

# « OSEZ CHANGER : MIEUX CONSOMMER, VIVRE PLUS LEGER »

---

21 foyers français désencombrent  
leur logement avec l'ADEME : vers  
une consommation plus sobre  
et plus responsable

---

**SYNTHÈSE DE  
L'OPÉRATION**

Février  
2022

# REMERCIEMENTS

Ont contribué au pilotage et au suivi de cette opération :

**ADEME**

Marianne Bloquel  
Florence Clément  
Pierre Galio  
Emily Spiesser

**Le comité de recherche**

Valérie Guillard, Université Paris-Dauphine  
Maud Herbert, IAE Lille USM, Université de Lille

**Les prestataires**

Diane Ballonad-Rolland (Temps&Equilibre)  
Florian Cezard (Agatte),  
Dominique Firinga (Decodex),  
Marie-Alice Kong-Hap (Laboratoire de l'engagement)  
Marie Mourad (sociologue, chercheuse indépendante)

**Les Home Organisers**

Élodie Boulard (La Fée du Tri)  
Anne Douard (Annorganiz)  
Sophie Ehrhardt (Ordolys)  
Camille Hecker (Source d'intérieurs)  
Véronique Lebon (Lediciaho)  
Marie Vegas (Wonder Organizer)

**L'ADEME remercie chaleureusement les foyers qui ont participé avec enthousiasme et motivation à cette opération.**

## CITATION DE CETTE SYNTHÈSE

Florian Cezard (Agatte), Marie Mourad (sociologue), Marie-Alice Kong-Hap (Laboratoire de l'engagement), Dominique Firinga (Decodex), Diane Ballonad-Rolland (Temps&Equilibre), Marianne Bloquel (ADEME), Emily Spiesser (ADEME) 2022. Osez changer : mieux consommer, vivre plus léger, synthèse. 27 Pages.

Cet ouvrage est disponible en ligne <https://librairie.ademe.fr/>

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle (art. L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (art. 122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé de copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'oeuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 à L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

**Ce document est diffusé par l'ADEME**

**ADEME**

20, avenue du Grésillé  
BP 90 406 | 49004 Angers Cedex 01

Numéro de contrat : 2020MA000138

Étude réalisée pour le compte de l'ADEME par : Agatte

Coordination technique - ADEME : Marianne Bloquel et Emily Spiesser

Direction/Service : Direction Economie Circulaire, Service Consommation Responsable

# SOMMAIRE

<b>1. UNE OPERATION INNOVANTE.....</b>	<b>4</b>
<b>2. METHODOLOGIE .....</b>	<b>4</b>
<b>3. LES RESULTATS EN UN COUP D'ŒIL.....</b>	<b>5</b>
<b>4. TRIER ET DESENCOMBRER : DU CHOC A LA PRISE DE CONSCIENCE</b>	<b>6</b>
4.1. Des quantités inattendues pour les foyers eux-mêmes .....	6
4.2. Un important travail pour un désencombrement plus responsable.....	7
4.3. Les raisons de l'encombrement et les difficultés de l'exercice.....	8
4.3.1. Des raisons d'acheter relativement communes .....	8
4.3.2. Location ou réparation : difficile d'éviter l'achat de neuf .....	8
4.3.3. Vendre et donner : de vraies solutions mais pas toujours évidentes .....	8
4.3.4. Deux pratiques pièges : ne pas refuser les objets et garder « au cas où » .....	9
4.3.5. Potentiels « effets rebond ».....	9
<b>5. DES FOYERS QUI ONT OSE CHANGER .....</b>	<b>9</b>
5.1. Des bénéfices tangibles pour un mieux-être au quotidien.....	9
5.2. Des représentations qui évoluent.....	10
5.3. Une consommation plus sobre et plus responsable .....	10
5.4. Une opération qui fait réfléchir sur soi-même.....	10
<b>6. CONCLUSION .....</b>	<b>11</b>
<b>7. ANNEXES.....</b>	<b>13</b>

# 1. Une opération innovante

Selon le 14ème baromètre de la consommation plus responsable en 2021 de l'ADEME et de Greenflex, 72% des Français se déclarent en faveur d'une consommation plus responsable, preuve de leur préoccupation pour les enjeux environnementaux et sociaux. Par ailleurs, au-delà du « consommer mieux », ils veulent aussi faire évoluer leurs comportements vers une réduction globale de leur consommation. Afin de les aider dans cet objectif, l'ADEME, l'Agence de la Transition Ecologique a financé en avril 2021 l'opération « **Osez changer : Mieux consommer et vivre plus léger** ». Cette opération visait à accompagner 21 foyers « témoins » métropolitains pour inventorier, trier et désencombrer 6 catégories d'objets dans leur logement. L'objectif de l'ADEME était, par le biais du désencombrement, de faire prendre conscience aux foyers de leur consommation et de les amener à une consommation plus responsable et plus sobre, tout en les aidant à désencombrer leur logement de manière plus écologique (ne pas tout jeter !). Pour y arriver, ces foyers ont été accompagnés par six « home-organisateurs » (appelées HO), c'est-à-dire des professionnelles<sup>1</sup> de l'organisation et du rangement qui leur apportaient une méthodologie, des outils, et assuraient le suivi de la démarche tout au long de l'opération.

L'opération était innovante à plus d'un titre :

- Le recours à des professionnelles de l'organisation, qui ont accompagné et outillé les foyers du tri initial jusqu'aux réflexions des participants en matière de sobriété et de consommation plus responsable ;
- La demande faite aux foyers de compter chacune des 6 catégories d'objet ciblées par l'opération (en nombre ou au poids) . Cela a permis d'obtenir des informations sur le contenu de leurs placards extrêmement difficile à avoir autrement ;
- Le grand nombre de questionnaires et d'entretiens réalisés avec les foyers, coordonnés par des chercheuses spécialisées sur les questions de gaspillage du rapport aux objets et de l'engagement, avec près de 200 h d'entretiens en tout ;
- Le fait d'amener des foyers à porter un regard critique sur leurs propres modes de consommation, voire leurs modes de vie

## 2. Méthodologie

L'opération « Osez changer » s'est déroulée en trois temps : une phase de candidature et de sélection des foyers de décembre 2020 à février 2021, une phase d'accompagnement des foyers dans leur tri, désencombrement et prise de conscience de mars à l'été 2021, puis une phase de bilan avec les foyers en octobre 2021.

Chaque foyer était accompagné par l'une des 6 home-organisatrices (HO) mobilisées sur cette opération, et s'engageait à compter, trier, désencombrer pour les 6 catégories d'objets suivantes :

### 6 CATÉGORIES D'OBJETS



**Vêtements  
et chaussures**



**Mobilier**  
(y compris rangés  
ou stockés)



**Bricolage  
et jardinage**



**Jeux  
et jouets**



**Équipements  
sportifs**

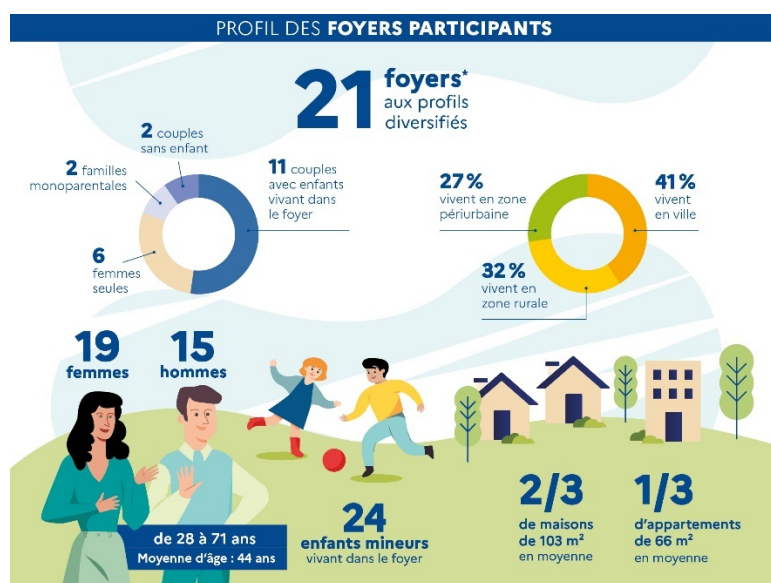


**Objets  
électriques**  
(ce qui se branche,  
comme un téléphone,  
robot de cuisine, ou à  
pile...)

<sup>1</sup> Si le métier n'est évidemment pas réservé aux femmes (bien qu'actuellement majoritairement exercé par des femmes), les 6 HO missionnées durant notre opération étaient toutes des femmes, c'est pourquoi nous utiliserons le féminin partout lorsque nous parlerons des HO dans cette synthèse.

Les foyers s'engageaient également à recevoir 4 fois leur HO chez eux sur 3 mois, pour faire un diagnostic initial, faire le tri des objets, élaborer un « plan d'action » pour désencombrer de façon plus écologique, et prendre un temps de recul et d'analyse sur les pratiques de consommation plus sobre et plus responsable. Enfin, 3 à 4 mois après cet accompagnement, la HO revenait une 5<sup>e</sup> fois pour un temps de bilan de l'opération et de suivi des pratiques mises en place.

Les 21 foyers sélectionnés ne sont pas représentatifs de la population française mais les profils présentent une relative diversité aussi bien socioéconomique, de composition familiale, de lieux de vie que géographique (14 départements différents).



#### Plusieurs limites méthodologiques sont à noter :

- L'échantillon de foyers trop réduit et trop peu représentatif pour extrapoler les données à un niveau national ;
- Les grilles de comptage des objets créées pour l'occasion nécessitaient de faire des choix de périmètre, et d'alterner selon les sous-catégories d'objets entre des poids et du comptage à l'unité, limitant certains regroupements. De plus, vêtements et chaussures étaient différenciés selon les personnes, le reste des objets comptés par foyer, quelle que soit leur taille, ce qui limite parfois le sens des « moyennes » ;
- Un comptage parfois très fastidieux pour les foyers qui a pu générer des erreurs de comptage ou de saisie par les foyers et leurs HO ;
- Des lieux ou possessions ont été exclus du périmètre, comme les résidences secondaires, les objets stockés ailleurs, des objets servant également un usage professionnel, etc.

## 3. Les résultats en un coup d'œil

#### La nécessaire prise de conscience de ce que l'on possède :

- Il y a un vrai décalage entre ce que l'on croit avoir, ce que l'on a, ce dont on estime avoir besoin et ce que l'on décide de conserver après le tri (les foyers ont conservé près de deux fois plus de chaussures, par exemple, que ce dont ils estimaient avoir besoin).
- Les quantités d'objets possédés sont très variables selon les 21 foyers engagés dans l'opération, par exemple :
  - Les chaussures : de 11 à 84 paires de chaussures pour les femmes et de 9 à 32 pour les hommes. Et en moyenne, les adultes du foyer ont deux fois plus de chaussures que ce qu'ils imaginaient, et 3 fois plus que ce dont ils estiment avoir besoin.
  - Les vêtements : de 128 à 531 vêtements pour les femmes et de 74 à 284 pour les hommes.
  - Les écrans : entre 4 et 28 écrans (ordinateurs, tablettes, téléphones portables...) détenus par foyer.

