

OSEZ CHANGER : MIEUX CONSOMMER, VIVRE PLUS LÉGER

21 foyers français
désencombrent leur logement
vers une consommation plus
sobre et plus responsable

RAPPORT FINAL

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 (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 CE RAPPORT

Florian Cezard (Agatte), Marie Mourad, Diane Ballonad-Rolland (Temps&Equilibre), Dominique Firinga (Decodex), Marie-Alice Kong-Hap (Laboratoire de l'engagement), Marianne Bloquel (ADEME), Emily Spiesser (ADEME) 2022. Osez changer : mieux consommer, vivre plus léger, rapport. 189 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 et Déchets, Service Consommation Responsable

SOMMAIRE

RÉSUMÉ	7
ABSTRACT	8
1. INTRODUCTION ET CONTEXTE DE L'OPERATION	9
1.1. Résumé de l'opération et objectifs	9
2. METHODOLOGIE	9
2.1. Déroulé général de l'opération	9
2.2. Outil mis à disposition des foyers	10
2.3. Une méthode de « recherche-action » inédite	10
2.4. Présentation des foyers participant à l'opération	11
2.5. Pourquoi désencombrer ? Des motivations variées de la part des foyers candidats lors de leur candidature	11
2.5.1. Des attentes de résultats concrets	11
2.5.1.1. Un besoin de ranger et faire de la place	11
2.5.1.2. L'impact écologique des objets amassés et une question de transmission et d'éducation	12
2.5.1.3. L'attente d'un mieux-être au quotidien	12
2.5.2. Des connaissances et un engagement préalable dans le désencombrement	12
2.5.3. Des attentes fortes vis-à-vis de l'accompagnement	12
2.5.3.1. Des méthodes éprouvées	13
2.5.3.2. Un soutien physique et moral extérieurs	13
2.5.3.3. Un cadre et des échéances à respecter	13
2.6. Points d'attention méthodologiques	13
2.6.1. Le contexte spécifique du confinement	13
2.6.2. Limites de la sélection	13
2.6.2.1. Des candidatures favorisant certains profils	13
2.6.2.2. Des foyers plus sensibles que la moyenne à la consommation responsable	14
2.6.3. Limites du tri et comptage des objets	14
2.6.4. Une définition variable de la démarche de désencombrement	15
3. QU'Y A-T-IL DANS LES PLACARDS DES FOYERS ?	15
3.1. Des chiffres forts mais à manier avec précaution	15
3.2. Des logements remplis d'objets	16
3.2.1. Vue d'ensemble des possessions initiales	16
3.2.1.1. Vêtements :	16
3.2.1.2. Chaussures :	17
3.2.1.3. Ensemble des équipements électriques et électroniques (EEE) présents dans les foyers	17
3.2.1.4. Mobilier	18
3.2.1.5. Equipements de bricolage et jardinage	19
3.2.1.6. Jeux et Jouets	20
3.2.1.7. Equipements sportifs et de loisirs:	21
3.2.2. Le désencombrement en chiffres: -31 %	21
3.2.2.1. Le désencombrement des vêtements/chaussures	22
3.2.2.2. Désencombrement des équipements électriques et électroniques :	23
3.2.2.3. Désencombrement du mobilier	25

3.2.2.4.	Désencombrement des équipements de bricolage et jardinage.....	26
3.2.2.5.	Désencombrement des Jeux et Jouets.....	27
3.2.2.6.	Désencombrement des équipements sportifs :	28
3.3.	Le comptage et le tri : une prise de conscience	29
3.3.1.	Le « choc » du nombre d'objets	29
3.3.2.	Un grand écart avec l'estimation de ses besoins et de ses possessions	29
3.3.2.1.	Des « focus » sur quelques objets : chaussures, écrans, jeans	29
3.3.2.2.	Points d'attention sur les chiffres et les estimations	30
3.3.2.3.	Résultats : Besoin perçu, estimation, possessions et objets conservés :	30
3.4.	Pourquoi tant d'objets ? un environnement qui pousse à les acquérir.....	32
3.4.1.	Des achats d'objets neufs dans une société de consommation.....	32
3.4.1.1.	L'achat : une réponse évidente à un besoin.....	32
3.4.1.2.	Des plaisirs, tentations et achats impulsifs.....	33
3.4.1.3.	Des normes et pression sociales	33
3.4.1.4.	Des achats justifiés par la durabilité ?	34
3.4.2.	Un besoin de posséder individuellement des objets même très peu utilisés	34
3.4.2.1.	Des objets utilisés pour des occasions spéciales.....	34
3.4.2.2.	L'achat comme solution par défaut : des difficultés à louer et mutualiser	35
3.4.3.	Des rachats pour remplacer, faute de réparer	35
3.4.3.1.	Une réparation trop difficile et trop chère	35
3.4.3.2.	Des foyers qui cherchent malgré tout à réparer et allonger la vie.....	35
3.4.4.	Des objets imposés.....	36
3.4.4.1.	Quand le cadeau n'est pas un cadeau	36
3.4.4.2.	Un sujet parfois très sensible	36
3.5.	Des facteurs d'accumulation	36
3.5.1.	Conserver, c'est aussi gaspiller ?.....	37
3.5.2.	Le « au cas où » et le piège de l'obsolescence	38
3.5.2.1.	Au cas où... quoi ? Des utilisations hypothétiques	38
3.5.2.2.	Du stockage à l'oubli.....	38
3.5.2.3.	Un risque d'obsolescence pour plus d'objets que l'on croit	39
3.5.3.	La valeur attribuée aux objets	39
3.5.3.1.	Un lien sentimental à l'objet et aux souvenirs qu'il contient	39
3.5.3.2.	Un lien à la valeur financière de l'objet.....	39
3.6.	Résumé des relations aux objets par catégorie.....	40
3.7.	Prolonger la vie des objets : un vrai défi	40
3.7.1.	La vente : un travail peu rémunérateur	41
3.7.1.1.	Une motivation financière et symbolique.....	41
3.7.1.2.	Freins, frustrations et déceptions	42
3.7.2.	Le don : contact humain et impact social	43
3.7.2.1.	La motivation d'un lien avec le destinataire	43
3.7.2.2.	Des blocages et des objets « indonnables »	43
3.7.3.	Le don et recyclage « tout en un » : l'attrait du plus pratique.....	44
3.7.3.1.	Faire au plus pratique, indépendamment de la destination	44
3.7.3.2.	Un « parcours du combattant » pour accéder aux solutions en milieu rural.....	44
3.7.4.	Un manque de confiance dans les filières de valorisation	45
3.7.4.1.	Une méconnaissance et méfiance générale	45
3.7.4.1.1.	Les containers du Relais, « une grosse arnaque » ?	45
3.7.4.1.2.	Le recyclage des EEE : « quand on voit les conditions... je préfère garder les téléphones dans mon tiroir »	45
3.7.5.	Le rôle clé de l'accompagnement et des méthodes	46

3.7.5.1. Une démarche grandement facilitée par l'accompagnement	46
3.8. L'engagement dans le tri et le désencombrement : de la frustration au soulagement.....	46
3.8.1. Une démarche coûteuse en temps et organisation.....	46
3.8.1.1. Temps passé pendant l'opération	46
3.8.1.2. Des difficultés matérielles ou logistiques	47
3.8.2. Un engagement et des sentiments variables au fil de l'opération.....	47
3.8.2.1. Du découragement au soulagement.....	47
3.8.2.2. Le cas particulier de l'abandon d'Isabelle	48
3.8.3. Un engagement et un soutien inégal au sein des foyers	49
3.8.3.1. Une démarche très largement menée par les femmes	49
3.8.3.2. Des difficultés à engager les adolescents et les enfants	50
3.8.3.3. Une démarche plus ou moins comprise par les proches	50
4. LES IMPACTS DE L'OPERATION : DU DESENCOMBREMENT A LA SOBRIETE ?	51
4.1. Des bénéfices tangibles pour un mieux-être au quotidien.....	51
4.1.1. Des espaces libérés et des logements allégés.....	51
4.1.2. Des capacités de rangement et d'organisation au-delà du contexte de l'opération	51
4.1.3. Des logements rangés, fonctionnels, et plus agréables à vivre	52
4.1.4. De nouvelles acquisitions plus réfléchies, sources de confort et de praticité	53
4.2. Une évolution des représentations et des attitudes en matière de consommation	54
4.2.1. Des préoccupations croissantes pour l'environnement	54
4.2.2. Une forte mobilisation dans la consommation responsable.....	54
4.2.3. De « consommer autrement » à « réduire sa consommation en général »	55
4.2.4. Des comportements d'achats (déclarés) de plus en plus tournés vers la durabilité	56
4.2.5. Des pratiques (déclarées) pour allonger la vie des objets en hausse	58
4.2.6. Des changements moins significatifs dans les domaines alimentaires ou des économies d'énergie.....	60
4.3. Des engagements pour une transformation des pratiques de consommation	62
4.3.1. Des engagements formellement pris au cours de l'opération	62
4.3.2. Des freins à la consommation responsable et au changement des habitudes	63
4.3.3. Niveau d'atteinte des engagements en fin d'opération	65
4.3.4. Des pratiques acquises, une volonté de maintien mais des craintes de ne pas y arriver	65
4.4. Des changements dans l'acquisition, l'utilisation, et la circulation des objets pour allonger leur vie	65
4.4.1. Une méfiance et des freins à l'idée d'acheter « responsable »	66
4.4.2. Mutualiser et acheter d'occasion pour maximiser l'utilisation des objets	66
4.4.3. Entretenir, réparer, faire durer et optimiser.....	67
4.4.4. Ne pas « faire dormir » les objets, se détacher et s'affranchir du « au cas où ».....	67
4.4.5. Éviter un « effet rebond » de la rotation des objets.....	68
4.5. Ne plus réencombrer, éviter le superflu pour se retrouver soi-même	69
4.5.1. Des perceptions variables du « besoin »	69
4.5.2. Éviter les tentations, refuser l'inutile et savoir dire non	70

4.5.3. Une réflexion sur soi et une plus grande cohérence pour de nouvelles phases de
vie 70

4.6. Sensibiliser son entourage à la sobriété ?71

5. CONCLUSION73

FICHES TEMOIGNAGES74

LAURENT : PARTAGER POUR MOINS POSSEDER.....75

CHARLOTTE ET JULIEN : MOINS D’AFFAIRES, MIEUX EN FAMILLE86

PIERRE ET FABRICE : LE DEFI DE CONSOMMER MOINS.....92

**MATHILDE : ECONOMISER ET ECHAPPER A LA SOCIETE DE
CONSOMMATION99**

SARAH ET SEBASTIEN : CONVERGER VERS UN MODE DE VIE SOBRE106

CARINE ET CEDRIC : PRENDRE LES BONNES HABITUDES EN FAMILLE114

AUORE ET JULIEN : FAMILLE NOMBREUSE ENGAGEE121

**LINDA ET KARIM : VIVRE AVEC UN BEBE DANS UN APPARTEMENT
PARISIEN.....128**

ODILE : « NE PAS LAISSER TROP DE BAZAR A MES ENFANTS »134

LAURE ET SA FAMILLE : DESENCOMBRER POUR DEMENAGER.....140

MONIQUE, MOTIVEE PAR SA FILLE147

SAVANNAH : EN ROUTE VERS L’AFFIRMATION DE SOI.....152

UN ATTACHEMENT SENTIMENTAL AUX OBJETS.....158

AMELIE ET ROBAIN : LES OBJETS DE DEUX FAMILLES162

**JACQUELINE ET BERNARD : DESENCOMBRER 20 ANS DE VIE DE FAMILLE
.....168**

**MARTIN ET FLORENCE : LE PLAISIR DE DONNER ET UN CHEMINEMENT
VERS LA SOBRIÉTÉ174**

SANDRA : UN CHANGEMENT DE VIE VERS UN CAMPING-CAR181

RÉSUMÉ

Selon le 14ème baromètre de la consommation responsable en 2021 de l'ADEME et de Greenflex, 72% des Français se déclarent en faveur d'une consommation 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 a lancé en avril 2021, l'opération « Osez changer : Mieux consommer et vivre plus léger » et a accompagné 21 foyers « témoins » pour répertorier, trier et désencombrer leur logement et s'engager vers une consommation plus responsable. Encadrés par des « home-organisateurs », des professionnelles de l'organisation et du rangement pendant 7 mois, ces 21 foyers se sont également formés aux bonnes pratiques de consommation, vers plus de sobriété et d'économie circulaire.

Vivant dans des contextes (familiaux, géographiques, de logement, de profil...) très différents, tous les foyers ont pour autant traversé des « chocs » et des phases de prise de conscience similaires : prise de conscience d'avoir trop accumulé, d'avoir bien plus que de « besoin », et prise de conscience des raisons de cette accumulation.

6 catégories d'objets ont été retenues pour cette opération : les textiles, le mobilier, les équipements de bricolage et jardinage, les jeux et jouets, les équipements sportifs, et les équipements électriques et électroniques.