- Sur l'ensemble des vêtements et chaussures comptés chez les adultes, les femmes possèdent en moyenne davantage de pièces (ou paires) que les hommes : cet écart va jusqu'à deux fois plus pour les chaussures de tous les jours et les bas du corps (pantalons, shorts, jupes, etc. hors jeans et tenues de sport)

#### Trier ses objets, c'est réaliser l'importance de ce qu'on accumule et du gaspillage

- En moyenne, lors de l'opération, **les foyers se sont séparés de 31% de leurs objets toutes catégories confondues** et de **37 % de leurs textiles** (vêtements et chaussures).
- Lors de cette opération, plus de 2 tonnes d'appareils électriques et électroniques ont été données, vendues ou recyclées par les 21 foyers.
- Les home-organisateurs indiquent qu'en termes d'espace au sein des logements, le gain de place est de l'ordre de 30% à 50%, voire 60% selon les foyers.
- Après l'opération, 86 % des foyers considèrent que stocker des objets qu'ils n'utilisent pas est une forme de gaspillage, contre 69 % pour la moyenne des Français<sup>2</sup> ;

#### Une démarche qui change concrètement les pratiques et perceptions en matière de consommation plus responsable :

- Après les difficultés à se lancer, les foyers ont trouvé l'exercice de tri et de désencombrement de plus en plus facile (« *plus on le fait, plus c'est facile, et après ça devient automatique* ») et ont ressenti des sentiments très gratifiants : soulagement, fierté, démarche « agréable »... les incitant à poursuivre leurs efforts ;
- La notion de besoin s'est affinée : les foyers qui déclaraient avoir besoin du plus grand nombre de paires de chaussures ou de jeans ont revu ce nombre à la baisse ;
- Presque tous les foyers ont pris des engagements concrets durant l'opération pour réfléchir davantage à leur consommation, que ce soit dans la prise de recul face à la surconsommation ou dans les pratiques d'acquisition (achat d'occasion, produits reconditionnés, emprunt ou location, produits « durables », labellisés...).

## 4. Trier et désencombrer : du choc à la prise de conscience

---

### 4.1. Des quantités inattendues pour les foyers eux-mêmes

Avant de demander aux foyers de compter, nous leur avons posé la question du nombre de paires de chaussures et du nombre de jeans qu'ils pensaient avoir, ainsi que le nombre d'écrans dans le foyer. Presque systématiquement, les personnes répondaient moins que ce qu'ils avaient réellement : **en moyenne 2 fois moins pour les chaussures, et 1/3 de moins pour les jeans.**

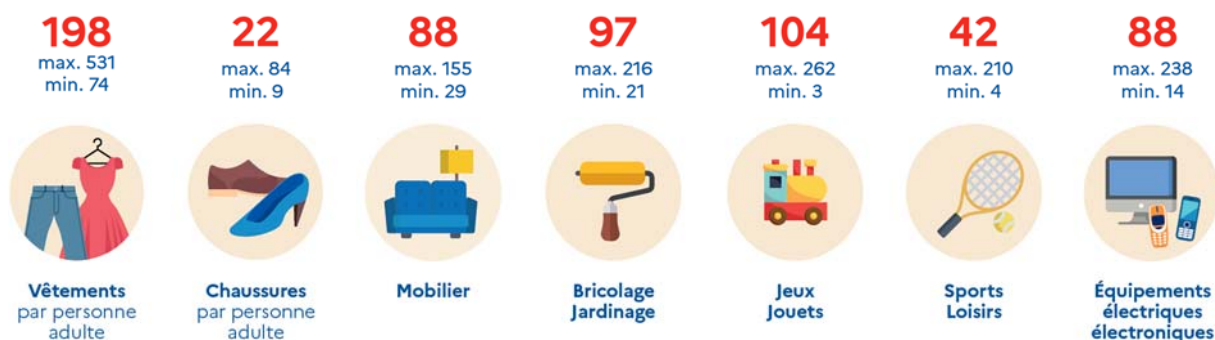
Dans la méthodologie préparée pour l'opération, il était demandé aux foyers de regrouper au même endroit l'ensemble des objets d'une catégorie (par exemple tous leurs vêtements), en allant les chercher dans tout leur logement (y compris des objets stockés dans les garages, caves, etc.). C'est presque systématiquement un choc pour les participantes et participants : voir l'amoncellement d'affaires, y compris parfois totalement oubliées, a constitué un moment clé de la démarche. Il est important de noter néanmoins que les quantités observées peuvent être extrêmement variables d'une personne ou d'un foyer à un autre.

---

<sup>2</sup> Baromètre Greenflex 2021 de la consommation responsable

## QUANTITÉ MOYENNE D'OBJETS PAR FOYER AVANT L'OPÉRATION

Les valeurs min. et max. sont les minimales et maximales parmi les 21 foyers de l'opération, sachant que certains ne sont constitués que d'une personne et d'autres de 5 personnes. Les valeurs pour chaussures et vêtements sont par personne.



« j'étais choquée par les objets étalés » (Carine), « c'est un déclic » (Laure) ; « je ne me rendais pas compte que j'en avais autant, et je pensais pas pouvoir en sortir autant » (Sarah) ; « chaque paire individuellement... Mais quand on voit tout le tas on se dit « mais c'est débile » (Jacqueline) ; « c'est une claque dans la gueule » (Pierre-Roland, en référence à ses 135 T-shirts) ; « je ne pensais pas avoir autant » (37 paires pour Savannah, dont beaucoup de baskets blanches) ; « lorsqu'ils sortent des placards, les objets se jettent à la figure, ils parlent, [...] ça secoue » (Sandrine)

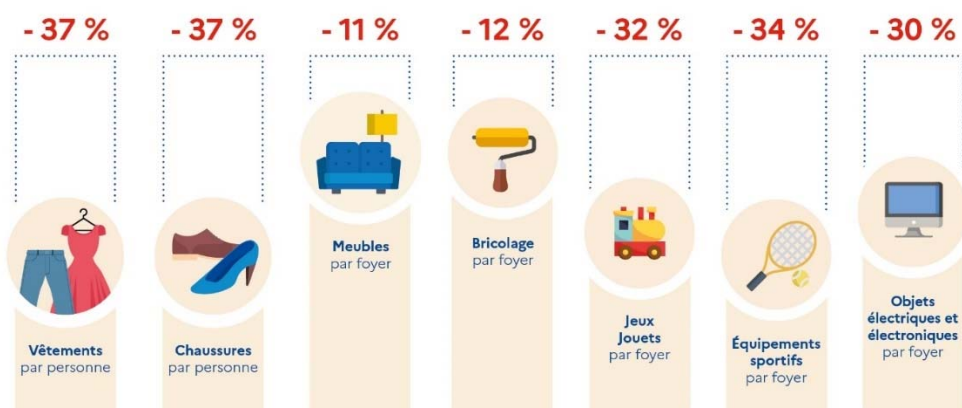
### 4.2. Un important travail pour un désencombrement plus responsable

Les foyers n'avaient aucune obligation de se séparer des objets, ils devaient d'eux-mêmes décider s'ils souhaitent les garder ou non. Mais s'ils devaient s'en séparer, alors ils devaient faire en sorte de prolonger au maximum la vie de ces objets et ne pas les jeter « à la poubelle » pour permettre de réduire les impacts environnementaux de ce désencombrement.

À l'aide de leur HO, ils ont donc cherché toutes les solutions à leur disposition et ce fut l'occasion pour beaucoup d'en découvrir de nouvelles, qu'il s'agisse de donner à l'aide d'outils numériques (groupes sur les réseaux sociaux, applications dédiées au don, sites d'annonces et de don...), à des acteurs du réemploi ou de l'insertion (Emmaüs, Secours Populaire, diverses associations et recycleries, bornes de collecte de textile Le Relais...), de vendre (sites en ligne et applis, mais aussi magasins et enseignes physiques de type dépôt vente...), ou à défaut de tenter de recycler.

### LE DÉSENCOMBREMENT EN CHIFFRES

Moyenne de nombre d'objets désencombrés



### **4.3. Les raisons de l'encombrement et les difficultés de l'exercice**

#### **4.3.1. Des raisons d'acheter relativement communes**

Les foyers ont eu l'occasion de réfléchir à leurs comportements de consommation et, en matière d'achats, plusieurs sources d'accumulation ont été identifiées, en dehors des achats « réfléchis » et répondant à ce que les foyers estiment être un besoin :

- L'achat plaisir, impulsif, aussi bien en sortie shopping qu'en récompense qu'on s'accorde, mais aussi pour les parents qui « craquent » pour un jouet ou un vêtement d'enfant ;
- Les normes et les pressions sociales : par exemple autour de la pratique sportive qui pousse à s'équiper alors même que l'on n'utilisera finalement pas ces objets ou très peu, ou des objets associés à des normes de genre (rasoir, épilateur, etc.) que l'on se sent forcé de suivre. Pour certains, il y a presque un sentiment de gêne à ne pas avoir certains objets comme une machine à café à dosettes pour Sandrine : *« comme si c'était un besoin universel et que tout le monde devait en posséder une ! Moi je n'en ai pas parce que je n'en ai pas besoin ! [...] A l'inverse quand les gens sont super équipés, on ne leur dit pas « oh tu as ça ? c'est un peu excessif, tu as vraiment besoin de ce genre de choses ? tu sais qu'écologiquement... » ça ne se dit pas, mais l'inverse, si ! »*. Cet aspect est aussi très présent chez les parents avec l'impression qu'il « faut » avoir tel ou tel objet comme des robots cuiseurs pour être un bon parent ;
- Le souhait d'acheter des objets neufs et de qualité plutôt qu'avoir recours à l'occasion, à l'emprunt ou la location, pour s'assurer d'un objet qui va être efficace, solide, et tenir dans le temps ou être garanti en cas de panne ;
- Pour certains, la volonté de soutenir l'économie locale et les commerçants ou artisans locaux, d'autant plus en période de crise économique.

#### **4.3.2. Location ou réparation : difficile d'éviter l'achat de neuf**

Alors même que les foyers, soit par conviction initiale soit par prise de conscience progressive en cours d'opération, souhaitent majoritairement éviter l'achat neuf en réparant les objets abimés ou en louant ceux qu'ils n'avaient pas, ils se heurtent à plusieurs difficultés. La location, comme la réparation, sont toutes les deux souvent jugées trop chères, et les offres sont trop rares, notamment en milieu rural où se rajoutent parfois la distance ou des horaires peu adaptés, y compris auprès des acteurs associatifs (comme les repair cafés). L'achat neuf est jugé plus « pratique » avec la possibilité de livraison. Certains ont aussi peur d'abimer un objet emprunté, voire dans certains cas d'avoir l'air « radin » à emprunter plutôt qu'acheter ! Néanmoins, les foyers réparent eux-mêmes de nombreux vêtements ou petits objets, et font réparer plutôt les chaussures, l'informatique et l'électroménager.

#### **4.3.3. Vendre et donner : de vraies solutions mais pas toujours évidentes**

Le don et la vente permettent généralement de savoir ce que va devenir l'objet, ce qui tient beaucoup à cœur aux foyers. Ils apprécient beaucoup de connaître, même indirectement par les réseaux sociaux ou des applications, la personne qui va recevoir l'objet.

Dans le don impersonnel, à une association caritative par exemple, l'aspect social est aussi fréquemment cité comme une motivation importante. En revanche, par souci logistique (et encore plus en zone rurale), les foyers ont regretté l'absence de lieux « tout en un » pour tout y déposer. Même les ressourceries et recycleries n'acceptent pas tout, que ce soit selon le type d'objet ou en lien avec l'état de l'objet. Le transport, notamment des meubles encombrants, est aussi un frein important.

La revente est une autre solution très appréciée pour désencombrer, notamment parce que les objets qui trouvent un acquéreur retrouvent une valeur financière et symbolique (avec l'assurance qu'ils vont servir). Cela est particulièrement important pour les biens qui ont coûté cher initialement et que les foyers ont beaucoup plus de mal à donner. Néanmoins, si certains foyers ont beaucoup vendu (jusqu'à 1 800 € pour Charlotte et Julien !), essentiellement pour les textiles, les équipements sportifs ou les meubles, la majorité des foyers a réalisé qu'il s'agissait « d'un vrai métier » et d'une activité chronophage, pour

beaucoup de frustration et parfois, peu d'argent. En moyenne, les foyers qui ont vendu des objets ont récupéré 300 € en tout.

En fin de compte, Sandrine remarque : *« Il est plus facile de faire rentrer les gros objets que de les faire sortir ! il y a plus de ressources disponibles. »*

#### 4.3.4. Deux pratiques pièges : ne pas refuser les objets et garder « au cas où »

En matière d'encombrement et de gaspillage, deux éléments clés reviennent fréquemment : l'encombrement par des cadeaux ou objets « imposés », et le non désencombrement car l'on conserve « au cas où ».

Les **cadeaux** reviennent régulièrement comme un sujet sensible. Cadeaux des proches, surtout pour les familles avec enfants (*« On a eu beau dire un seul cadeau par famille, les grands parents et les tatas tontons les couvrent de cadeaux »* (Charlotte et Julien)), cadeaux d'entreprises ou cadeaux plus commerciaux (« goodies », « rapportés de la pêche au canard »...). Il est difficile de les refuser, et tout autant difficile de les faire sortir, par peur de blesser ou de décevoir ceux qui les ont offerts ou parce qu'ils s'agit d'objets de mauvaise qualité (« merdouilles », « babioles ») ;

Par ailleurs, beaucoup d'objets sont conservés « au cas où », mais lorsque l'on pose la question aux foyers **« au cas où quoi ? »**, ils sourient parfois de leurs propres réponses comme « au cas où je rentre dans la clandestinité » pour un vieux téléphone portable, ou « au cas où la machine à laver tombe en panne » pour un grand nombre de vêtements de rechange. Ce stockage, souvent dans des endroits dédiés et peu visibles, finit par être oublié puis redécouvert lors de l'opération : *« je ne savais pas que j'avais tout ça »*, nous dit Laure. Or, ces objets conservés subissent une **obsolescence technique** (électronique, équipements sportifs dépassés et moins performants...) parfois **matérielle** parce que l'objet se dégrade (gardé dans de mauvaises conditions, humidité...) ou encore une **obsolescence perçue, « relative »**, parce qu'il devient « dépassé » (vêtements plus à la mode, livres ou jouets trop datés...).

#### 4.3.5. Potentiels « effets rebond »

Les **pratiques d'achat d'occasion** se sont logiquement renforcées lors de l'opération. Or si le développement du marché de la seconde main pose des questions actuellement en matière d'environnement (augmentation des échanges, transports et emballages, tendance à la « surconsommation » d'occasion, etc.), les foyers eux-mêmes sont traversés par des questionnements sur ces pratiques. Ainsi certains foyers éprouvent une forme de **déculpabilisation** vis-à-vis des impacts environnementaux de l'occasion et justifient parfois de consommer davantage. Linda confie : *« pour moi, consommer c'est acheter. Quand on me donne quelque chose de seconde main, je ne le considère pas comme de la consommation »*. Aurore explique que grâce à l'achat et la revente d'occasion, elle peut permettre à ses enfants d'avoir 12 jouets au lieu d'1, avec selon elle un moindre impact.

Certains foyers évoquent aussi une plus grande tentation de consommation quand, parallèlement, ils ont désencombré : *« C'est la porte ouverte à la surconsommation. Quand je vois mon encombrement, je me dis « je ne vais pas rajouter des choses, j'en ai déjà plein », mais si je ne vois plus d'encombrement, je me dis « ah super, j'ai gagné le droit de m'acheter un nouveau truc »* (Benoît).

Certains foyers évoquent la possibilité de consommer davantage de **biens immatériels** comme des activités ou des voyages, grâce aux économies réalisées, mais sans forcément savoir si les impacts environnementaux sont moindres que ceux de la consommation d'objets.

## 5. Des foyers qui ont osé changer

### 5.1. Des bénéfices tangibles pour un mieux-être au quotidien

Côté logement et organisation, les bénéfices que venaient initialement chercher les foyers sont au rendez-vous. Ainsi le gain de place et la meilleure organisation du logement ont permis chez certains la réappropriation d'espaces autrefois encombrés et presque une redécouverte de leur habitat : Caroline

n'envisage plus désormais de déménager car leur appartement leur paraît plus grand ! Il est plus facile pour eux d'inviter des amis ou tout simplement de profiter de leur salon. C'est aussi pour beaucoup un gain de temps et de bien-être (« *ça a changé notre quotidien, on cherche moins les choses, on a plus de qualité de vie* » (Charlotte)), sans compter que les méthodes et habitudes acquises au cours de l'opération ont des répercussions au-delà des objets et du logement (« *Je fais plus les trucs, je repousse moins* », Caroline).

Les foyers décident presque unanimement de continuer le tri et le désencombrement sur d'autres catégories d'objets et dans d'autres lieux : « *Chez ma grand-mère, ça va valser !* » nous dit Sandra.

## **5.2.Des représentations qui évoluent**

Tout d'abord, les représentations évoluent entre le début et la fin de l'opération : les foyers sont plus nombreux à considérer le stockage d'objets inutilisés comme du gaspillage ou à privilégier la durabilité de l'objet acheté (dans le temps ou pour son aspect environnemental), au détriment du prix. **Surtout, la définition même de consommation responsable passe majoritairement de « consommer autrement (label, local...) » à de « réduire sa consommation en général » (28 % en début d'opération à 62 % en fin d'opération, contre 31 % au niveau national).** Enfin, la notion de besoin s'affine pour les extrêmes : celles et ceux qui considéraient avoir besoin de beaucoup (50 paires de chaussures, 20 jeans) ont revu à la baisse leur besoin. À l'inverse, celles et ceux qui considéraient avoir besoin de très peu d'affaires ont revu à la hausse leurs estimations, pour être davantage en cohérence avec les quantités réellement gardées.

## **5.3.Une consommation plus sobre et plus responsable**

De façon plus générale, les foyers décrivent de réelles modifications de leurs pratiques au quotidien, que ce soit pour réduire les achats inutiles (en attendant 24 h avant tout achat ou en consultant son conjoint par exemple), pour développer l'occasion, le reconditionné ou la réparation, ou encore pour maintenir une **vigilance régulière face à l'accumulation**. Ces changements se retrouvent aussi dans les engagements que les foyers ont pris en cours d'opération et qu'ils s'engageaient à essayer de maintenir jusqu'à la fin : près de la moitié portait sur le fait d'**acheter plus responsable (d'occasion, en vrac, sans plastique, labélisé...)** et le fait d'**interroger ses besoins pour éviter l'achat inutile**. Cela témoigne d'une réflexion des foyers sur leur consommation et de leur **engagement vers des pratiques plus sobres**.

Certains y perçoivent aussi un **avantage économique** : « *Je pense que je fais des économies, acheter beaucoup moins, acheter moins de vêtements, et acheter d'occasion, ça se ressent.* » (Laure)

## **5.4.Une opération qui fait réfléchir sur soi-même**

La réflexion sur les objets a aussi poussé de nombreux participants à une réflexion sur soi : « *La maison est l'image de notre "intérieur psychique", elle est son historique. [...] C'est pas étonnant qu'on sache mieux qui on est et ce qu'on veut depuis qu'on a commencé ce tri* » (Laurent)

On peut alors noter plusieurs bénéfices bien plus personnels cités par les foyers :

- **Une affirmation de soi**, une capacité à dire non comme on a dit non à certains objets. « *J'ai trop accepté pour des raisons obscures des choses que je m'imposais à moi-même et qui ne me rendaient pas heureuse.* » (Savannah)
- **Un recentrage** sur ce qui compte pour eux plutôt que sur le matériel : « *On est plus sereins dans la maison, on se sent mieux, on la range plus facilement, ça encombre moins l'esprit, au lieu de penser à ça on fait autre chose de vraiment important pour nous.* » (Amélie)
- **L'envie d'avancer, d'envisager de nouvelles perspectives**, maintenant que « le tri est fait » : « *D'avoir trié dans mes fringues, ça fait du bien aussi. C'est comme si j'avais mis le passé dans une boîte et je suis partie pour faire autre chose. C'est une énorme coupure par rapport au passé.* »

Pour certains foyers, l'opération est venue accompagner et amplifier des **envies de changements de vie plus radicaux**, qui se traduisent souvent par des logements plus petits, plus sobres et plus écologiques, voire en habitat partagé, etc. ou encore une remise en question de leur **équilibre travail / vie privée**.

## 6. Conclusion

---

L'opération « Osez Changer » a été une étude exploratoire véritablement réussie, fondée sur l'intuition que « l'ouverture et la mise en tas du contenu de nos placards » pouvait être un réel levier de prise de conscience de notre gaspillage et de notre (sur)consommation. Elle a permis à 21 foyers désireux de faire le tri dans leur logement de trouver bien plus que des outils et méthodes pour trier les placards. L'accompagnement fourni par l'opération et traduit sur le terrain par la présence d'une home-organiser a évidemment joué un rôle clé dans la réussite de cette aventure et l'atteinte de ces résultats. Néanmoins les foyers ont presque tous continué seuls l'exercice chez eux sur d'autres catégories d'objets et parfois même chez leurs amis ou leurs proches, preuve qu'avec quelques clés et de la motivation, il est tout à fait envisageable de s'organiser pour se lancer à son tour.

Désencombrer de manière plus respectueuse de l'environnement (donner, vendre d'occasion, etc.) et s'interroger sur sa consommation pour qu'elle devienne plus responsable et plus sobre (allonger la durée de vie des objets, réparer, s'interroger sur ses besoins, acheter des produits plus respectueux de l'environnement, etc.), 21 foyers l'ont fait !

Cette opération est vraiment le témoignage que cela est possible, que tout foyer, en prenant conscience des objets qu'il possède, s'interrogera sur sa (sur)consommation.

Pour aller plus loin, et pourquoi pas vous lancer vous-mêmes, l'ADEME a réalisé un tutoriel « [comment faire de la place chez soi](#) » à destination du grand public.

Si vous êtes un ou une professionnelle de l'organisation et que vous souhaitez intégrer les notions d'environnement et de consommation plus responsable et de sobriété dans l'exercice de votre métier pour garder une longueur d'avance, l'ADEME a produit un guide<sup>3</sup> à cet effet.