Après le choc du comptage (par exemple 198 vêtements en moyenne par personne, mais cachant des disparités allant de 60 pour les plus sobres à 531 pour la personne en possédant le plus), les foyers ont décidé de se séparer en moyenne de plus d'un objet sur trois, mais en s'assurant de leur donner autant que possible une seconde vie.

Là aussi, l'étude est riche d'enseignements : si le tri est une étape sensible par les émotions qu'elle fait remonter et les difficultés à choisir, le désencombrement constitue parfois le vrai défi. Savoir quoi donner, à qui, dans quelles conditions, chercher à tout prix l'alternative à la filière REP pour que l'objet serve encore directement quitte à prendre du temps ou à se contraindre (se déplacer loin par exemple ou passer du temps à appeler ou sur les réseaux sociaux), multiplier les acteurs et lieux de dons en fonction du type d'objets, apprendre à vendre et passer du temps pour parfois peu de retours ou d'argent... un désencombrement « responsable » nécessite beaucoup d'énergie et génère de la frustration, mais une fois terminé, le soulagement prend le pas et les impacts positifs apparaissent. Les avantages sont nombreux et parfois très terre à terre (un logement où on se sent mieux et où on fait plus rapidement le ménage !), mais surtout la démarche a constitué pour les foyers un vrai cheminement vers un changement de représentations (surconsommer et garder inutilement constitue du gaspillage) et de pratiques (consommer moins, mais mieux), et a même pu parfois, pour certains foyers, contribuer à de vraies remises en question personnelles quant à leur mode de vie et leurs aspirations.

ABSTRACT

According to the 14th barometer of responsible consumption in 2021 by ADEME and Greenflex, 72 % of French people declare themselves in favor of responsible consumption, which can be a proof of their concern for environmental and social issues. Moreover, beyond "better consumption", they also want to change their behavior towards an overall reduction in their consumption. In order to help them with this objective, ADEME launched in April 2021 the operation "Osez changer : Mieux consommer et vivre plus léger" and supported 21 households to list, sort and declutter their homes and commit towards a more responsible consumption. Supervised by 6 home-organizers (organization and decluttering professionals) for 7 months, these 21 households have also been trained in more responsible consumption practices, towards more sufficiency and the circular economy.

Living in very different contexts (family, geographic, housing, socioeconomic profiles, etc.), all households have nevertheless gone through similar "shocks" and phases of awareness: awareness of having accumulated too much, of having much more than "needed", and awareness of the reasons for this accumulation.

6 categories of objects were selected for this operation: textiles, furniture, handiwork and gardening equipment, games and toys, sports equipment, and electrical and electronic equipment.

After the shock of counting (for example 198 pieces of clothes on average per person but hiding disparities ranging from 74 to 531!), households decided to separate on average one in three objects, but making sure to give them as much of a second life as possible.

Here too, the study is highly instructive: if sorting is a sensitive step because of the emotions it brings up and the difficulties in choosing what to keep or not, decluttering is sometimes the real challenge. Knowing what to give, to whom, under what conditions, looking at all costs for an alternative to the recycling so that the object can still be used directly, even if it means taking time or being constrained (i.e. moving far or spending a lot of time), multiply the places according to the type of objects, learn to sell and spend time for sometimes little or no gain... "responsible" decluttering requires a lot of energy and generates frustration, but when it's done, relief takes over and positive impacts rise up. The benefits are numerous and sometimes very down to earth (housing where you feel better and where you can do chores faster!), but above all the approach has been a real journey for households towards a change in their representations (i.e. over-consuming and keeping unnecessarily objects is a kind of wasting practice) and practices (consuming less, but better), and has sometimes even been able, for some households, to contribute to real personal questioning about their way of life and their aspirations.

1. Introduction et contexte de l'opération

1.1. Résumé de l'opération et objectifs

Lancée en avril 2021, 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 sobre et plus responsable. Pour y arriver, ces foyers ont été encadrés par des « home-organisateurs » (nous abrègerons en HO pour le reste du rapport), c'est-à-dire des professionnelles¹ de l'organisation et du rangement qui leur apportait une méthodologie, des outils et assurait le suivi de la démarche tout au long de l'opération. L'opération se limitait à 6 grandes familles d'objets (voir détail ci-dessous en partie méthodologie).

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 ils pouvaient souhaiter se débarrasser et qui contribuaient à encombrer leur logement.

Une fois ce tri réalisé, ils ont pu chercher les solutions les plus responsables de s'en séparer (étape de désencombrement) pour leur donner une seconde vie (don ou vente, essentiellement, avec ou sans réparation, etc.) et surtout, s'interroger sur leurs pratiques de consommation et les raisons qui les ont poussés à s'encombrer. À partir de cette prise de conscience, les foyers s'engageaient alors sur des pratiques nouvelles visant à les challenger pour une consommation plus responsable, une meilleure écoute de leurs besoins réels et vers une plus grande sobriété matérielle, et entre septembre et octobre (soit environ 7 mois après leur première rencontre), les HO venaient dresser avec les foyers le bilan de l'opération.

2. Méthodologie

2.1. Déroulé général de l'opération

L'opération s'est déroulée en 4 grandes étapes :

- Premièrement, de décembre 2020 à février 2021, la sélection de **22 foyers témoins** avec des caractéristiques diversifiées, à partir d'un appel à candidatures et d'un questionnaire en ligne (172 candidatures exploitables) puis d'entretiens de sélection avec une quarantaine de foyers ;
- Après sélection, une home-organisatrice était attribuée à chaque foyer avec qui une rencontre initiale avait lieu en avril 2021, pour confirmer la motivation et l'engagement du foyer (signature d'une charte d'engagement) et pour réaliser un rapide état des lieux de l'encombrement du logement.
- À 3 autres reprises, entre avril et juillet 2021, la HO intervenait à domicile pour :
 - o Aider le foyer à se lancer dans le comptage et le tri de ses objets ;
 - o Aider le foyer à se désencombrer intelligemment et écologiquement des objets ;
 - o Aider le foyer à se questionner sur ce que cet exercice avait pu faire évoluer en matière de représentations et de pratiques pour une consommation plus responsable, et pour aider le foyer à prendre une série d'engagements vers cette consommation plus responsable ;
- En septembre ou octobre, la HO rencontrait une dernière fois le foyer pour faire le bilan de l'opération et des évolutions de pratiques.

Pour l'opération les foyers étaient invités à compter précisément leurs possessions sur les 6 catégories d'objets de l'opération ci-dessous, à l'aide de grilles spécifiques fournies.

¹ Si le métier n'est évidemment pas réservé aux femmes (bien que 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 ce rapport.

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,
montre...)

2.2. Outil mis à disposition des foyers

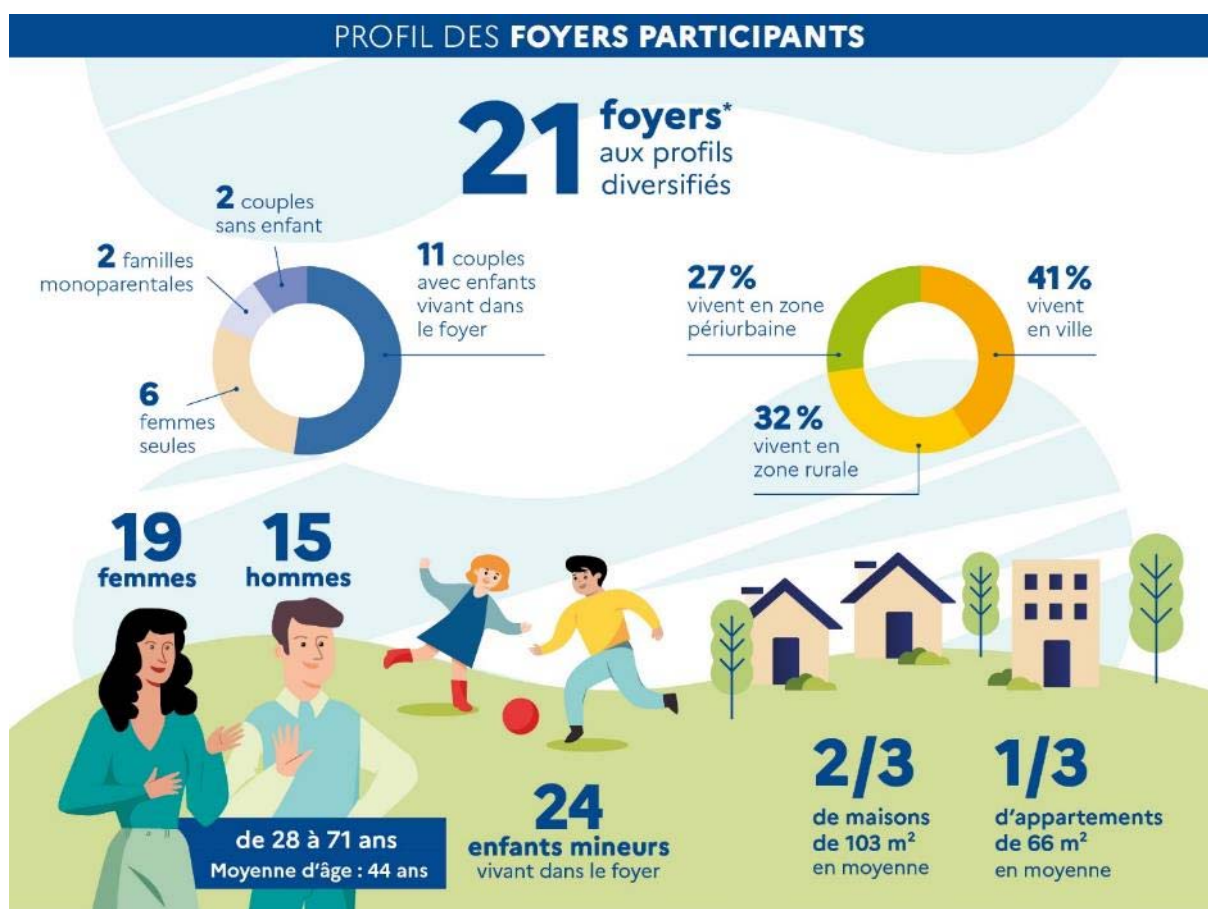
- Une **charte d'engagement** à signer en début d'opération ;
- **6 Grilles de comptage des objets** par catégorie/type d'objets et par **destinations** (je garde, je revends, je donne, je recycle, je jette), pour le **tri et désencombrement sur 6 catégories d'objets** avec des **focus** sur certaines catégories (jeans, chaussures, écrans, machines à café + 1 ou 2 catégories au choix plus en profondeur). Suivi des décalages entre les intentions et les destinations réelles en fin d'opération, notamment pour les objets en vente finalement non vendus.
- **4 fiches pratiques (enjeux, tri, désencombrement, consommation plus responsable)** et **1 jeu de cartes** sur la sobriété et la consommation responsable ;
- **1 fiche d'engagements** pour le changement des pratiques vers une consommation durable ;
- **Un journal de bord hebdomadaire à remplir en ligne par les foyers**, sur leurs ressentis et les objets triés et désencombrés ;
- **Un questionnaire « baromètre » sur la consommation responsable**, au début et à la fin de l'étude, reprenant des questions de baromètres nationaux ;
- **Des entretiens qualitatifs (réalisés sur place par les HO)** sur la relation aux objets, les pratiques de consommation et l'engagement dans l'opération ;
- **Des prises de photos et vidéos des objets et des espaces** ;
- **Un accompagnement en continu des HO en plus des journées sur place** (Téléphone / SMS, whatsapp, visioconférences...) ;
- **Un groupe Whatsapp pour échanger entre foyers participants** ;
- **Un site internet dédié et plusieurs médias accompagnant l'opération.**

L'une des lignes directrices de cette méthodologie a été de **favoriser et maintenir l'engagement des foyers** tout au long de l'opération, notamment par la charte d'engagement, les moments de partage, le journal de bord, et la fiche d'engagements.

2.3. Une méthode de « recherche-action » inédite

La particularité de l'opération reposait sur la coordination d'une équipe de 6 Home Organisers, professionnelles de l'organisation formées aux enjeux de la consommation responsable, et d'une équipe de recherche rassemblant des spécialistes de l'engagement (Le Labe), de la sociologie du gaspillage et de la sobriété (Marie Mourad) et de l'économie circulaire (Decodex). L'équipe de recherche a conçu les outils de collecte de données qualitatives et quantitatives, incluant des questionnaires en ligne, un « journal de bord » hebdomadaire, des guides d'entretien et des grilles de tri et de comptage des objets. Les chercheuses ont ensuite formé les home organisers à la collecte des données sur le terrain. En accompagnant 21 foyers pendant 5 journées sur place, celles-ci ont pu tisser des relations très fortes avec eux, et accéder aux dimensions à la fois logistiques et émotionnelles de leur quotidien. Les informations collectées dans le cadre de l'opération et analysées par l'équipe de recherche sont donc extrêmement riches : les réponses aux questionnaires en ligne hebdomadaires (sur les objets, le temps passé à trier, les ventes, etc.), les grilles de comptage des objets, et près de 10 heures d'entretiens menés avec chaque foyer sur leur engagement dans la démarche, leur relation aux objets, le tri et le désencombrement, ou encore leurs ressentis sur l'opération. Cela représente plus de 200 heures d'entretien au total, enregistrés et analysés, en plus de courtes vidéos et de centaines de photos des foyers, de leurs logements et de leurs objets. Ces données pourront donner lieu à des analyses supplémentaires, et la méthode désormais éprouvée pourrait aussi être reprise auprès d'autres foyers.