Enfin, des fiches témoignages retraçant l'expérience complète de foyers sont disponibles en annexe du rapport et peuvent constituer une source d'inspiration et de motivation en réalisant que même en partant de situations difficiles (peu de temps, fort encombrement...), il est possible de se lancer et d'avancer, même à petits pas.

---

<sup>3</sup> ADEME, Guide pour un désencombrement plus respectueux de l'environnement

#### Citation d'une chercheuse 1/3

« Une plongée inédite dans l'intimité des foyers qui montre les problématiques complexes d'amoncellement et de tri au sein de l'espace domestique. Un projet qui porte aussi l'espoir d'un changement vers plus de sobriété dans la consommation. »

MAUD HERBERT

#### Citation des cheffes de projet ADEME

« Nous sommes impressionnées par l'énergie déployée par les foyers, les home organisers et l'équipe qui ont mené à bien cette aventure. Ce projet était un pari, nous n'aurions jamais osé imaginer une telle réussite. »

MARIANNE BLOQUEL ET EMILY SPIESSER

#### Citation de la co-fondatrice de la Fédération Francophone des Professionnels de l'organisation

« Cette expérience a été d'une grande richesse pour moi comme pour les home-organisers qui ont accompagné les foyers, tant sur le plan professionnel que sur le plan humain ! Mais c'est bien l'ensemble de notre jeune profession qui va pouvoir bénéficier des enseignements de cette opération grâce à des pratiques plus responsables et plus sobres. »

DIANE BALLONAD ROLLAND

#### Citation du bureau d'étude

« Le cheminement des familles vers plus de sobriété et de bien-être constitue une grande satisfaction personnelle et professionnelle. Et je l'espère, vous inspirera autant que nous ! »

FLORIAN CEZARD

#### Citation d'une chercheuse 2/3

« Ecouter et "revivre" près de 200 heures d'entretiens menés auprès des foyers témoins m'a permis d'entrer dans leur quotidien et leur rapport aux objets, intime et complexe. En faisant le tri, ils ont réfléchi à ce qui comptait vraiment pour eux, et souvent entamé ainsi une nouvelle phase de vie recentrée sur l'essentiel. »

MARIE MOURAD

#### Citation d'une chercheuse 3/3

« Il me semble que c'est par ce type d'opérations inédites, reposant sur des réflexions collectives que l'on pave la voie du cheminement vers la sobriété. »

VALERIE GUILLARD

#### Citation d'un foyer

« une opération qui nous a permis de remettre en question notre façon d'acheter et de conserver les objets »

LAURE FABIER

## 7. ANNEXES

# RETOUR SUR EXPÉRIENCE

### Laurent, 58 ans

Professeur de physique  
et informatique  
et sa fille, 8 ans

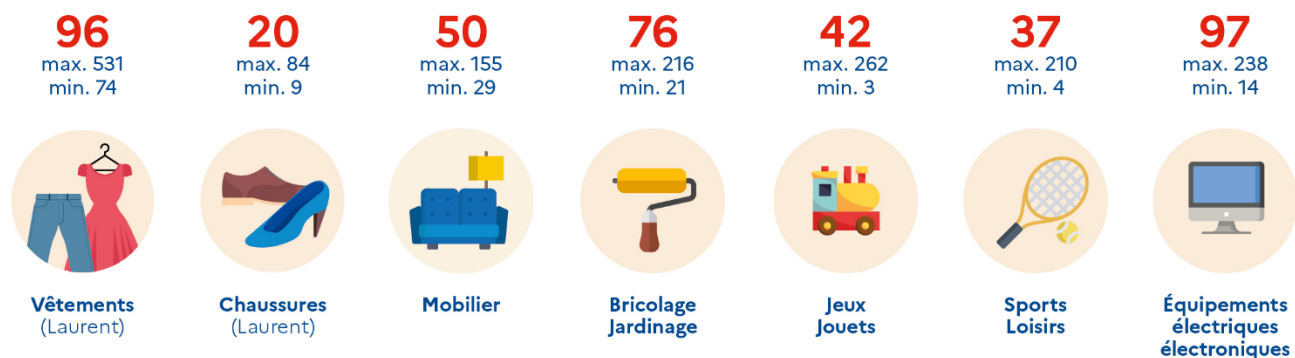
Célibataire avec garde alternée  
d'un enfant

Près de Nancy  
Appartement de 70 m<sup>2</sup>

“  
Partager  
pour moins  
posséder  
”

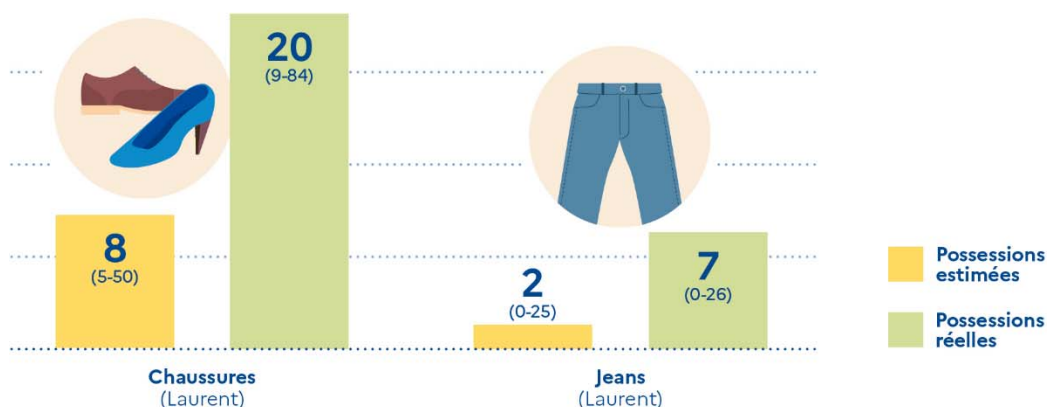
### NOMBRE D'OBJETS DANS LE FOYER AU DÉMARRAGE

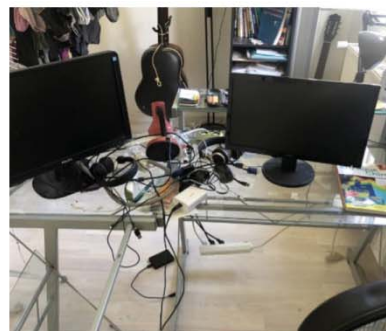
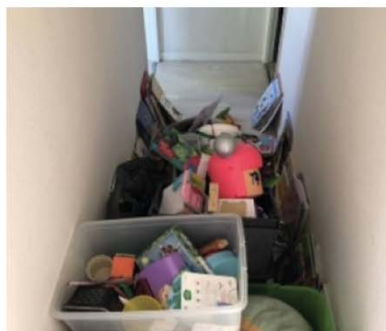
Les valeurs min. et max. sont les minimales et maximales parmi les 21 foyers de l'opération, sachant que certains ne sont constitués que d'une personne et d'autres de 5 personnes.



### ESTIMATION DES POSSESSIONS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)





De gauche à droite : le cagibi avec du matériel de sport et bricolage, des jeux stockés dans le couloir qui empêchent de passer d'une chambre à l'autre, du matériel électronique.

## UN « FEU D'ARTIFICE » DE JOUETS, « 10 000 CÂBLES », DES AFFAIRES « DANS TOUS LES SENS »

« Dans un petit appartement, je me sens submergé par les objets, même si en fait, j'en n'ai pas tant que ça ».

Laurent fait du tri et du désencombrement régulièrement mais a l'impression de ne pas avoir assez de place pour tout ce qu'il possède. Dès la première journée, il dit se rendre compte qu'il n'a pas seulement un problème de désordre mais aussi d'encombrement.

## UNE PASSION POUR L'ÉLECTRONIQUE



Il dit avoir eu une phase d'achats « presque compulsifs » de tablettes, de caméra, etc. souvent d'occasion. Il ne cède pas à la tentation du « dernier cri » mais s'intéresse aux fonctionnalités, et a placé des câbles et chargeurs à divers endroits de la maison : « J'ai fait une petite boulimie de câbles ».

Il achète des produits avec des nouvelles fonctionnalités mais garde les anciens, par exemple

pour des souris (il en avait 9) ou des rallonges et multiprises achetées pour des occasions spécifiques : « Celles qui ont été remplacées je ne les ai pas jetées... ça ne m'est pas venu à l'esprit de me débarrasser de choses dont je n'avais pas besoin. C'est pas un concept qui m'était venu à l'esprit. C'est bête. [...] J'aurais un voisin qui me dit « j'ai besoin d'une multiprise, j'ai pas les sous », et moi j'ai une multiprise qui ne sert à rien, je lui donnerais... C'est dommage de laisser dormir les choses, mais cette notion de laisser dormir, je ne l'avais pas. ». Certains produits remplissent les mêmes fonctions (écrans, télévision...). Ils conserve certains produits pour leur « potentiel d'usage » même sans usage régulier : « le rare ne veut pas dire inutile ». Il dit avoir du mal à « lâcher » certains objets, comme des souris d'ordinateurs (en garde 5 sur 9).

## TRIER, « PLUS ON LE FAIT, PLUS C'EST FACILE, APRÈS ÇA DEVIENT AUTOMATIQUE »

Le fait de tout rassembler est « étouffant », et le tri est fastidieux, « douloureux », et long notamment pour le petit matériel informatique. Laurent prend du temps pour « éprouver l'usage » avant de décider. Il relativise la peur de regretter de se séparer d'objets :

« J'ai peur de regretter et de chercher des câbles, mais je pourrai relativiser et me dire que j'ai viré 800 objets inutiles de

ma maison, donc pour un objet que je cherche tous les 6 mois ou tous les 3 ans... ça se trouve dans le commerce et pour beaucoup moins cher que me coûte ce stock ».



Les équipements électroniques pendant le tri

Il parle de « souffrance » de décider de se séparer d'objets, « qui ne sont pas là pour rien ». « C'est un réel déchirement, mais il nous conduit vers une liberté ».

« On se rend compte en se séparant de ses objets que c'est pas si compliqué ; les premiers objets c'est difficile puis plus on le fait, plus c'est facile, et après ça devient automatique. Le travail si laborieux au début est de plus en plus facile. Maintenant quand je regarde chez moi y a plein de choses qui vont dégager, je sais pas quand, mais elles vont dégager ».



Outils, vélo et machine à café à donner



Après le tri, il éprouve un **sentiment de satisfaction**, liée au sentiment d'aller vers plus de simple, d'essentiel. Il souhaite continuer à trier et désencombrer davantage, notamment d'autres catégories : « *c'est comme les langues étrangères, quand on en connaît deux, on apprend plus facilement le reste.* ». Il a par exemple beaucoup poursuivi le tri et le **désencombrement sur ses livres, ses médicaments et son épicerie**. Il considère qu'il **vaut mieux trop désencombrer que pas assez, quitte à devoir occasionnellement racheter quelque chose**, plutôt que garder des objets pour « *se rassurer* » qui ne servent pas.