2.4. Présentation des foyers participant à l'opération



* Les 21 foyers ne sont pas représentatifs de la population française mais présentent une diversité de profils auxquels de nombreux Français peuvent s'identifier.

À l'origine, 22 foyers ont été sélectionnés, mais un foyer a dû arrêter en cours de route pour raisons personnelles. La personne a néanmoins repris la démarche plus tard, de façon individuelle, lorsque les conditions pour elle étaient à nouveau réunies. Ces résultats ne sont pas intégrés à cette étude.

2.5. Pourquoi désencombrer ? Des motivations variées de la part des foyers candidats lors de leur candidature

Cette partie présente les éléments de motivation de l'ensemble des près de 180 foyers candidats tels qu'ils ont été exprimés lors de leur candidature. Ils permettent de porter un regard affiné sur les profils attirés par ce type d'opération.

2.5.1. Des attentes de résultats concrets

2.5.1.1. Un besoin de ranger et faire de la place

Quasiment tous les foyers disent **vouloir faire de la place** :

- Cela peut être lié à **des changements de logements** en particulier les **déménagements** vers une surface plus petite (passé ou futur), voire **des changements de vie** envisagés (Sandra va passer de 72m² à un camping-car pour un projet de gîte à vocation écotouristique ; Linda et Karim ont le projet d'un nouvel enfant ; Natacha a dû passer le cap d'un **deuil** l'obligeant à changer de logement).
- **Rendre les espaces plus fonctionnels** : **gagner du temps** au quotidien pour le ménage, le rangement etc. Certains ont un **sentiment de désordre** : chercher des affaires sans les trouver, etc.
- Les valeurs liées à **l'esthétique** reviennent aussi souvent : des espaces aérés, voire épurés, et « beaux », agréables à regarder.

Parmi les 6 catégories de l'étude, celles dont les foyers se sentent les plus encombrés sont les **vêtements** (placards qui débordent, affaires non accessibles), les **EEE**, les **jouets** (étalés par les enfants, désordre, etc.). Cela reste cohérent avec les éléments recueillis dans le questionnaire de sélection (effectué sur 172 foyers) : les catégories d'objets les plus mentionnées par les foyers comme source d'encombrement étaient aussi les vêtements (84% des foyers), les jouets (59% foyers) et les EEE (57% foyers). Cela tient en partie à **l'accumulation liée au fait d'avoir des enfants** et donc des affaires à renouveler souvent. De nombreux foyers ont mentionné au fil de l'opération leur **perception d'encombrement par d'autres objets, notamment les papiers administratifs et les livres**. Beaucoup auraient aimé être accompagnés sur le tri et de désencombrement de ces objets.

2.5.1.2. L'impact écologique des objets amassés et une question de transmission et d'éducation

On peut citer notamment :

- **Aller plus loin dans sa démarche de conso responsable** pour ceux qui y sont déjà sensibilisés.
- Importance de **l'éducation des enfants** dans cette démarche pour ne pas accumuler et vivre dans un cadre de vie sain et non encombré de choses inutiles. Certains, et en particulier les retraitées, veulent aussi se désencombrer pour **ne pas laisser ce travail** à leurs enfants à l'avenir.
- Certains foyers sont motivés par le fait de **participer à une œuvre d'impact collectif**. Il s'agit en effet de **faire profiter d'autres personnes** de l'expérience vécue (expérience médiatisée).

2.5.1.3. L'attente d'un mieux-être au quotidien

Dans ce cas il s'agit essentiellement d'une recherche de confort et mieux-être, d'une volonté de se libérer du superflu, s'aérer, « s'alléger l'esprit pour plus de sérénité et de paix au quotidien », se sentir plus libre, moins sentir le poids des objets, mais aussi de se sentir fier, soulagé.

Pour les foyers participants, principalement issus de classes supérieures, le fait de **faire des économies ou de gagner de l'argent par la revente des objets n'était pas spécifiquement un « moteur » au début de l'opération**. Cela est cependant devenu une forte source de motivation pour certains foyers.

2.5.2. Des connaissances et un engagement préalable dans le désencombrement

Les foyers sélectionnés ont **déjà entendu parler de désencombrement et/ou de zéro déchet**, consommation responsable, voire de sobriété avant l'opération, par des reportages TV, des articles, des livres, que ça soit **par intérêt personnel ou par rapport à leur activité professionnelle**. Certains sont aussi directement sensibilisé par leur entourage (amis, enfants). Cela constituait un de biais de la sélection. **17 foyers ont déjà été dans une démarche de désencombrement** à plus ou moins grande échelle (de quelques revues au gros nettoyage de printemps par exemple) et **4 y ont pensé** mais ne sont jamais passés à l'action concrètement.

Les foyers **n'arrivent généralement pas à aller au bout** de la démarche de désencombrement pour diverses raisons : cela prend beaucoup de temps, le découragement face à l'ampleur de la tâche est bien présent, souvent associé au **manque de méthode** et accentué par le fait de ne pas savoir quoi faire des objets triés. Les **difficultés de vente** font que des sacs d'objets traînent dans la maison et sont parfois réouverts pour être utilisés de nouveau. **Désencombrement et procrastination** sont souvent associés dans les discours. Ceux qui arrivent à en faire une grande partie se réencombrent facilement (« *les objets reviennent tout seul* »).

2.5.3. Des attentes fortes vis-à-vis de l'accompagnement

L'accompagnement constitue un élément majeur de l'engagement dans l'opération. Son intérêt est double puisqu'il est à la fois un moteur de l'engagement (force affective) et a aussi favorisé la poursuite des actions et des efforts tout au long de l'opération (encore appelés force comportementale par Brault-Labbé et Dubé²). Le détail concernant le rôle clé de l'accompagnement et des méthodes au cours de l'opération est détaillé dans la partie 3.7.5).

² Brault-Labbé, A., & Dubé, L. (2009). Mieux comprendre l'engagement psychologique : revue théorique et proposition d'un modèle intégratif., *Cahiers internationaux de psychologie sociale*, 81, 115-131.

2.5.3.1. Des méthodes éprouvées

Les participants souhaitent acquérir un savoir-faire, bénéficier de **méthodes** déjà mise en place professionnellement et éprouvées au sein de nombreux foyers, qui permettent de **pérenniser le désencombrement et éviter le ré encombrement** systématique.

Les participants mais aussi les conjoints qui n'étaient pas initialement motivés par l'opération sont très **satisfaits des méthodes**, par exemple pour le rangement du logement (Karim, Sébastien).

2.5.3.2. Un soutien physique et moral extérieurs

L'accompagnement permet d'avoir un coup de main physique mais aussi **moral**, un « coup de boost » (Sarah) voire un « coup de pied au cul » pour se lancer (Sandra). Seules, les personnes se sentent vite limitées, que ce soit par découragement ou par manque de méthode. L'accompagnement leur permet de **prendre confiance en leur propre ressource** : « *Les astuces et coaching aident à se rendre compte qu'on est capable d'aller jusqu'au bout, ne pas se dire je vais jamais y arriver.* » (Jacqueline).

De nombreux foyers ont fait appel à leur accompagnante pour recevoir des conseils même en dehors des rencontres.

Être aidé par **quelqu'un « de neutre »** est important car l'aide des proches est souvent source de conflits. L'accompagnement permet d'avoir **un regard objectif** c'est-à-dire quelqu'un qui les aide à identifier ce qui est vraiment utile et ce qui ne l'est pas, qui fait réfléchir sur leur propre attachement aux objets etc.

2.5.3.3. Un cadre et des échéances à respecter

Avoir une structure et un cadre externe qui les contraignent à agir est nécessaire pour beaucoup. Cela leur permet de « **sortir de la procrastination** ». En effet, avec cette opération un cadre est imposé (temps, méthodes), et ils se sont ainsi engagés à avoir un résultat à la fin.

2.6. Points d'attention méthodologiques

2.6.1. Le contexte spécifique du confinement

Le contexte du confinement, au moment de la sélection pour l'étude, a grandement transformé la situation et le quotidien des foyers. Certains ont perdu leur emploi et ont donc moins de budget disponible, et beaucoup **travaillent à domicile**. Cela transforme les pratiques de consommation, par exemple **ne plus avoir à porter de vêtements spécifiques pour le travail**, moins sortir pour faire du shopping, ou avoir davantage de temps chez soi à consacrer à des **activités** (cuisine, loisirs créatifs, sport d'intérieur, etc.), ou encore à ranger.

2.6.2. Limites de la sélection

2.6.2.1. Des candidatures favorisant certains profils

Les modalités de sélection, par les réseaux sociaux et dans certains cas des groupes dédiés à des pratiques de consommation « minimalistes », a bien sûr favorisé la sélection de certains profils : des personnes **d'avantage sensibilisées à la consommation responsable et au désencombrement** lui-même (voir plus loin), ou encore des **classes supérieures** qui tendent à être sur-représentées dans les mobilisations sur des sujets environnementaux.

Les 172 candidatures reçues font apparaître que la démarche attire **d'avantage les femmes, les couples avec enfants, les quadragénaires** :

- 12 % d'hommes, dont seulement 4 candidats seuls
- 53 % de couples avec enfant(s) (25 % en FR)
- 35 % de célibataires avec ou sans enfants (44 % FR)
- 12 % de couples sans enfants (25 % en FR)
- 56 % de 35-49 ans (vs 20 % en FR)
- **Sous-représentation des plus de 65 ans** (moins de 3%)

Les **classes supérieures** étaient largement **sur-représentées** dans les candidatures initialement reçues :

- **43 % de cadres ou libéraux** (10 % FR)
- 6 % de retraité-es (30 % FR)

- 8 % artisans commerçants chefs d'entreprise (4%)
- 55 % bac+5 et + (10 % FR)
- 5 % bac (17 % FR)
- 2 % moins que le bac (51 %)

Les **petits logements** étaient sous-représentés dans les candidatures (5% de T1/52 contre 29% en France), mais ils sont représentés dans la sélection finale. Il n'est néanmoins pas surprenant que la démarche attire des foyers aux logements relativement grands, avec davantage d'objets stockés et d'enjeux de tri et de désencombrement.

2.6.2.2. Des foyers plus sensibles que la moyenne à la consommation responsable

Avant le démarrage de l'étude, **40% des répondants se disent « engagés » dans la consommation responsable** (« je fais tout mon possible pour réduire l'impact de ma consommation et/ou sensibiliser les autres ») et **60% « concernés »** (« j'ai changé certaines de mes pratiques au quotidien pour réduire l'impact de ma consommation »), alors que les Français se disent en moyenne 11% engagés et 61% concernés en 2021, les autres étant « indifférents » (17%) ou « agacés » (7%)³. L'engagement pour la consommation responsable est plus fort pour ces foyers témoins que pour la majorité des Français, ce qui semble logique vu que nous les avons sélectionnés pour leur motivation et leur engagement à participer à ce type de démarche.

Leurs trois principales priorités sont le bien-être de la famille et des proches, l'environnement et la santé : **64% des foyers placent l'environnement parmi leurs 3 principales préoccupations, alors que l'environnement ne figure pas dans les trois principales priorités des Français**⁴. Le coût de la vie, qui figurait parmi les principales priorités des Français en 2019, est une moindre priorité pour les foyers. Cela s'explique en partie par la **surreprésentation des classes supérieures, moins préoccupées par le travail et le coût de la vie**.

Au début de l'étude, les foyers ont un **niveau de satisfaction dans la vie** (7,08/10 en moyenne) très légèrement inférieur à la moyenne française (7,2/10 en 2020)⁵, mais qui peut s'expliquer par un décalage temporel avec le contexte sanitaire de 2020 et 2021, moment où les foyers sont interrogés.

2.6.3. Limites du tri et comptage des objets

Des **compromis** ont dû être opérés pour **faciliter le comptage** de six catégories d'objets par des foyers témoins, pouvant générer des biais dans les résultats finaux. Nous avons réalisé des arbitrages pour ne pas faire du comptage un fardeau trop lourd pour les foyers, tout en **limitant les biais** autant que possible ou du moins en les anticipant :

- **Une difficulté à comparer des foyers aux caractéristiques différentes** (notamment structure familiale et logement) : nous avons fait le choix d'un comptage par personne pour les chaussures et vêtements, le reste par foyer ;
- **Un tri focalisé sur certaines catégories** et donc excluant des catégories entières qui peuvent être sources d'encombrement perçu (papiers, livres, objets décoratifs, etc.) : nous avons posé des questions aux foyers sur l'extension de leur démarche de tri à ces catégories ;
- **Un périmètre (de chaque catégorie) prédéterminé** principalement à partir des filières REP et **pas toujours intuitif** pour les foyers, avec des choses pas toujours comptées systématiquement ou pas comptées de la même façon ou dans la même catégorie (déguisements avec jouets ou vêtements, matériel de sport pour enfants entre jouets et loisirs, etc.) : les guides de comptage visaient à faciliter le tri, et les HO pouvaient faire remonter des questions à l'équipe d'analyse ;
- **Des objets comptés et des objets pesés** (connectiques, petits jouets type légo, etc.) : cela a généré de la confusion pour certains foyers, même si les guides de comptage indiquaient la démarche à suivre ;
- **Des possessions exclues du périmètre** de l'étude : maisons secondaires, objets stockés ailleurs, etc. Nous avons posé des questions sur ces éléments lors des entretiens ;

³ Baromètre Greenflex sur la consommation responsable 2021..

⁴ selon le baromètre Greenflex 2020 : Santé, bien-être de la famille et des proches, et bonheur

⁵ Source : Indicateur de richesse nationale, INSEE 2021, disponible sur <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3281675?sommaire=3281778> (consulté en janvier 2022)

- **Pas de mise en relation directe avec des flux d'objets entrants** : les foyers devaient indiquer leurs acquisitions dans le journal de bord et dans les grilles finales, mais tous ne l'ont pas fait systématiquement.

2.6.4. Une définition variable de la démarche de désencombrement

Pour une partie des foyers, se désencombrer consiste à **se débarrasser** de certaines de leurs affaires alors que pour l'autre partie il s'agit de **garder l'essentiel**. La finalité est la même, c'est-à-dire gagner de l'espace, mais le processus interne d'appréhension de la manœuvre est différent. **Dans un cas il y a la notion de se séparer et dans l'autre la notion de garder.**

3. Qu'y a-t-il dans les placards des foyers ?

Ce chapitre présente une vue d'ensemble des résultats quantitatifs recueillis dans les foyers (possessions, tri, désencombrement des objets). Il est ainsi possible de prendre la mesure de l'accumulation et de mieux comprendre en quoi cet exercice, a été un réel déclencheur vers un changement souvent profond pour les foyers.

Ces changements sont ensuite analysés de façon plus qualitative en exploitant les résultats des entretiens et questionnaires proposés aux foyers.

3.1. Des chiffres forts mais à manier avec précaution

Sur les 21 foyers étudiés, du fait de la grande diversité des profils, modes de vie, etc., le calcul de distribution des données, par catégorie, montre qu'il y a peu de distribution permettant de tirer des conclusions extrapolables (c'est-à-dire des moyennes ayant du sens, des comparaisons à des études nationales, etc.) mis à part quelques catégories (comme les meubles). Les disparités sont très importantes comme le montre l'ensemble des corrélations qui ont été recherchées.

Ainsi, les corrélations entre nombre d'objets et surfaces d'habitation, ou zones d'habitation (urbain, péri-urbain ou rural), ou l'âge des adultes du foyer ne montrent pas d'éléments probants. Les disparités, même entre foyer avec un nombre identique de personne, sont importantes. Le nombre de foyers est réellement trop faible.

De même, sur les 58 participants (nombre d'adultes et d'enfants pris en compte dans les 21 foyers), aucune corrélation n'a été mise en évidence entre la quantité de vêtements (comptés par personne et non par foyer) et les âges des participants.

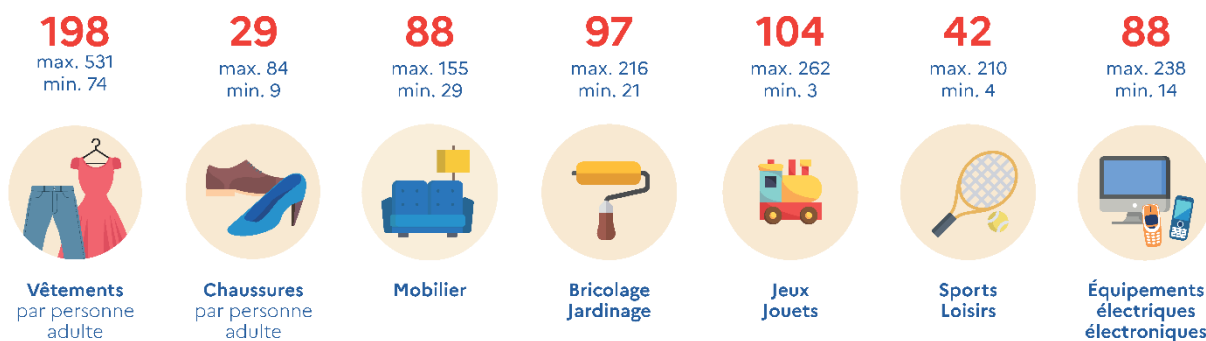
Ainsi, le nombre de foyers étant réellement trop faible pour prétendre constituer un corpus de données extrapolables à la population française, les analyses quantitatives seront plutôt au service d'une illustration et d'une meilleure compréhension du qualitatif et les moyennes seront toujours complétées des minima et maxima.

3.2. Des logements remplis d'objets

3.2.1. Vue d'ensemble des possessions initiales

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.



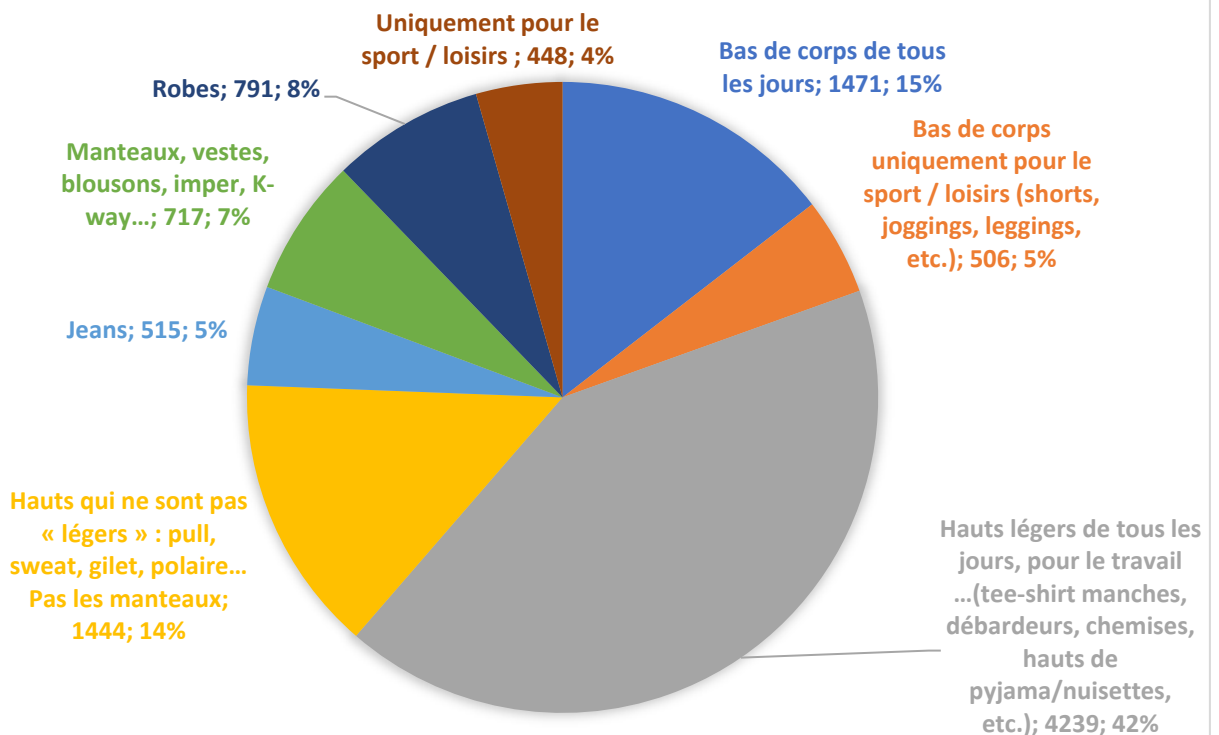
3.2.1.1. Vêtements :

Les femmes possèdent majoritairement plus de vêtements et de chaussures que les hommes et ce sont les enfants qui ont en moyenne le moins de vêtements et de chaussures.



La répartition moyenne des types de vêtements dans les foyers montre que ce sont les vêtements de types « Hauts légers de tous les jours » qui représentent la plus grande part des vêtements et ce pour les femmes, les hommes et les enfants.

REPARTITION DES TYPES DE VETEMENTS POSSÉDES

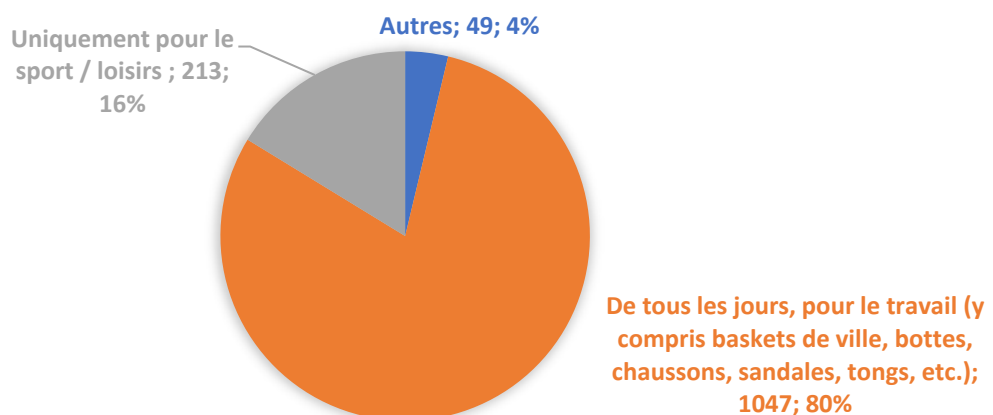


Les quantités comptées montrent que 10 131 vêtements ont été comptés dans les foyers, 4 239 étant des « Hauts légers de tous les jours »

3.2.1.2. Chaussures :

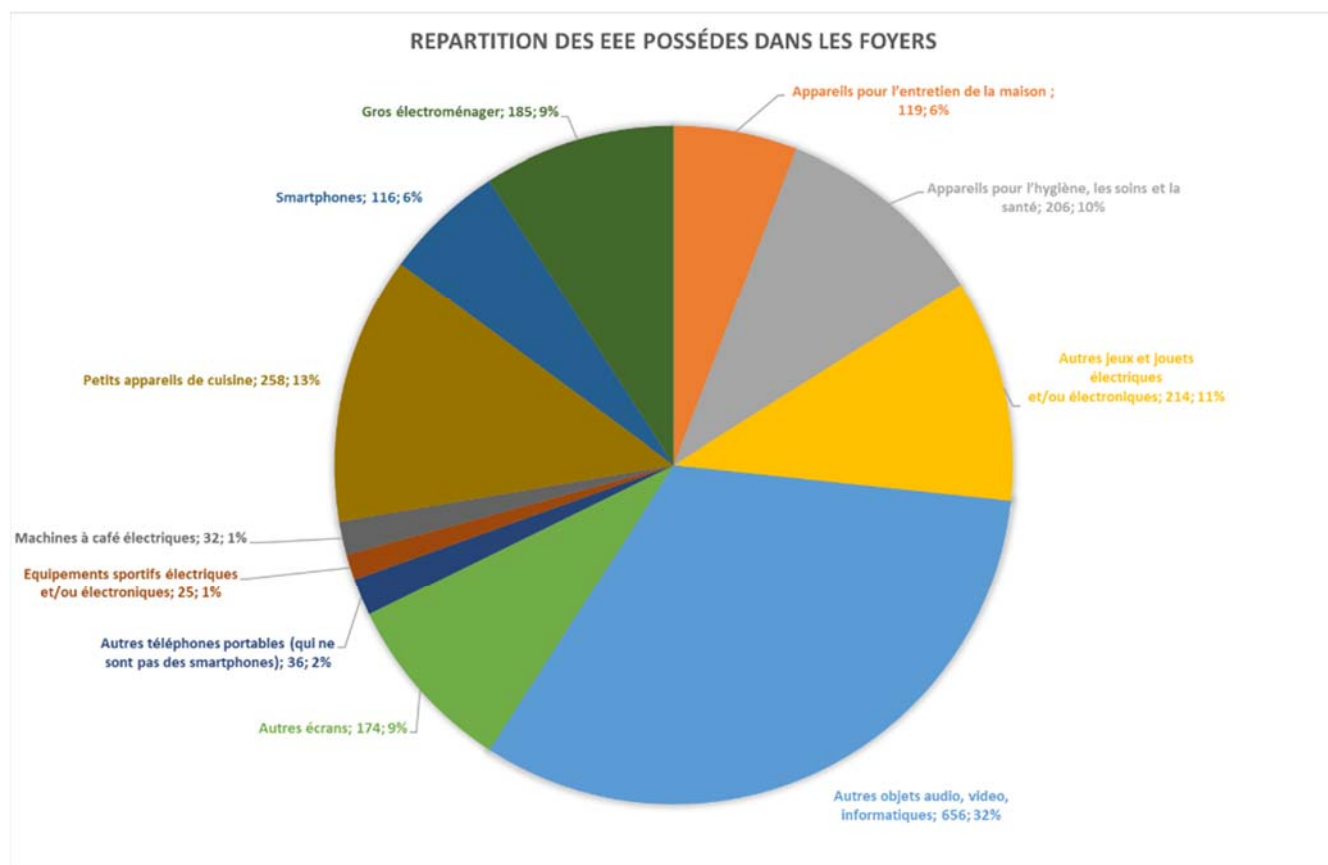
80% des chaussures comptées sont des chaussures dites « de tous les jours ». Les chaussures de sport représentent 16% de l'ensemble des chaussures

RÉPARTITION DES CHAUSSURES POSSÉDES PAR LES FOYERS



3.2.1.3. Ensemble des équipements électriques et électroniques (EEE) présents dans les foyers

Les foyers possèdent en moyenne **88 équipements électriques et électroniques** et les écrans et les appareils audio/vidéo, informatique représentent à eux seuls environ 40% en nombre des EEE.