### UNE RÉFLEXION SUR SES POSSESSIONS ET LES POSSIBILITÉS DE MUTUALISATION

Laurent distingue :

- Des objets « **indispensables** »
- Des objets non indispensables mais qui facilitent l'élaboration de certaines choses et apportent du confort, et qu'il possède : bouilloire, râpe à légumes, balance, appareil pour cuire le riz, grille-pain, etc.
- Des objets qu'il peut emprunter pour des utilisations ponctuelles : un batteur, un aspirateur, un appareil à raclette, une imprimante, outils, matériel de sport, etc. « *Le nombre de fois où une imprimante c'est indispensable, c'est très rare* ».

- Des objets dont il peut se passer : télévision (« *elle me gonfle cette télé !* »), etc. Il souhaite se séparer de tout objet dont il ne s'est pas servi dans les 6 derniers mois **qui ne lui apporte ni utilité ni plaisir**.

Il est notamment dans une **démarche de partage avec sa voisine** pour « *se libérer des choses qu'il n'est pas indispensable de posséder seul* ». En échange, elle utilise son micro-ondes et il lui prête du matériel électronique ou de bricolage : « *pour le bricolage c'est moi son référent !* » Il lui donne sa râpe à carotte car elle l'utilise plus souvent, et l'empruntera au besoin. Il remarque que beaucoup d'outils sont très rarement utilisés (jeux de clés, tournevis, etc.) et peuvent être partagés : « *Ma grosse perceuse que j'utilise jamais, elle serait mieux dans d'autres mains, et moi le jour où j'en ai besoin, j'emprunte. Un matériel non utilisé, c'est un matériel qui coûte* ».

Il aimerait qu'il existe plus de solutions de prêt pour du matériel de bricolage, camping, de sport, etc. par exemple à l'échelle de quartiers. En particulier, il regrette qu'il n'y ait pas plus de solutions de location ou mutualisation pour des **objets qui deviennent obsolètes**. Il a fait du parapente pendant 25 ans et avait du matériel de qualité, mais ce n'est plus possible de le vendre ou le donner aujourd'hui.

### SE DÉTACHER D'OBJETS SOURCES D'ÉMOTIONS NÉGATIVES : « JE NE VAIS PAS M'ENCOMBRER DE CHOSES QUI ME PLAISENT À MOITIÉ »

Au fil de l'opération et des discussions avec son accompagnante, Laurent se rend compte de l'importance des **émotions que procurent les objets** (liées à l'esthétisme, confort, fonctionnalité, etc.). Il se plaint de vêtement qu'on lui a « *refilés* » ou offerts en cadeau, et ne souhaite **garder que des objets qui lui apportent une utilité ou un plaisir** :

« *Je pourrais tourner avec 2 pantalons et demi, 1 gilet, 10 T-shirts. [...] Je me laisse influencer par des femmes et me retrouve avec des choses qui me plaisent moyennement. [...] Je freine des quatre fers, je dis à tout le monde je veux pas de cadeaux. Pour moi, les objets c'est une plaie* ».

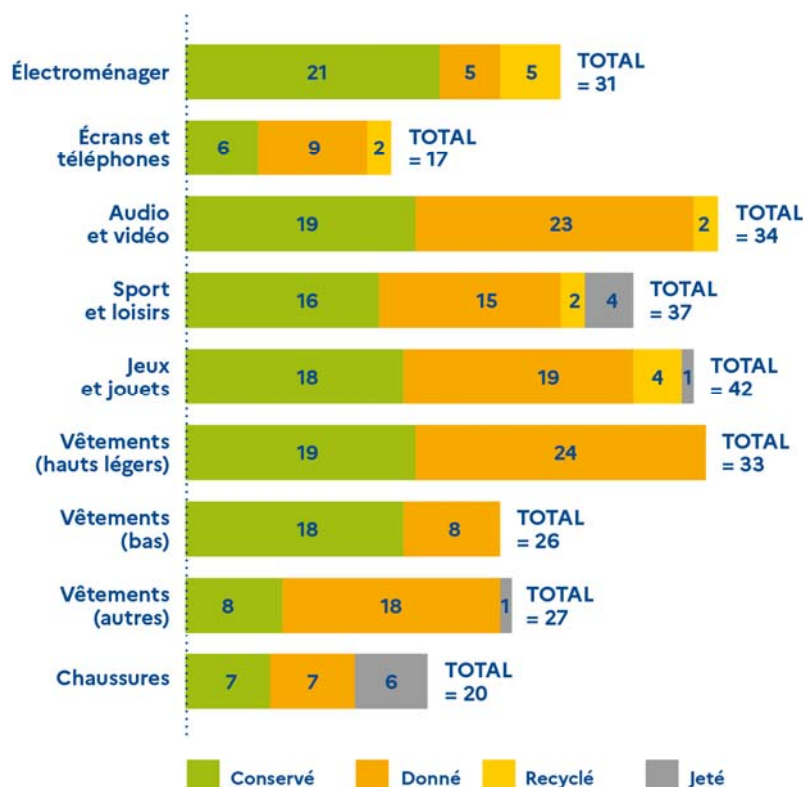
Il conserve certains objets par pression sociale, comme un rasoir, source de ressentiment : « *Il y a une pression sociale vis-à-vis du poil ! Je me sens coupable de participer à cette pression sociale. J'ai un peu honte de le garder. Quand la mère de ma fille vient, je préfère que ce soit rangé plutôt qu'en train d'être chargé : j'ai une culpabilité vis-à-vis de certains objets, j'assume pas totalement* ».

Il a aussi un **vélo elliptique** source de **frustration** : « *un machin énorme acheté pas cher sur le bon coin... Ce matin encore je me suis mis en short en me disant que* ».

## UN DÉSENCOMBREMENT DE PLUS DE LA MOITIÉ DES OBJETS SUR CERTAINES CATÉGORIES

**45 %**  
des objets  
donnés

### DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



*j'allais en faire ! C'est vraiment un truc qui m'encombre pour rien. Tous les jours je me dis il faudrait que j'en fasse ». De même, il se dit frustré d'avoir acheté un vélo neuf pour sa fille qui finalement s'en sert très peu.*

Pour l'électroménager, il ne souhaite pas garder des objets qui ne lui conviennent pas vraiment et prennent la place d'autres objets qui pourraient davantage lui convenir. Il se réjouit de se débarrasser d'une machine à café qu'il ne conservait que pour des invités.

L'accompagnement est très utile pour prendre des décisions sur des objets sentimentaux, comme un ampli et une guitare qui appartenaient à un ami décédé, source de souvenirs et d'émotions négatives. Il s'en sépare progressivement.

L'opération pousse aussi à racheter quelques objets plus adaptés ou sources de confort, comme des vêtements qui lui plaisent. Chaque objet doit « mériter » son rôle et sa place dans la maison. Il est ému à l'idée de pouvoir enfin décorer sa maison pour la rendre plus agréable.

## DÉSENCOMBRER : UNE PRÉFÉRENCE POUR LE DON ET LE CONTACT SOCIAL QU'IL PROCURE

Finalement, Laurent se sépare de la moitié de ses équipements électriques et électroniques. Sur 92, il en garde 46, en donne 37 et recycle 9. Il avait initialement prévu d'en vendre 2, qui ont été finalement donné et recyclé. Il donne aussi près de la moitié de ses équipements sportifs, des jeux et jouets, et plus de la moitié de ses vêtements.

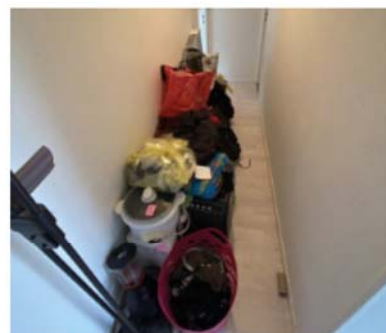
Laurent donne quand il peut à des connaissances : la machine à café et l'ampli à des amis, de l'électronique à un ami informaticien qui répare pour donner à des jeunes, etc. Il apprécie les associations comme la Croix-Rouge ou la Recyclerie et l'« émulation avec le contact des gens qui travaillent dans ces lieux », qui aident à le « booster » :

« La Croix-Rouge accepte facilement les vêtements, ils m'accueillent à bras ouverts ; ils tiennent à ce que je vienne leur donner en mains propres alors qu'il y a une benne, ils ont envie de prendre soin des vêtements. Je suis rassuré de voir qu'ils ne vont pas finir en charpie... C'est la Croix-Rouge, des gens, des asso caritatives donc on a confiance ».

Les difficultés pour le don sont l'accès (école de parapente à 1h30 de route, livres lourds à transporter...) et le fait que certains objets ne sont pas « donnables » (La Recyclerie refuse les objets en mauvais état).



Des objets à donner ou recycler



De gauche à droite : étagère avec les jouets de Lou, jeux rangés dans sa chambre, et le couloir dégagé où il était auparavant impossible de passer car il était rempli de jouets. Les objets restants doivent en partie être donnés ou vendus.

Il préfère donner que vendre, sauf pour de grosses sommes : « je ne vais pas m'embêter pour 10€ ». Selon lui, la vente requiert un vrai « **service après-vente** » ensuite :

« **C'est un métier de vendre**, parce que ça demande un vrai travail. Il se fait à plusieurs niveaux : la façon de vendre, que le produit soit conforme à la somme, et y a un **service après-vente**... C'est un souci d'honnêteté à qui tu vends la chose, il faut rendre des comptes, t'es pas débarrassé complètement. Tu peux toujours être recontacté derrière parce que la personne n'est pas contente ».

### UNE « NÉGOCIATION » AVEC SA FILLE DE 8 ANS

Sa fille avait beaucoup de jouets qui encombraient le couloir : des cadeaux de Noël ou anniversaire, des objets achetés avec son argent de poche : « **elle se fait avoir par la pub** ». Selon Laurent, il y a « des gros ratés » comme un chien robot qu'elle n'a jamais utilisé et autres « **cadeaux empoisonnés** » qui font du bruit.

Laurent est agréablement surpris et trouve que le tri s'est bien déroulé : « Elle a bien voulu se séparer de certaines choses, s'est rendu compte qu'il y avait des jouets qu'elle aimait pas ou peu, et d'autres des coups de cœur. ». Selon lui, il est plus facile

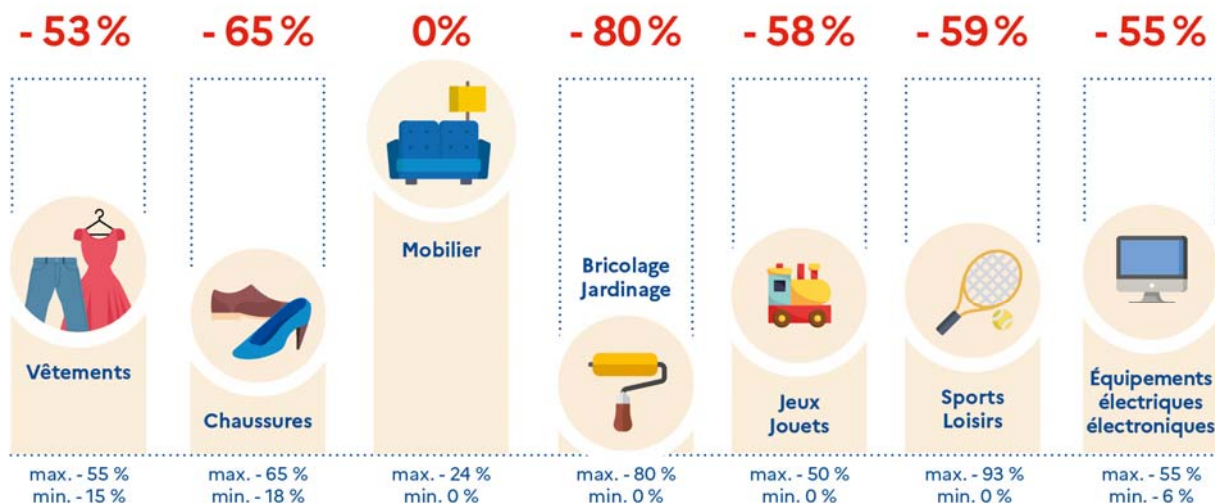
de la convaincre de donner ou de vendre que de recycler des objets dont personne ne va profiter.

Elle refuse de se débarrasser de certaines choses et il « **négoce** ». Par exemple, toutes ses peluches doivent rentrer dans une boîte : elle en met alors une grande sur son lit pour faire de la place dans la boîte. Elle a voulu garder une grande boîte de légos : « si je vois que pendant un an ça ne sert pas, ça partira ! ». Laurent cache une partie de ses jouets dans la salle de bain pendant plusieurs semaines, puis lui fait remarquer qu'elle ne s'en est pas rendu compte, et elle accepte de faire un tri supplémentaire.

Finalement, sa fille apprécie sa chambre bien rangée et sans

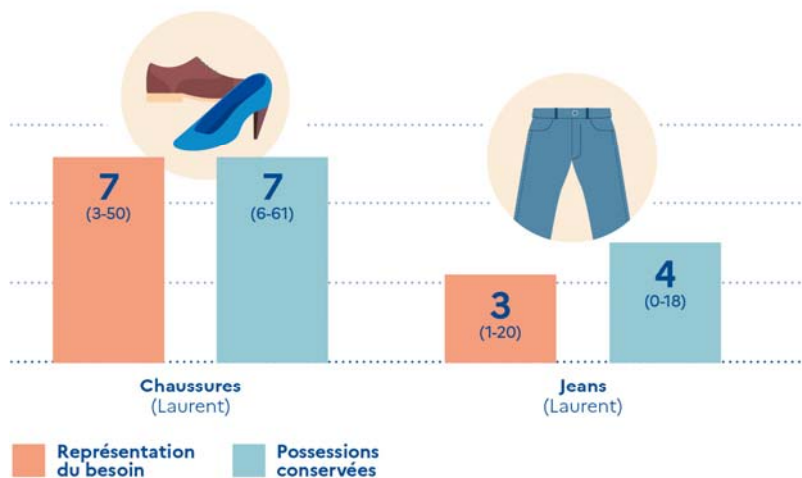
## DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



## REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



superflu : ça « *dégage le cerveau* » d'avoir un espace rangé, elle peut retrouver ses jouets plus facilement. Il ajoute : « La cerise sur le gâteau : **quand je lui ai parlé de sous en revendant ses jouets, elle a eu un grand sourire**, ça l'a beaucoup excitée. Son idée : racheter des jouets avec ! J'ai utilisé aussi comme argument le fait qu'un jouet qu'elle n'utilise pas soit utilisé par un autre enfant, pour le faire vivre, par exemple pour les poupées, personnages, etc. ».

Elle s'approprie la démarche et s'est débarrassée de livres pour acheter des BD d'occasion.

### UN NOUVEAU REGARD SUR LA SURCONSOMMATION

« J'ai gagné à peu près 10 ans de réflexion. Tout seul ça m'aurait pris 10 ans pour avoir la même prise de conscience ».

« Je n'avais pas du tout le sentiment d'être dans une surconsommation ; maintenant que je vois de l'énergie et de la pollution dans chacun des objets, je vois ma surconsommation [...]. La surconsommation, je voyais ça que comme une trop grosse consommation de consommables, mais je me rends compte que **ce qui n'est pas consommable doit être considéré comme du consommable**. Le mobilier par exemple, car ça ne

reste pas, à un moment donné ça devra partir... à part des meubles Louis XVI à mettre dans musée. Donc la surconsommation maintenant je l'étends à ça, **c'est un regard tout nouveau que j'ai** ».

Il évolue dans ses pratiques d'achats et de « **consommation responsable** ». Il souhaite prêter davantage attention à la provenance des objets, en plus de la fonctionnalité, la solidité/durabilité, et l'esthétisme de plus en plus. Cela ne doit pas faire oublier le **côté pratique** : « j'ai pas envie de devenir couturier pour me faire mes fringues ». Il essaye de limiter sa consommation de viande pour des raisons environnementales, et d'éviter les emballages, même s'il trouve ça presque impossible pour l'instant car les emballages sont « **omniprésents** », « **c'est inadmissible** ». Il lui semble beaucoup plus difficile de contrôler sa consommation alimentaire :

« J'ai l'impression que grâce à cette action j'ai pu balayer un spectre assez large des actions à faire. Il me reste à découvrir des choses que je ne connais et ne soupçonne pas, et donc je vais garder une certaine curiosité des actions possibles, des directions à regarder et à considérer pour **améliorer mon éco responsabilité** ».

Laurent est surtout dans une démarche de « **désengagement** » de la société de consommation, cherche à « **éviter tout un système** », à « **se sentir moins happé par tout ça** » et à éviter des produits qui n'apportent rien, y compris pour l'alimentation comme « **30 variétés de boîtes de céréales au magasin alors qu'on peut juste mélanger flocons et fruits secs** ». Il ne souhaite plus posséder des objets qui ne servent pas, et parle de « **vigilance** » vis-à-vis des objets qui entrent. Il est aussi très important pour lui de **partager et mutualiser** pour que les objets servent au maximum :

« **J'y réfléchis à 10 fois avant de faire rentrer un objet chez moi maintenant ! [...]** Je vais pas me réencombrer comme ça de sitôt ; dès qu'un objet rentre chez moi, je considère **toute la charge que ça va occasionner**. [...] Et s'il y a eu un impact, il faut que l'objet serve au maximum. C'est très important de **comprendre la pollution de l'objet dormant** [...] C'est comme si on le mettait à la poubelle s'il ne sert pas ».

Enfin, il souhaite réinterroger ses besoins et « **enlever, enlever, enlever** » : « d'ici fin 2022, j'aurai viré encore beaucoup beaucoup de choses ». Cela dépasse le cadre des objets de l'étude : « **j'ai choisi une voiture plus petite, c'est peut-être pas sûr que j'aurais fait ça sans cette opération, c'est vraiment global** ».

Cela tient aussi à une réflexion sur les liens affectifs aux objets et les émotions qu'ils procurent. L'opération a été un « **travail sur soi** » et il chemine vers le **minimalisme** : « La maison est l'image de notre "intérieur psychique", elle est son historique. C'est une intégration de nos états mais nous changeons perpétuellement. Et qu'est-ce qui nous correspond finalement aujourd'hui ? **C'est pas étonnant qu'on sache mieux qui on est et ce qu'on veut depuis qu'on a commencé ce tri** ».

# RETOUR SUR EXPÉRIENCE

## Charlotte, 34 ans

Assistante en administration des ventes  
(en congé parental)

## Julien, 36 ans

Informaticien

Couple, 2 enfants de 3 ans et 6 mois.

Maison de 88 m<sup>2</sup> en périphérie de Nantes,  
avec garage, cellier et jardin

“  
Moins  
d'affaires, mieux  
en famille  
”

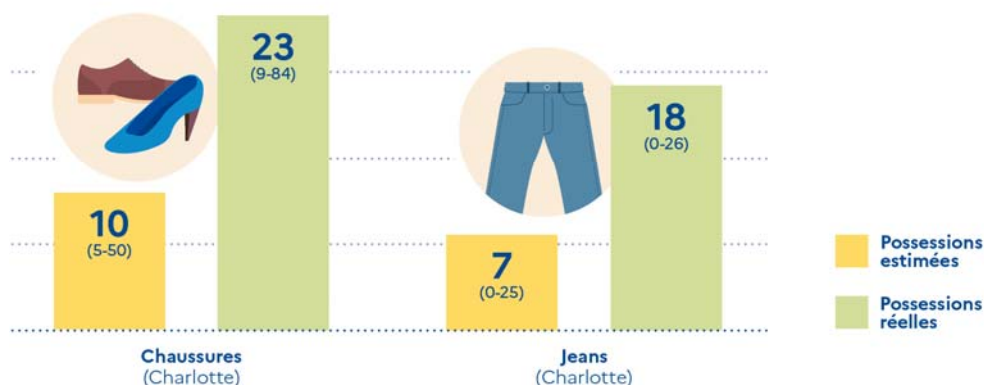
### NOMBRE D'OBJETS DANS LE FOYER AVANT L'OPÉRATION

Les valeurs min. et max. sont les minimales et maximales parmi les 21 foyers de l'opération, sachant que certains ne sont constitués que d'une personne et d'autres de 5 personnes.



### ESTIMATION DES POSSESSIONS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



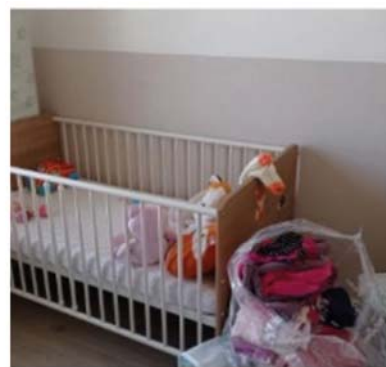
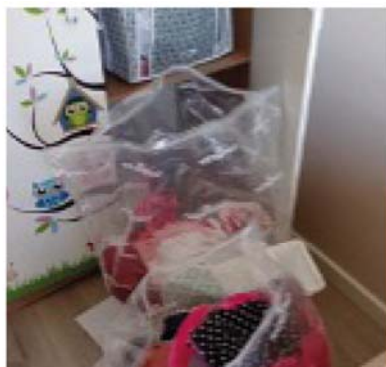
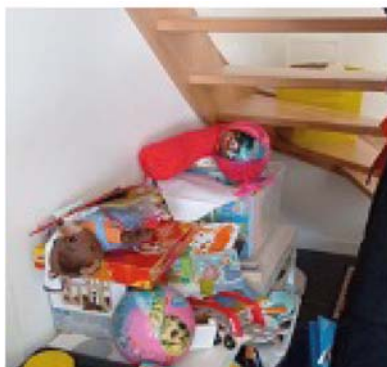


Figure 1 : Avant l'opération : de gauche à droite, des jouets stockés sous l'escalier, des vêtements et affaires de leur grande fille stockés pour la petite dans le placard et au sol dans la chambre.