Le focus sur les écrans permet d'identifier que **40% des écrans** présents dans les 21 foyers sont des smartphones (116 smartphones sur 290 écrans)

QUANTITE MOYENNE D'ECRANS



3.2.1.4. Mobilier

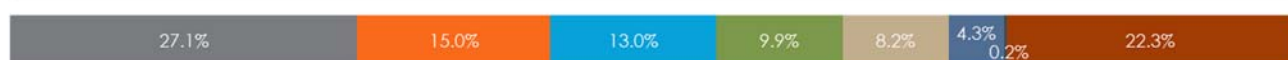
Les foyers ont en moyenne au moment de l'opération **88 objets de la catégorie Mobilier**.



L'étude de 2018 d'ECOMOBILIER - Les Français et leurs meubles- annonce 61 objets

REPARTITION MOYENNE EN QUANTITE DES DIFFERENTS MOBILIERES

- Assises
- Meubles de chambres et bureau, Tables de chevet, commode, armoire, bureau, étagère, bibliothèque
- Meubles de salons/salle à manger
- Meubles Cuisine et salles de bain
- Literies
- Autres meubles / mobilier de la maison et du jardin (préciser)
- Mobilier du jardin
- Couettes, Oreillers, Coussins



Les assises et les couettes, oreillers, coussins représentent en nombre quasiment 50% du mobilier en nombre.

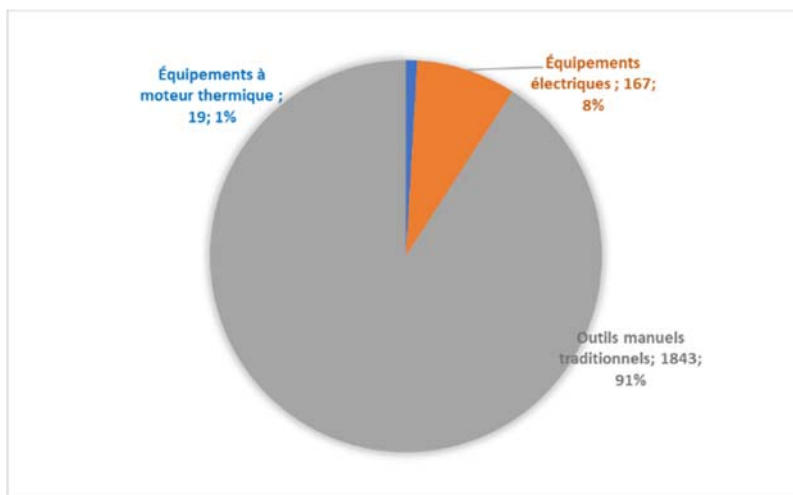
Le comparatif des tonnages moyens de mobilier entre nos résultats et ceux de l'étude ECOMOBILIER* indique que les foyers de l'opération dont la tranche d'âge est comprise entre 35 et 50 ans possèdent davantage de mobiliers que la moyenne française

Tranche d'âge	Etude ECOMOBILIER*	RESULTATS OPERATION
25-35 ans	1.2	1.15
35-50 ans	1.7	2.52
50- 65 ans	1.8	1.87

* Etude ECOMOBILIER - Les Français et leurs meubles- 2018

3.2.1.5.Equipements de bricolage et jardinage

Les foyers de l'opération possèdent en moyenne **97 équipements de bricolage et jardinage**



- Sur les 21 foyers, 2 ne possèdent pas d'outils
- La répartition montre la prédominance d'outils manuels traditionnels à plus de 90%, puis les équipements électriques.

3.2.1.6. Jeux et Jouets

Tous les foyers, quel que soit leur âge, leur composition, leur situation géographique possèdent des jeux au moment de l'opération et tous en garderont à l'issue du désencombrement.

En moyenne, ils possèdent **104 jeux et jouets**.

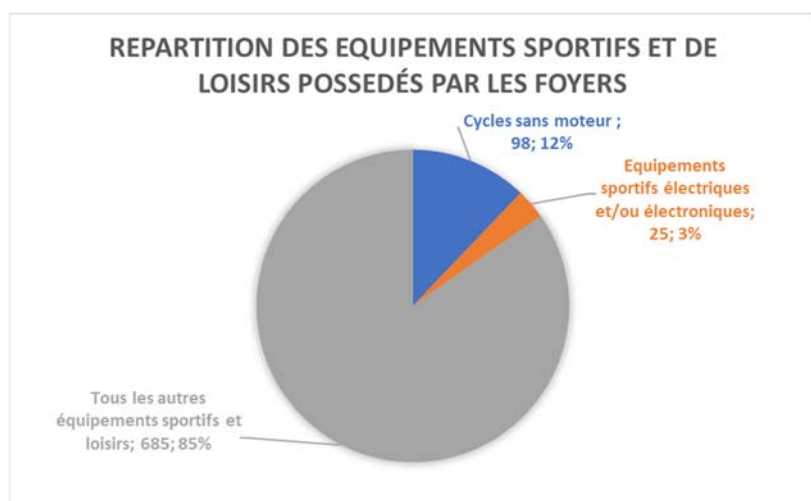
Les jeux EEE représentent 10% de ces jouets.



- 14 foyers ont pesé des jouets pour un total de 205kg soit environ **une petite quinzaine de kg par foyer**.

3.2.1.7. Équipements sportifs et de loisirs:

Les foyers possèdent en moyenne **42 équipements sportifs et de loisirs**.



- ▶ 90% des foyers possèdent un vélo sans moteur
- ▶ 47% des foyers avec enfants ont en moyenne 2 vélos sans moteur par personne
- ▶ Un foyer possède à lui seul 210 articles de sport dont 186 qu'il souhaite vendre

3.2.2. Le désencombrement en chiffres: -31 %

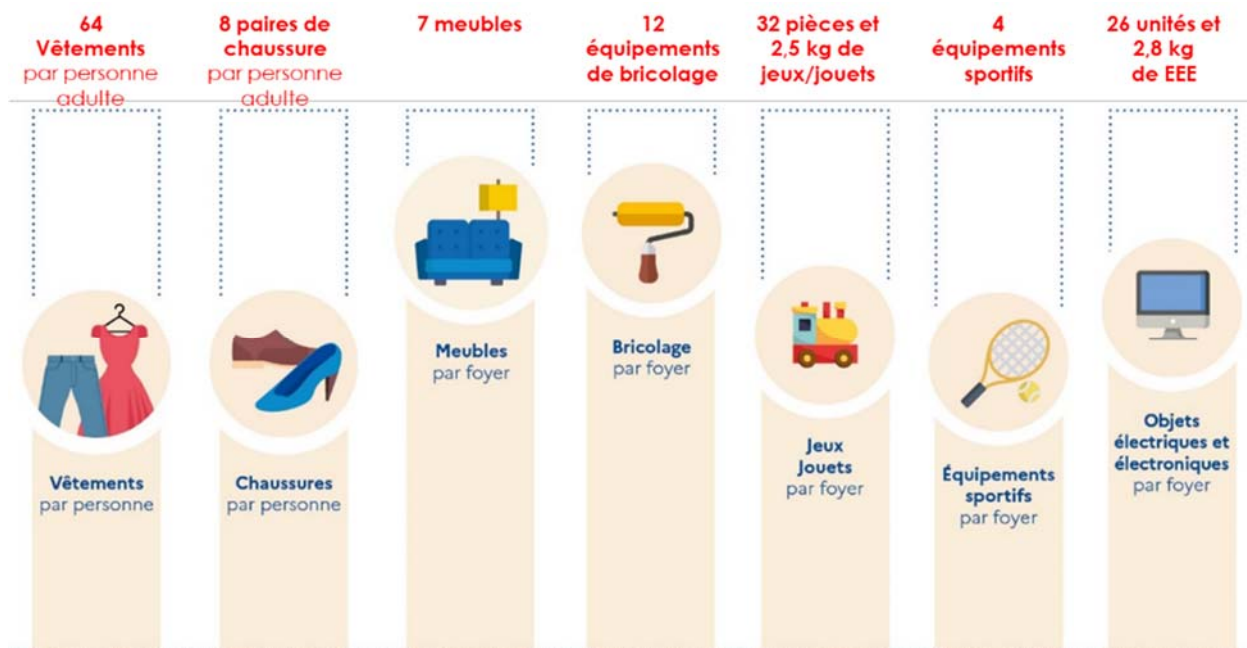
Les foyers se sont désencombrés en moyenne de **31% d'objets** : vêtements, chaussures, équipements électriques et électroniques, mobilier, équipements de bricolage et de jardinage, équipements de sport et de loisirs, jeux et jouets.



Les pratiques de désencombrement sont le don, la revente et le recyclage répartis sur les 21 foyers de la manière suivante en pourcentage d'objets :

- DON : 52%
- VENTE : 24%
- RECYCLAGE : 24%

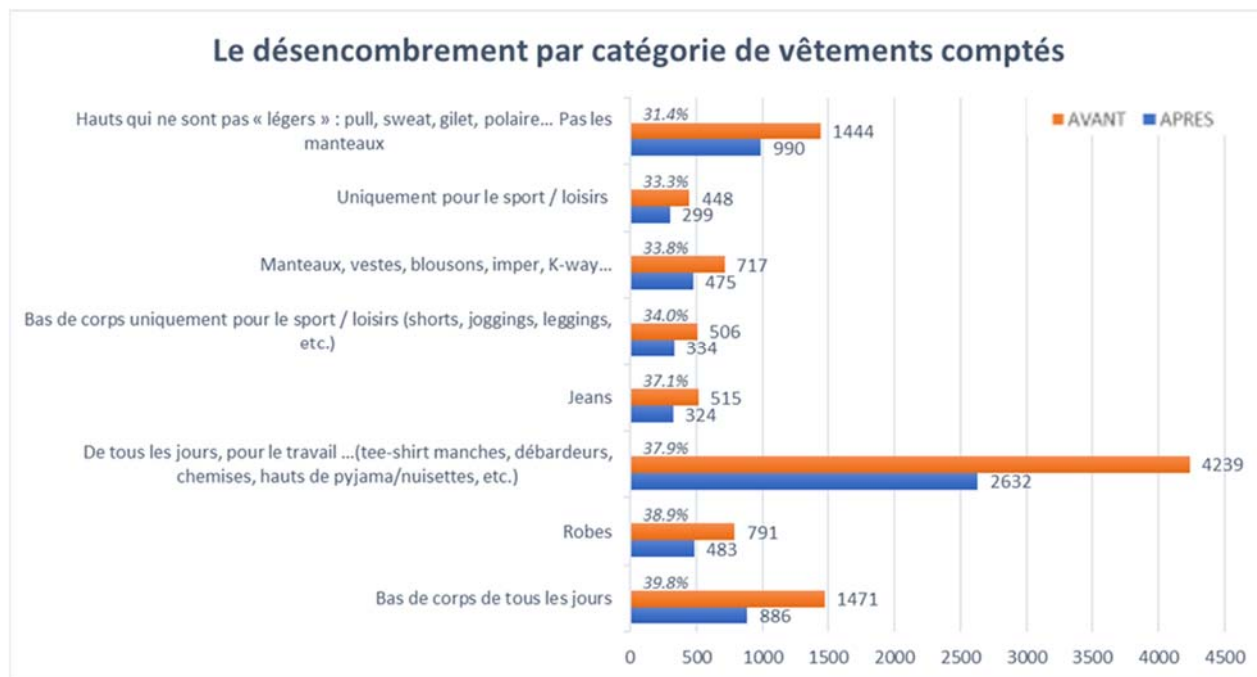
Les 21 foyers se sont désencombrés par catégorie et en moyenne de :