## « NOUS SOMMES ENVAHIS PAR LES JOUETS... ÇA ME SAOULE DE VIVRE COMME ÇA »

Charlotte et Julien ont **déménagé** quelques mois auparavant car ils se sentaient à l'étroit dans leur précédent appartement, à la naissance de leur deuxième fille. Ils ont été **« choqués par le volume d'affaires »** qu'ils possédaient, y compris des choses en double qu'ils avaient chacun de leur côté avant leur rencontre. **Ils n'arrivent pas à circuler dans leur garage** où sont stockés beaucoup d'appareils, outils et vêtements. Ils n'ont pas encore déballé tous les cartons et se sentent déjà **envahis** et **« esclaves »** de leurs affaires, qui les **encombrent physiquement** pour le rangement et le ménage, mais aussi **mentalement** :

« On se rend compte qu'on ne

**peut pas ranger correctement** quand on a trop de choses. On a **des trucs en plusieurs exemplaires ou qui font double** [...], on rachète des objets qu'on a déjà. [...] Nous avons aussi besoin d'alléger notre charge mentale et de **d'avantage profiter de notre vie de famille** ».

« On ne peut pas continuer comme ça », dit Julien. Même si leur appartement est plus grand, Charlotte plaisante : « on ne veut pas que ça recommence : c'est comme les sacs à main, plus ils sont grands et plus on en met. » Les deux **s'engagent en couple** dans la démarche.

## DES DAUPHINS SUR DU PLASTIQUE ET DES NOUNOURS GÉANTS ? NON MERCI

Charlotte et Julien sont gênés par les **cadeaux** qu'ils reçoivent,

notamment de la part de leurs familles pour leurs filles, comme des chaussures et vêtements jamais portés ou des jouets qui les encombrent. Il leur est très **délicat de limiter les cadeaux** à des choses dont ils ont besoin et qu'ils apprécient beaucoup, comme un lave-vaisselle qu'ils n'auraient pas eu les moyens de s'acheter.

Lors d'une journée dédiée au désencombrement avec l'accompagnante, les parents de Charlotte amènent leur fille de 3 ans au zoo et rentrent avec un **set de table en plastique** avec des dauphins. **Charlotte fond en larmes**. Julien leur explique qu'ils ne souhaitent pas d'autre objet, surtout ayant passé une journée fastidieuse à désencombrer, **mais il est difficile de trouver les mots pour faire passer le message**. Ils donneront le set de table à une ressourcerie, celui-ci n'intéressant



Figure 2. À gauche : L'ensemble des jouets avant le tri. À droite : Lorsque Julien dit à sa sœur « tu te rends compte que Soline avait 13 poupées ? » ; elle répond que c'est normal, que les filles vont jouer avec. Ils décident d'en donner et de diversifier pour que les filles jouent aussi avec des voitures.

plus leur fille 3 jours plus tard.

Ce set est le symbole de **cadeaux non désirés et parfois encombrants**, comme un tipi pour leur grande fille ou des ours en peluche géants, **reçus à chaque visite** de la famille ou **envoyés par colis** pendant les confinements. Certains font **doublon** comme des trotteurs ou cheval à bascule (dont certains restent chez les grands-parents), en plus de « **babioles** » ou **cadeaux surprises** qui finissent au recyclage :

« On est arrivés dans une maison plus grande, ils se sont dit c'est bon on peut vous offrir des jouets y a plus de place ! [...] Puis finalement ce qui m'a fait tilter : on se rend compte que notre fille ne joue pas avec la moitié des jouets qu'elle a. Plus y en a et moins elle joue, elle ne sait plus quoi choisir pour jouer. »

Le couple aimerait **avoir beaucoup moins** et par exemple **emprunter à une ludothèque**. Mais les cadeaux ne se limitent pas aux jouets, comme un **appareil de sport offert à Noël au couple** et toujours pas débarrassé 6 mois plus tard. Ils n'osent pas le revendre car il leur a été offert. Julien reçoit lui-aussi des cadeaux, parfois plus **impersonnels par l'intermédiaire de son travail**.



Figure 3. À gauche : Pendant le tri. À droite : Du matériel informatique à vendre.

## DES ACHATS RÉFLÉCHIS MAIS DES OBJETS SOUS-UTILISÉS

Charlotte et Julien se considèrent « **pas fortunés** » et font très **attention au coût** de leurs achats. Ils **n'aiment pas faire du shopping** ou suivre la mode et achètent (surtout en ligne) en promotion ou parfois d'occasion pour les filles, en prêtant néanmoins attention à la qualité. Charlotte a parfois recours à la « **fast fashion** » pour des **raisons financières**. Julien utilise ses **jeans « jusqu'au bout »** puis en fait des chiffons. Ils n'achètent pas de matériel d'occasion ou d'entrée de gamme mais des **produits neufs (ou reconditionnés) abordables avec des garanties**, par exemple chez Lidl. Ils **réparent** au maximum, même si cela est **très difficile** comme pour un aspirateur qu'ils ont le projet d'apporter en Repair Café.

Ils ont néanmoins **beaucoup d'objets très peu utilisés**, comme un gaufrier, un appareil à raclette, à crêpes, une friteuse, une tablette, un iPad, une machine à café, un épilateur et 3 tondeuses, du matériel de sport parfois encombrant (type vélo elliptique), des jeux vidéo et consoles issus de la « **vie de célibataire** » de Julien, quelques meubles et des chaises, du matériel de jardinage et bricolage, en plus de vêtements qu'ils gardent « **au cas où** » dans l'espoir de perdre du poids ou pour leur deuxième fille. Charlotte **regrette d'avoir accepté des sacs de vêtements** qu'on lui a donnés sans regarder leur contenu ! Dans certains cas, ils **ont dû racheter des objets qu'ils possédaient déjà** car ils ne savaient pas où ils étaient, ou ils ont **remplacé un objet et conservé l'ancien**.



Ils ont essayé d'avoir recours à la location, par exemple pour un scarificateur pour la pelouse, mais ont acheté car le **prix de la location était plus cher que l'achat**, notamment sur Le Bon Coin. Elle souhaite mettre l'objet sur « **allovosins** » pour le louer et rentabiliser l'investissement : « *C'est nul d'avoir un outil pour s'en servir deux fois par an, on n'a pas besoin d'un truc si gros. Mais la location chez un professionnel était 80 € la demi-journée. On se dit c'est bête de louer un truc le prix du neuf.* » (Julien)

## LES OBJETS STOCKÉS : « DE L'ARGENT QUI DORT »

Pour Charlotte et Julien, **gagner de l'argent** en revendant des objets est une motivation importante. Informaticien de métier, Julien a notamment accumulé beaucoup de matériel qu'on lui a donné ou qu'il a récupéré, et qu'il va pouvoir revendre, comme des **dizaines de disques durs** à vider. Il en conserve certains depuis 10 ans alors qu'il en a acheté d'autres pour les remplacer.

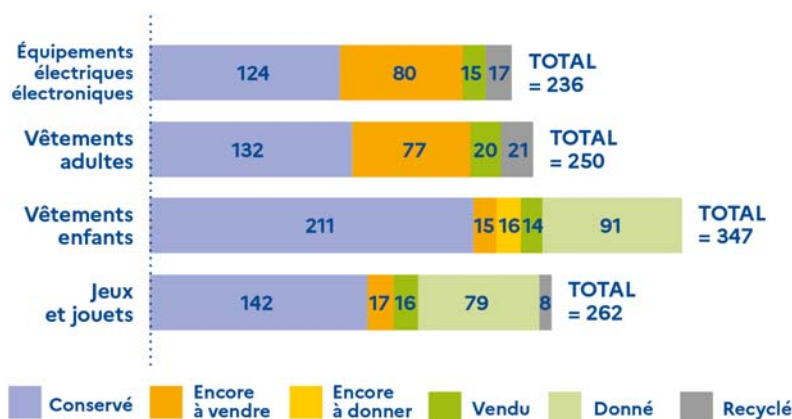
Au total, ils possédaient **238 objets électriques et électroniques** (et plus de 18 kg de connectiques). Ils souhaitaient en recycler 17 et **en revendre 95, dont 80 disques durs** sur le Bon Coin. À 25 € l'unité, ces disques durs seuls représentent un **gain potentiel de 2 000 €**.

## UN GRAND DÉSENCOMBREMENT MALGRÉ LES DIFFICULTÉS À VENDRE

Charlotte et Julien choisissent de **se séparer de près de la moitié** de leurs vêtements, jouets et appareils électriques et électroniques (EEE). Néanmoins, ils **en conservent jusqu'à plus de 80 %** à la fin de l'opération car **jusqu'à 30 % d'objets sont encore en vente**, comme 77 vêtements adultes et 80 EEE. Le couple a davantage **recours au don pour les vêtements d'enfants** (30 %) et les jouets, et ils parviennent à donner presque tout ce qu'ils souhaitent. Ils se sont **séparés de**

**55 %** des objets  
volontairement conservés,  
jusqu'à **34 %** encore en vente

#### DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



103 jouets sur 262 (près de 40 %).

Le couple a mis plus de 200 annonces sur Vinted et des dizaines sur Le Bon Coin. Même si les ventes n'ont pas toujours fonctionné rapidement, ils ont gagné 1880 € à la fin de l'opération, qu'ils veulent utiliser pour un voyage : « **une belle récompense** ». Charlotte remarque que le montant dépasse largement un mois de salaire pour elle, et ils vont pouvoir rembourser plus rapidement leur crédit.

Ils ont aussi organisé un **vide-garage qui n'a pas été une bonne expérience** car ils ont fini par donner les objets pour s'en débarrasser et « voir le bout ». Ils se tournent vers le **don** lorsque « la tranquillité d'esprit valait mieux que la valeur des objets ». Ils donnent à une ressourcerie, le groupe facebook de la ville et GEEV, des amis ou voisins, et la borne Vétibox. Ils ont **très peu confiance dans leurs déchetteries locales**.



Figure 5. Ensemble des vêtements à vendre. Le foyer possédait 256 pièces de vêtements pour leur seconde fille et en garde 158.

#### DES ESPACES LIBÉRÉS POUR UN MIEUX-VIVRE AU QUOTIDIEN

Charlotte et Julien ont passé **plus de 80 heures à trier, ranger et désencombrer**, mais ils sont ravis de l'espace libéré, notamment dans la pièce commune et les chambres des enfants. Ils peuvent désormais circuler dans le garage et **faire le ménage** facilement :

« Ce matin j'ai eu le temps de passer l'aspirateur, de passer la serpillère, de nettoyer la table... car y avait la place, **en une demi-heure c'était fini** » (Julien).

« J'en avais ras le bol ! C'est du confort, un bien être, avoir **une charge mentale en moins, avoir une maison facile à vivre**. Finalement, ça nous encombre physiquement mais ça nous encombre l'esprit aussi. » (Charlotte)

Au-delà des catégories concernées par l'étude, le couple s'est aussi débarrassé de **plus de la moitié de ses DVD, CDs ou VHS, des loisirs créatifs, et de livres** donnés à la ressourcerie. Ils commencent aussi à désencombrer leurs médicaments, papiers, souvenirs, photos, etc. Ils souhaitent aussi **apprendre à leurs filles à ranger** au fur et à mesure.

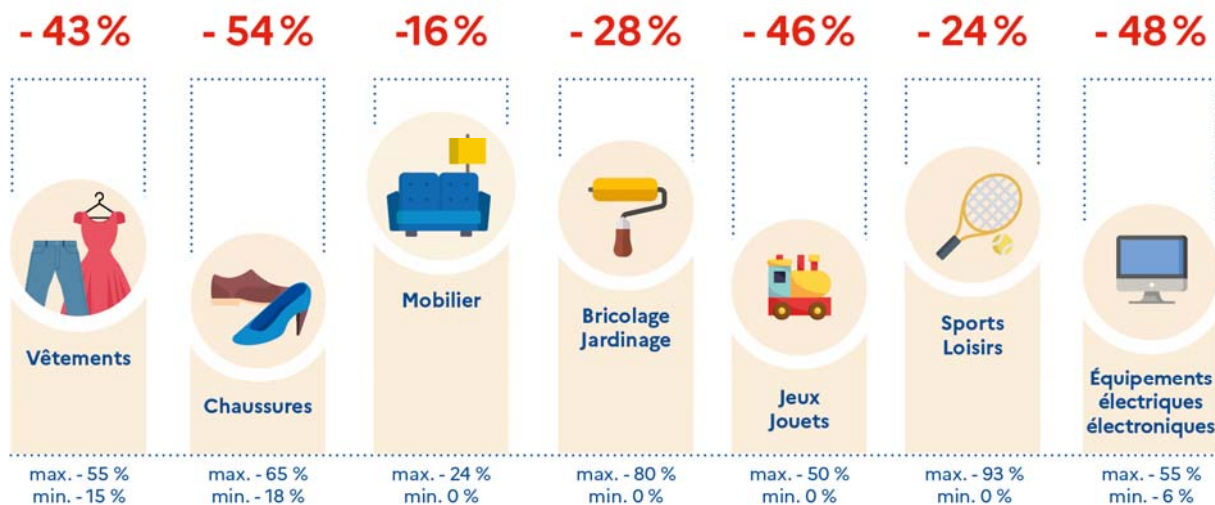
#### MOINS STOCKER ET MIEUX CONSOMMER

L'opération a fait prendre conscience à Charlotte et Julien que **conserver** des objets non utilisés, qui pourraient servir à d'autres, était du gaspillage. Cela les a fait **réfléchir sur leur consommation** en général :

« **Moi je ne pensais pas qu'on surconsommait**, on n'était pas non plus des accros du shopping, on n'y réfléchissait pas trop » ;  
« Je ne pensais pas qu'on était très consommateurs et je me rends compte que tout le stock qu'on avait, forcément c'est de la consommation aussi, même si c'est pas forcément nous qui l'avons acheté ou même si c'est des trucs récupérés, ou si c'est des choses

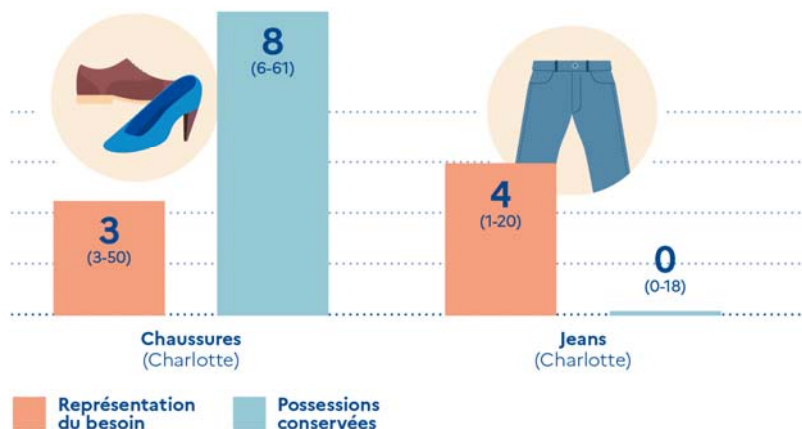
## DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



## REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



qu'on avait avant de s'installer. [...] Je me suis rendu compte qu'on en avait trop au cas où et qu'on en avait trop en quantité, trop en général, **trop d'objets possédés par rapport aux objets utilisés.** [...] **Finalement on était concernés par la surconsommation.**

Selon Charlotte, il est désormais plus facile pour elle de se séparer des choses : « et au pire

si j'en ai besoin je le rachèterai ou je trouverai une solution ». Ils souhaitent surtout faire « un objet qui rentre, un objet qui sort », éviter les achats impulsifs, **réduire leur consommation et moins stocker**, réfléchir davantage en termes de « besoin » au sens de ce qui leur plaît ou leur est utile, qui **facilite le quotidien** : « trouver l'objet qui convient, pour avoir une maison qui plaît ».

Depuis la fin de l'opération, le couple a **emprunté certains objets** au lieu d'acheter (comme un rouleau à gazon) et renoncé à d'autres en y réfléchissant à deux fois, même si Charlotte a acheté quelques vêtements neufs. Pour ce dont ils auront besoin, le couple souhaite **acheter davantage d'occasion et reconditionné** (même si cela demande plus d'efforts, surtout par rapport



Figure 6. La pièce commune (salon) avant / après le désencombrement.

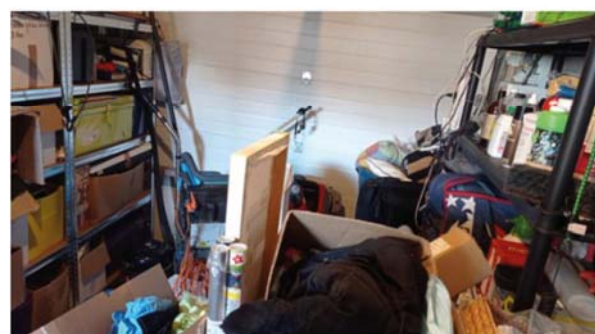


Figure 7. Le garage avant / après le désencombrement

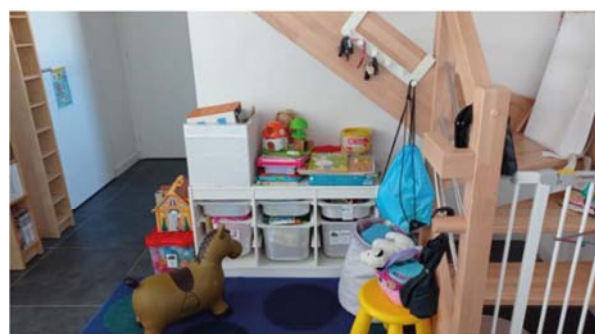
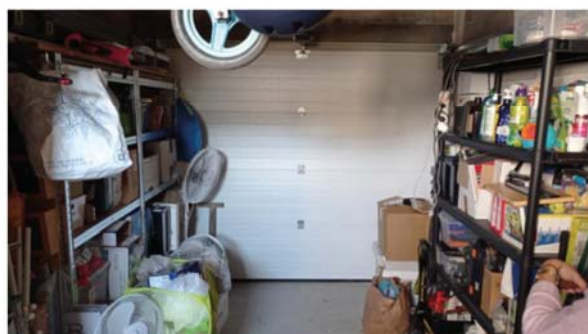


Figure 8. Les espaces initialement très encombrés : les jouets sous l'escalier (à gauche) et les vêtements du bébé en stock dans sa chambre, qui rentrent désormais dans le placard et ne sont plus à côté de son lit.



aux achats sur Amazon), **plutôt que des objets « durables »** ou « éthiques » qui sont souvent « **inabordables** » selon eux compte tenu de leur budget, notamment pour le textile. Ils ont ainsi acheté un système wifi reconditionné, et acheté ou récupéré un meuble, des jouets et des piscines gonflables d'occasion. Pour les achats alimentaires également, ils aimeraient **réduire leurs achats en gros (et leurs stocks)**, privilégier les

magasins de proximité, acheter en vrac, mais ils se sentent **limités par les aspects financiers** et l'effort supplémentaire par rapport aux achats en Drive. L'opération les a aussi poussés à réfléchir à d'autres aspects de leur mode de vie, comme utiliser moins la voiture.

Une de leur principale difficulté reste **d'oser davantage dire non** à la famille, de façon ferme mais « diplomate ». Leur première

filles elle-même commence à dire à ses grands-parents qu'elle a trop de choses. Malgré tout, en quelques mois, **ils ont encore reçu une dizaine de vêtements, une peluche et deux jouets** en cadeau. Ils regrettent que leurs familles ne soient pas plus réceptives, même s'ils commencent à s'y intéresser comme la sœur de Julien qui a demandé la documentation de l'ADEME.

## L'ADEME EN BREF

À l'ADEME - l'Agence de la transition écologique -, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines - énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

### LES COLLECTIONS DE L'ADEME



#### FAITS ET CHIFFRES

L'ADEME référent : Elle fournit des analyses objectives à partir d'indicateurs chiffrés régulièrement mis à jour.



#### CLÉS POUR AGIR

L'ADEME facilitateur : Elle élabore des guides pratiques pour aider les acteurs à mettre en œuvre leurs projets de façon méthodique et/ou en conformité avec la réglementation.



#### ILS L'ONT FAIT

L'ADEME catalyseur : Les acteurs témoignent de leurs expériences et partagent leur savoir-faire.



#### EXPERTISES

L'ADEME expert : Elle rend compte des résultats de recherches, études et réalisations collectives menées sous son regard.



#### HORIZONS

L'ADEME tournée vers l'avenir : Elle propose une vision prospective et réaliste des enjeux de la transition énergétique et écologique, pour un futur désirable à construire ensemble.



## OSEZ CHANGER : MIEUX CONSOMMER, VIVRE PLUS LÉGER

L'opération « Osez changer : Mieux consommer et vivre plus léger » visait à accompagner 21 foyers « témoins » pour répertorier, trier et désencombrer leur logement et s'engager vers une consommation plus responsable et plus sobre. Pour y arriver, ces foyers ont été encadrés par des « home-organisateurs », c'est-à-dire des professionnelles de l'organisation et du rangement qui leur apportaient une méthodologie, des outils et assuraient le suivi de la démarche tout au long de l'opération.

Ainsi, durant 3 à 4 mois, chaque foyer a pu prendre connaissance des grands enjeux sociétaux liés à la consommation matérielle, mettre en place une méthode pour inventorier, compter et surtout trier les objets pour savoir lesquels leur étaient réellement encore utiles, et ceux dont qui contribuaient à encombrer leur logement.

En moyenne, les foyers ont donné une deuxième vie à un tiers des objets de leur foyer, majoritairement par le don et la vente d'occasion, ou bien par la filière du recyclage s'il n'y avait pas d'alternative.

Bien plus qu'une opération « de tri et de rangement », l'opération a clairement mis en avant des transformations parfois profondes dans les foyers.

La capacité des foyers à prolonger la vie des objets et à adopter des pratiques de consommation plus vertueuses ne sont plus à démontrer. Enfin, le succès de cette opération est illustré par le fait que les foyers essaient également de transmettre à leurs proches et à leur entourage ces pratiques.

**3 mois pour trier et désencombrer son logement.** En moyenne, 1 objet sur 3 est sorti des foyers pour être donné, vendu, ou éventuellement recyclé.

**Une prise de conscience et un choc face à sa propre**

**accumulation d'objets.** Selon les personnes, la quantité de vêtements allait de 74 à 531 pièces ! Mais quelles que soient les quantités initiales, c'était toujours plus que ce que les personnes pensaient avoir.

**Des transformations parfois profondes :** un regard renouvelé sur le gaspillage des objets et sur sa propre consommation, qui modifie concrètement les comportements vers plus de sobriété, voire vers des questionnements personnels plus profonds.