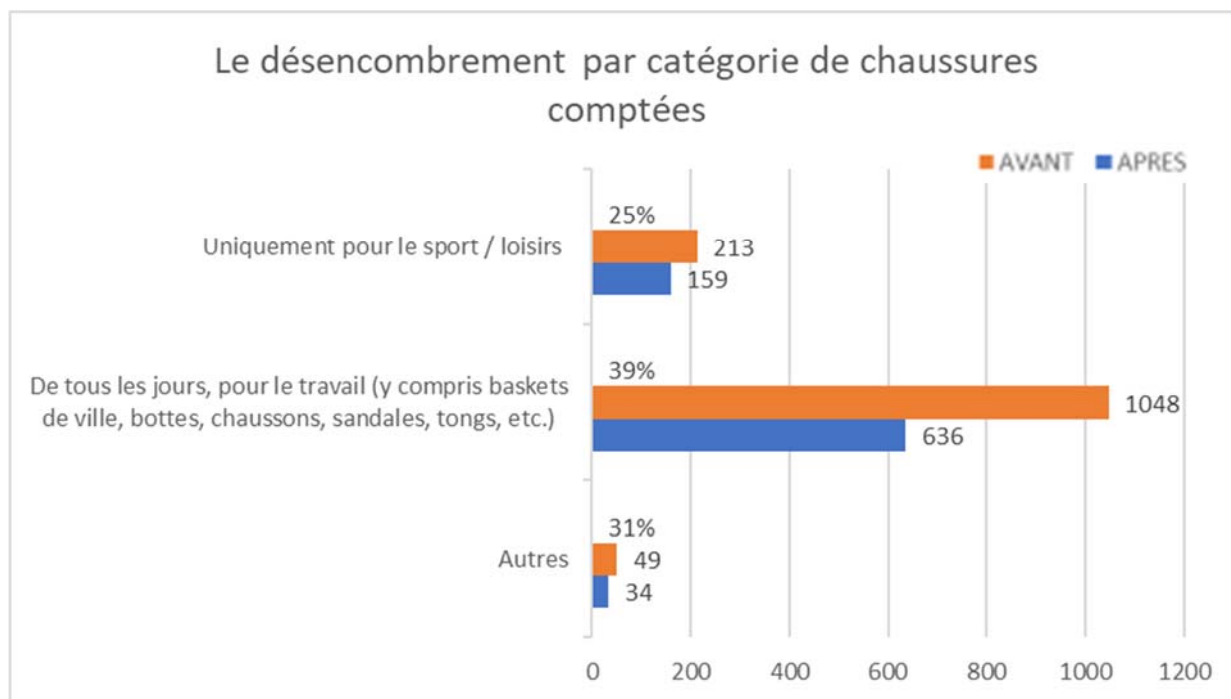


3.2.2.1. Le désencombrement des vêtements/chaussures

LES CATEGORIES LES PLUS A DESENCOMBRER à l'issue de la J4 :

Pour les vêtements, les personnes se sont séparées en premier lieu « DES BAS DE CORPS » de tous les jours (pantalons autre que jeans et diverses jupes) à hauteur de **39.8%**.





Le désencombrement moyen de chaussures par personne, suivant les genres et suivant son âge (adulte ou moins de 15 ans), montrent que les chaussures des enfants ont davantage été désencombrées :

- Enfants : d'un minimum de 7.7 % à un maximum de 92%, moyenne de 30%. Un enfant se désencombre de 24 paires pour n'en garder que 2 !
- Femme : d'un minimum de 4.8 % à un maximum de 65%, moyenne de 30%, médiane à 30%
- Homme : d'un minimum de 0% à un maximum de 57%, moyenne de 32%, médiane à 26%

Finalement, **par adulte** :

- **Avant** : chacun possède 22 paires de chaussures en moyenne (min : 9 ; max : 84)
 - **Après** : chacun conserve 14 paires en moyenne (min : 6 ; max : 61)
- Chacun s'est **séparé en moyenne de 8 paires**

LES DESTINATIONS FINALES DU DESENCOMBREMENT DES VETEMENTS ET CHAUSSURES POUR LES 21 FOYERS diffèrent à l'issue de l'opération (J5) :

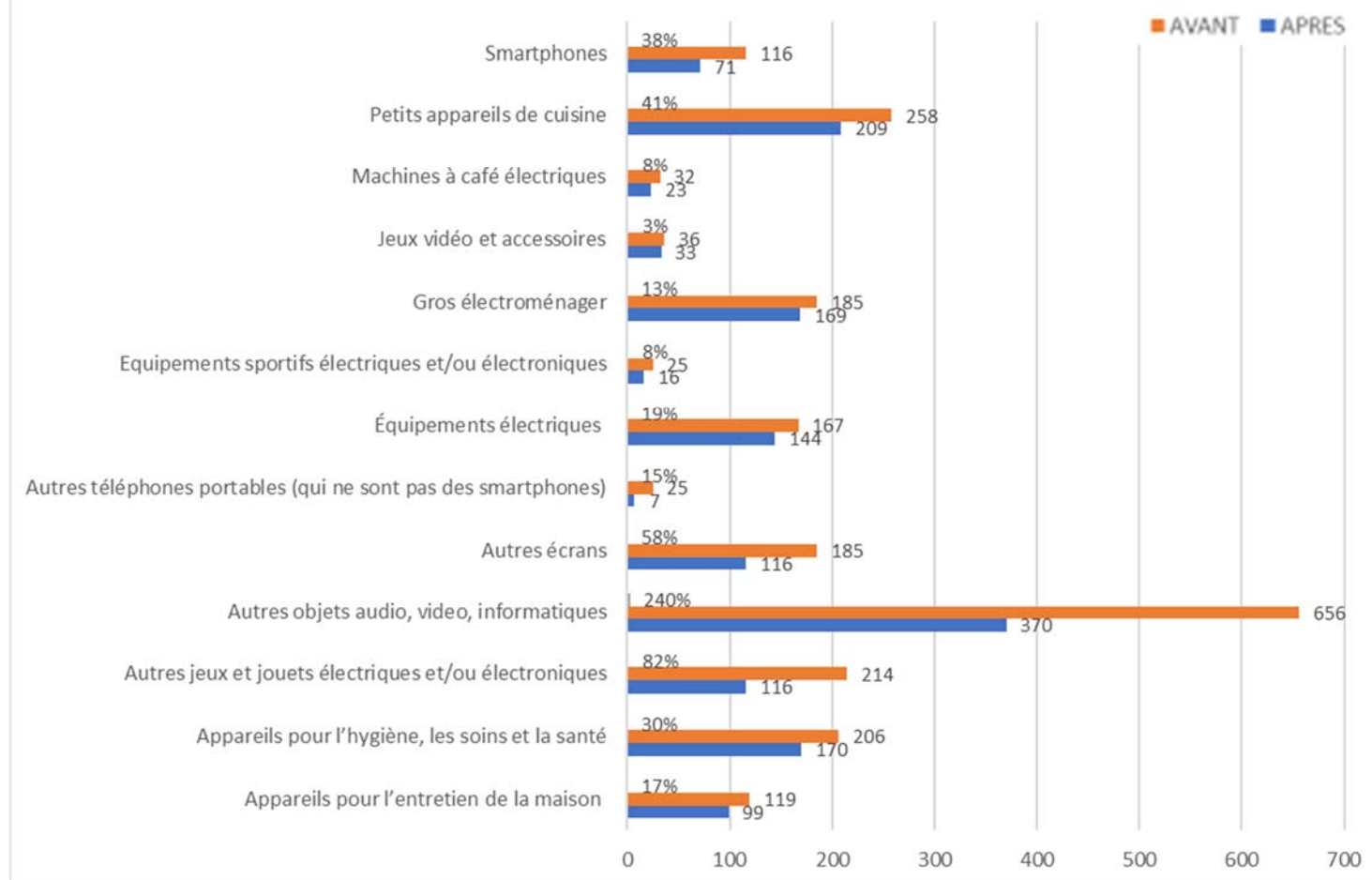
VETEMENTS/CHAUSSURES	Quantité à sortir fin de la J4	Quantité sortie en J5	Taux de sortie réel	Don	Revente	Recyclage
Chaussures	481	368	76%	45%	6%	49%
Vêtements	3721	3209	86%	43%	8%	31%

3.2.2.2. Désencombrement des équipements électriques et électroniques :

LES CATEGORIES LES PLUS A DESENCOMBRER à l'issue de la J4

Il s'agit ici de tous les EEE, incluant également les objets électriques et électroniques comptés parmi les Jeux et Jouets, les équipements sportifs et Loisirs et les équipements de bricolage/jardinage.

Le désencombrement par catégorie de EEE comptés



Ces sont les objets audio, vidéo, informatiques qui sont le plus désencombrés à hauteur de 42%.

➤ Les écrans / Les smartphones :

Sur les 26 EEE qui sont sortis en moyenne par foyer, 5 sont des écrans et sur ces 5 écrans, 2 sont des smartphones.

Cela signifie que sur les 21 foyers de l'opération, 10% des EEE désencombrés sont des smartphones.

Par ailleurs, 11 foyers possédaient des téléphones qui n'étaient pas des smartphones, 6 d'entre eux se sont séparés à 100% de ces téléphones anciens (soit 54 %)

➤ Les pesés :

5 foyers possédaient au départ plus de 10 kg de connectiques informatiques

Finalement, les quantités totales par foyer sont les suivantes :

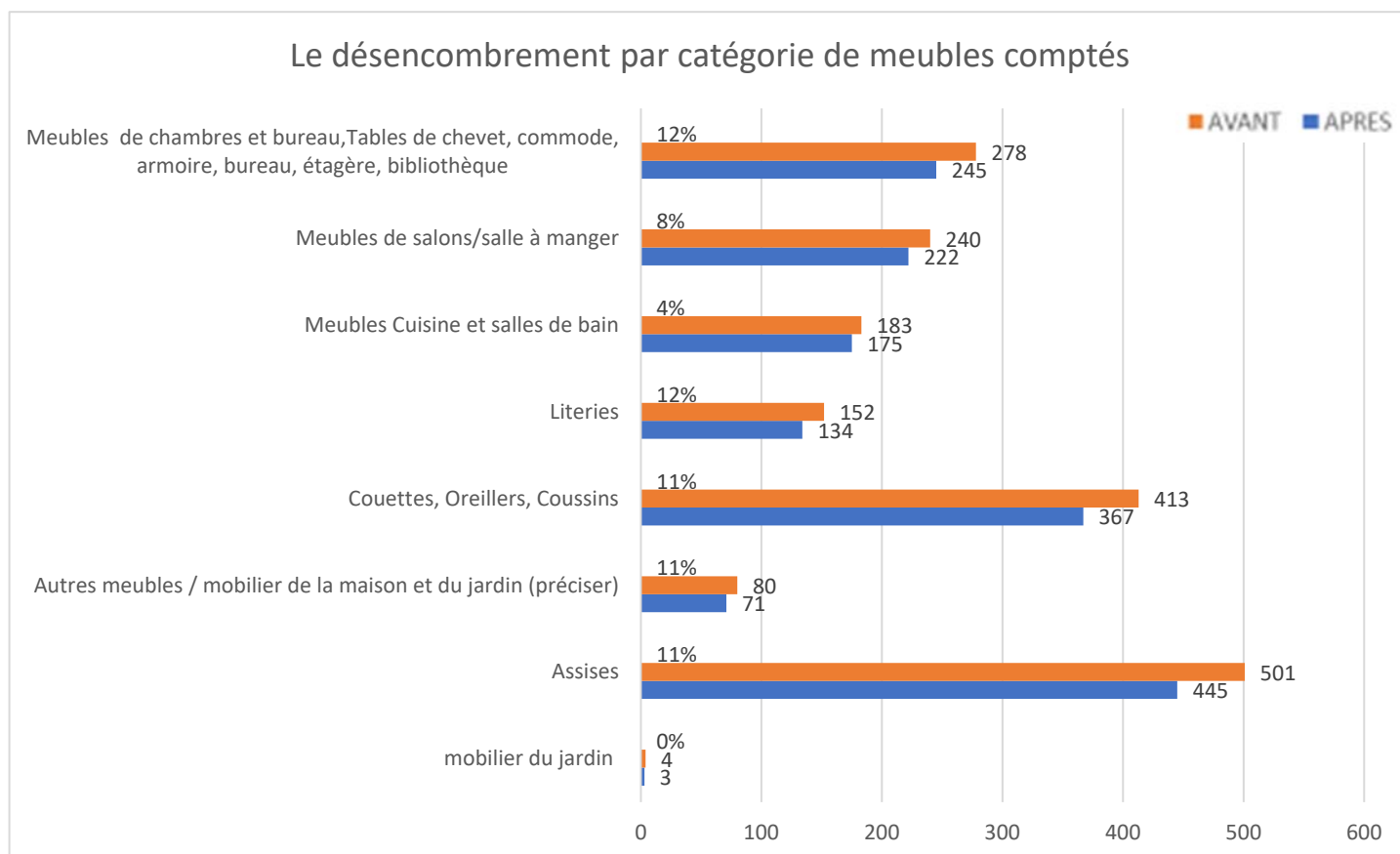
- Avant l'opération : **32 appareils EEE** en moyenne (min : 11 / max : 91)
- Après l'opération : **24 appareils EEE** en moyenne (min : 5 / max : 73)

LES DESTINATIONS DU DESENCOMBREMENT POUR LES 21 FOYERS à l'issue de l'opération (J5) :

	Quantité à sortir fin de la J4	Quantité sortie en J5	Taux de sortie réel	Don	Revente	Recyclage
Tous les EEE	681	499	73%	43%	9%	48%

3.2.2.3. Désencombrement du mobilier

LES CATEGORIES LES PLUS A DESENCOMBRER à l'issue de la J4 :



Les quantités totales par foyer sont les suivantes :

- Avant l'opération : **88 meubles** en moyenne (min : 29 / max: 155)
- Après l'opération : **79 meubles** en moyenne (min : 16 / max: 153)

Les foyers se séparent en moyenne **de 10 objets de cette catégorie soit environ 11%**.

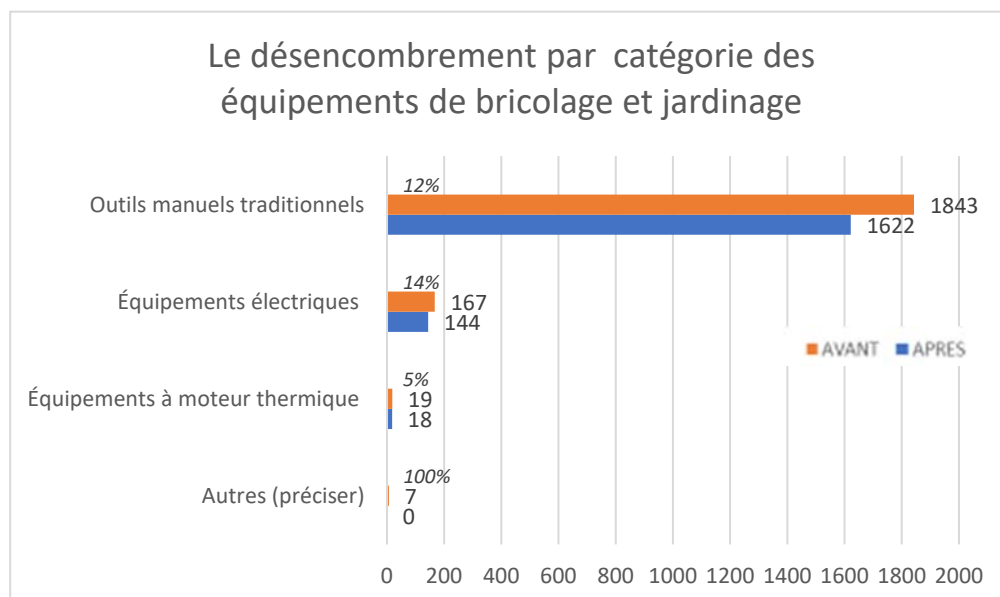
LES DESTINATIONS DU DESENCOMBREMENT POUR LES 21 FOYERS à l'issue de l'opération (J5) :

Les résultats finaux de désencombrement sont respectivement les suivantes :

	Quantité à sortir fin de la J4	Quantité sortie en J5	Taux de sortie réel	Don	Revente	Recyclage
Meubles	189	125	66%	47%	32%	20%

3.2.2.4. Désencombrement des équipements de bricolage et jardinage

LES CATEGORIES LES PLUS A DESENCOMBRER à l'issue de la J4 :



Les quantités totales par foyer sont les suivantes :

- Avant l'opération : **97 équipements de bricolage et jardinage** en moyenne (min : 27 / max: 216)
- Après l'opération : **85 équipements de bricolage et jardinage** en moyenne (min: 15 / max: 216)

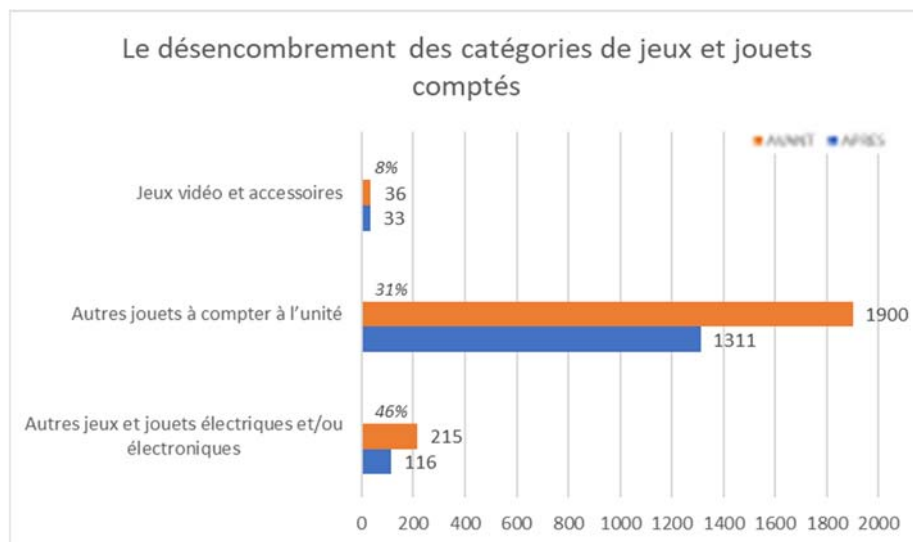
LES DESTINATIONS DU DESENCOMBREMENT POUR LES 21 FOYERS à l'issue de l'opération (J5) :

Les foyers se désencombrent des objets de bricolage et de jardinage majoritairement par le don.

	Quantité à sortir fin de la J4	Quantité sortie en J5	Taux de sortie réel	Don	Revente	Recyclage
EQUIPEMENTS BRICOLAGE ET JARDINAGE	252	246	97%	78%	3%	19%

3.2.2.5. Désencombrement des Jeux et Jouets

LES CATEGORIES LES PLUS A DESENCOMBRER à l'issue de la J4 :



Les quantités totales par foyer sont les suivantes :

- Avant l'opération : **104 JEUX ET JOUETS** en moyenne (min : 3 / max: 262)
- Après l'opération : **69 JEUX ET JOUETS** en moyenne (min: 1 / max: 191)

LES DESTINATIONS DU DESENCOMBREMENT POUR LES 21 FOYERS à l'issue de l'opération (J5) :

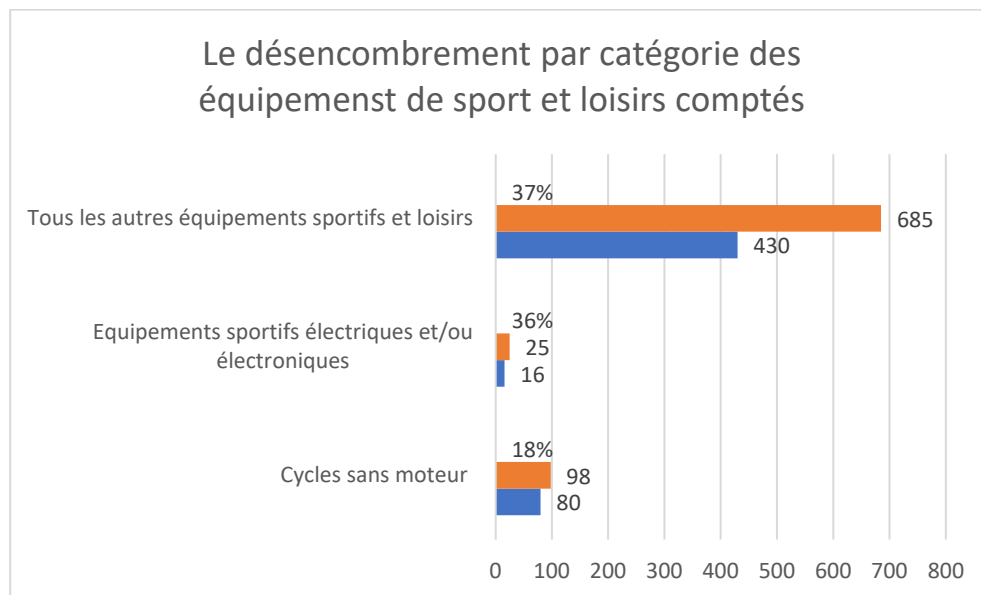
Dans cette catégorie également, les foyers de l'opération se désencombrent de jeux (ceux comptés à l'unité) par le don à 67%.

13 foyers sur les 21 ont des enfants de moins de 15 ans vivant à domicile. Ils cumulaient au départ 205 kg de petits jouets (figurines, jeux de construction...). A l'issue de l'opération, ils ont conservé 154 kg soit en moyenne 6kg par enfant.

	Quantité à sortir fin de la J4	Quantité sortie en J5	Taux de sortie réel	Don	Revente	Recyclage
Jeux et jouets	789	742	94%	67%	23%	10%

3.2.2.6. Désencombrement des équipements sportifs :

LES CATEGORIES LES PLUS A DESENCOMBRER à l'issue de la J4 :



Les quantités totales par foyer sont les suivantes :

- Avant l'opération : **42 équipements sportifs et loisirs** en moyenne (min : 4 / max: 210)
- Après l'opération : **26 équipements sportifs et loisirs** en moyenne (min: 0 / max: 61)

Le désencombrement de cette catégorie est particulier : un foyer (Natacha) disposait d'un très grand nombre d'équipements, dont elle a décidé de se séparer en les vendant. En retirant son cas, les autres foyers se séparent de 14% des objets de Sport et de Loisir (86 objets), et majoritairement via des dons (51%).

	Quantité à sortir fin de la J4	Quantité sortie en J5	Taux de sortie réel	Don	Revente	Recyclage
Equipements Sports et loisirs	282	64	22%	75%	14%	11%

3.3. Le comptage et le tri : une prise de conscience

3.3.1. Le « choc » du nombre d'objets

Pour la plupart des foyers, le fait de **rassembler tous les objets par catégorie** et de les visualiser, une étape obligatoire du tri à l'aide de la HO, y compris pour des objets qui étaient « cachés » ou oubliés, est un moment fort de prise de conscience. Cela est particulièrement marqué pour les chaussures et vêtements :

« 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) ; une « rivière de chaussures » (Isabelle), « 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, 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)

Ce choc constitue une réelle remise en question de l'image de soi : beaucoup de personnes pensaient avoir moins, et leurs objets ne correspondent pas à l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Pour les chaussures et vêtements, ils renvoient à une image « superficielle » : *« Je suis choquée du nombre de chaussures et je ne pensais pas être une fille superficielle avec toutes ces chaussures ! [...] Je me suis longtemps moquée de toutes les nanas qui avaient autant de chaussures. (rires) J'ai honte de moi. Il faut que ça dégage. » (Mathilde – 47 paires)*

Néanmoins, les représentations du besoin et de ses propres possessions restent très variables :

- o Alix possède 84 paires et pensait en avoir 50 : *« ce qui est bien c'est d'arriver à une cinquantaine (de paires), c'est ce que j'avais en tête »*. Elle dit ne pas être étonnée du nombre de ses possessions.
- o Sandra possède 11 paires : *« 11 paires pour une seule personnes, ça fait beaucoup. [...] on n'en met qu'une paire à chaque fois qu'on marche ! une paire pour dehors, une paire à la maison, 3 paires ça suffit. »*
- o Caroline parle de *« besoins de sociabilité, pas forcément des besoins de première nécessité »*. Par exemple, son fils a « besoin » d'une toupie dans la cour d'école.

Une fois les objets rassemblés, le fait de **compter et peser** contribue à une prise de conscience supplémentaire :

- Les chiffres sont parlants : Sarah : *« le comptage a permis de se rendre compte que ce n'était pas seulement un sac mais 170 pièces qui portaient » ;*
- La pesée au kilo permet une prise de conscience, par exemple sur les sous-vêtements et la connectique (Natacha) ;
- Le temps passé à compter et peser permet d'approfondir la réflexion sur ses possessions : *« En nous mettant le nez sur notre encombrement, c'est parlant. Ce sont nos affaires, ça interpelle. On se pose, on prend du temps. Le temps passé, ça finit par rentrer dans le crâne. » (Pierre).*

3.3.2. Un grand écart avec l'estimation de ses besoins et de ses possessions

Pour quelques objets faisant l'objet d'un focus spécifique, nous avons demandé aux foyers de combien d'objets ils estimaient avoir « besoin ». Les HO leur ont également demandé combien de ces objets ils pensaient posséder. Ces valeurs ont été ensuite comparées aux possessions réelles décomptées puis aux possessions qui finalement étaient gardées. Et on constate un écart entre ce dont les personnes disent avoir besoin et ce qu'elles décident de garder...

3.3.2.1. Des « focus » sur quelques objets : chaussures, écrans, jeans

Pour ces trois types d'objets, les foyers ont répondu avant le démarrage de l'opération (par l'intermédiaire d'un questionnaire en ligne) aux questions suivantes sur l'estimation de leurs besoins :

- A votre avis, de combien de paires de **chaussures** une personne comme vous a-t-elle **besoin** (au quotidien, pour des sorties, activités, événements, grandes occasions, travail, etc.) ?
- A votre avis, combien de paires de **chaussures** une personne comme vous **utilise**-t-elle (au quotidien, pour des sorties, activités, événements, grandes occasions, travail, etc.) ?
- À votre avis, de combien de **jeans** une personne comme vous a-t-elle **besoin** ?
- À votre avis, combien de **jeans** une personne comme vous **utilise**-t-elle ?
- À votre avis, de combien d'**appareils à écrans** (smartphone, télé, ordi, tablettes...) une personne comme vous a-t-elle **besoin** en tout (pour le travail, les loisirs, etc.) ?
- À votre avis, combien d'**appareils à écrans** (smartphone, télé, ordi, tablettes...) une personne comme **utilise**-t-elle en tout (pour le travail, les loisirs, etc.) ?

Lors de la première journée, au cours de l'entretien, la HO leur demandait combien ils pensaient posséder de paires de **chaussures** (sur le même périmètre que dans le questionnaire : ensemble des paires par personne, toutes saisons et utilisations confondues), de **jeans**, d'**écrans** (avec un périmètre différent puisque la question portait alors sur l'ensemble du foyer), et de **machines à café** (n'ayant pas fait l'objet de questions dans le questionnaire en ligne).

Lors de la rencontre suivante, ils ont **compté** leur nombre de chaussures par personne (principalement lors de la J2 dédiée au tri, en ajoutant par la suite celles qui avaient été oubliées), les jeans, le total d'écrans pour l'ensemble du foyer et les machines à café. A la fin de l'opération (J5), nous avons pu comparer ces chiffres aux **objets conservés** (après en avoir donné, vendu, etc.).

3.3.2.2. Points d'attention sur les chiffres et les estimations

- Il y a des **biais liés aux différentes interprétations du périmètre des questions**, car les foyers ne comptaient pas spontanément les chaussures moins souvent utilisées (été / hiver, randonnée, tongs, etc.) malgré l'intitulé de la question, ou estimaient le nombre de jeans bleus et pas forcément tous les jeans, ou comptaient les téléphones (non smartphones) comme des écrans, ou oubliaient certains écrans, etc.
- Pour les **écrans**, alors que la question initiale demandait d'estimer les besoins par personne, la question sur l'estimation du nombre d'écrans portait sur le total du foyer (avec la même définition des appareils concernés). Ce changement est lié à la décision de compter les écrans par foyer pour la suite, et a certainement influencé les chiffres qui sont donc à manier avec précaution.
- Certains téléphones / ordinateurs sont **à la fois professionnels et personnels, donc non comptabilisés** parfois même si les foyers les utilisent au quotidien.
- **Les foyers n'ont pas tous interprété de la même façon les questions sur ce dont ils ont « besoin » et ce qu'ils « utilisent » dans le questionnaire** : certains interprètent l'« utilisation » ou le « besoin » comme ce qu'ils pensent posséder, certains disent qu'on a besoin de plus que ce qu'on utilise, d'autres qu'on a besoin de moins que ce qu'on utilise, etc. Nous avons posé des questions lors des premières rencontres pour leur demander comment ils avaient interprété la question lors du questionnaire en ligne (avant la première rencontre), mais généralement ils ne se souvenaient ni de la question ni de leur réponse. Les réponses étant généralement très proches (voire les mêmes) pour les deux questions, **nous gardons pour la suite de l'analyse uniquement l'estimation des « besoins »**, qui semblait plus claire.
- Les chiffres sur ce qui est conservé sont **basés sur les intentions, pas sur le réel** (des objets en vente peuvent finalement rester). Il s'agit des objets que les foyers ont décidé de conserver, et non certains objets conservés « par défaut » en attendant de vendre, par exemple.
- **Le cas des machines à café n'est pas détaillé** dans la suite : les foyers en avaient généralement 1 ou 2 et connaissaient le nombre de machines possédées (donc l'estimation était proche de la possession).

3.3.2.3. Résultats : Besoin perçu, estimation, possessions et objets conservés :

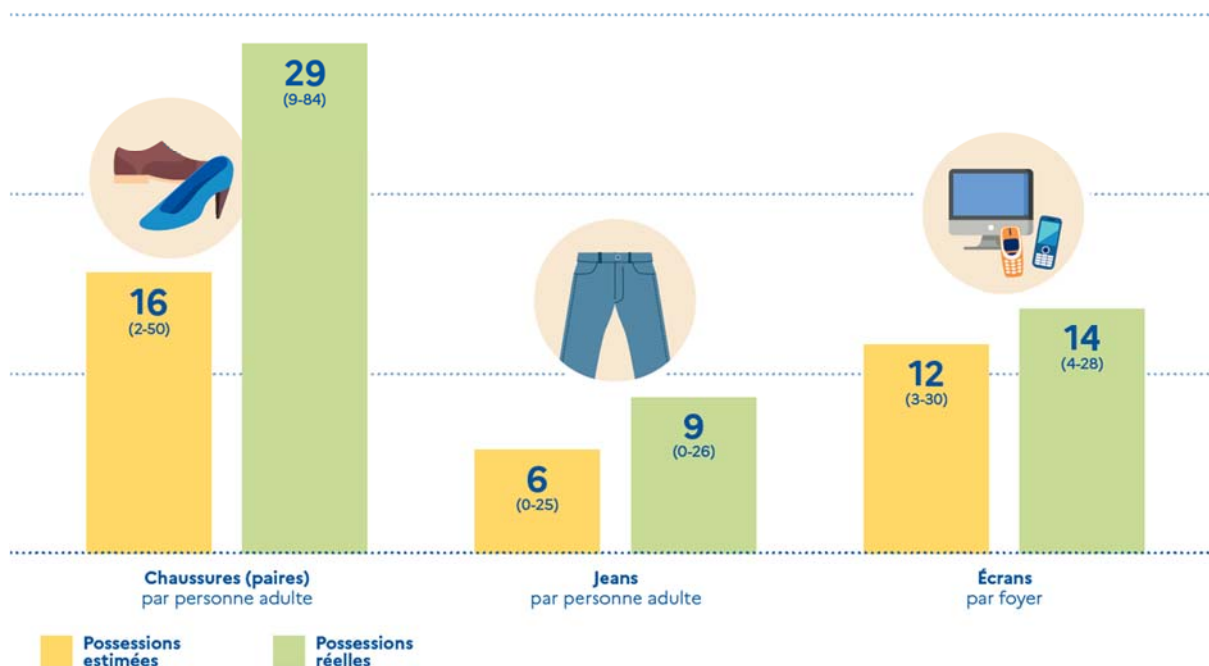
Les résultats montrent de grands écarts entre ce que les foyers pensaient avoir (estimation), ce qu'ils possèdent (possession), ce dont ils pensaient avoir besoin et ce qu'ils conservent :

- **Pour les paires de chaussures, les foyers possèdent près du double de ce qu'ils pensent posséder, et près de 3 fois ce dont ils pensent avoir besoin.** Cela tient en partie aux chaussures hors saison et rarement portées auxquelles ils n'avaient pas forcément pensé lors des estimations. L'estimation de leurs possessions est plus juste pour les jeans (2/3 de ce qu'ils ont) et surtout pour les écrans (pensent posséder 12, et possèdent 14 en moyenne).

- Les foyers conservent environ 2/3 de ce qu'ils possèdent réellement, pour ces 3 catégories d'objets. Cela correspond à un peu plus que ce qu'ils pensaient posséder pour les chaussures, à la même chose pour les jeans (ils pensaient en avoir 6 et en conservent 6 en moyenne) et un peu moins pour les écrans.
- Ils conservent près du double de ce dont ils pensaient avoir besoin, voire un peu plus pour les écrans.
- Le nombre d'objets est très variable d'un foyer à l'autre et d'une personne à l'autre : de 10 à 84 paires pour les chaussures, notamment.
- Pour les chaussures, on observe de fortes différences de genre, avec 37 paires en moyenne pour les femmes et 18 pour les hommes.

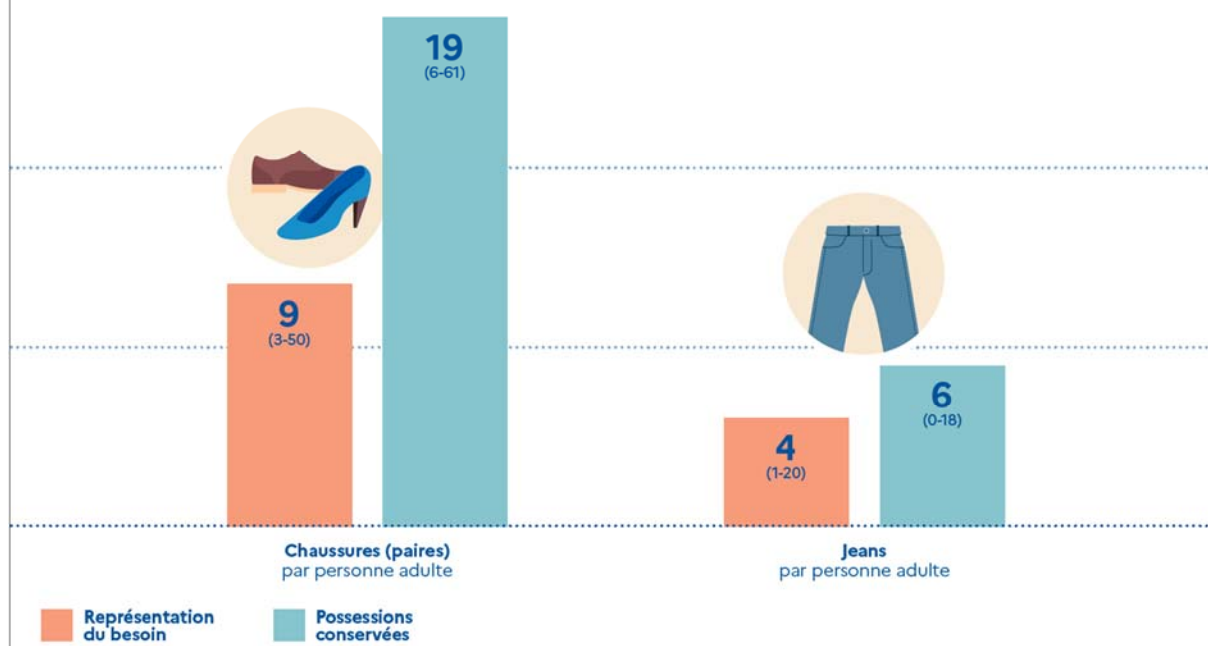
ESTIMATION DES POSSESSIONS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Nombre de paires de chaussures, par personne et par genre



3.4. Pourquoi tant d'objets ? un environnement qui pousse à les acquérir

Les questionnaires en ligne et entretiens, notamment en début d'opération, ont permis de mettre en avant les raisons et comportements des foyers qui expliquent leurs pratiques de consommation et les raisons de l'accumulation de biens.

3.4.1. Des achats d'objets neufs dans une société de consommation

3.4.1.1. L'achat : une réponse évidente à un besoin

L'achat est généralement perçu comme nécessaire, répondant à des besoins. Le côté « pratique » est important pour la grande majorité des foyers, comme pour la moyenne des Français ⁶.

⁶ Les références des chiffres nationaux utilisés ici sont précisées au chapitre 4.2.

Les foyers déclarent acheter de façon « raisonnée » et disent réfléchir un moment avant d'acheter, d'autant plus que l'objet est cher, et d'autant plus que la contrainte de prix est importante pour eux ; certains attendent par exemple le **moment des soldes** pour les vêtements, et le voient comme une forme d'économie et de discipline, plutôt que l'opportunité d'achats impulsifs. Au début de l'opération, 88% des foyers disaient que la contrainte de prix était importante pour eux, un chiffre similaire à la moyenne française de 86%.

Pour les foyers, l'achat neuf permet de répondre facilement, voire immédiatement, à des besoins spécifiques, comme un jouet demandé par un enfant, ou des vêtements d'une taille et couleur spécifiques (qui seraient plus difficiles à trouver d'occasion par exemple). Le besoin est parfois immédiat voire urgent comme pour du matériel dont on a besoin tout de suite, des outils de bricolage (plus facile de racheter que de chercher dans une boîte), etc.

Certains foyers achètent en ligne pour être sûrs de trouver ce qu'ils cherchent ou pour avoir l'objet tout de suite. La **possibilité de livraison** (qui se développe d'ailleurs aussi pour des objets de seconde main) renforce le côté « pratique » de l'achat.

3.4.1.2. Des plaisirs, tentations et achats impulsifs

Au-delà des achats « réfléchis », les foyers ont également conscience de pratiquer « l'achat plaisir » ou impulsif, pour différentes raisons :

- **Des envies et passions** : par exemple l'équitation pour Mathilde et Natacha, la musique, l'électronique...
- **Une source de plaisir** : Alix parle par exemple d'« achats plaisir » ou « achats récompenses », qu'elle ne s' imagine pas complètement arrêter. Caroline évoque aussi la consommation perçue comme une « carotte », à la fois pour soi-même (lorsqu'elle s'accorde un achat en ligne après une dure journée de travail, par exemple) ou pour les enfants (« si tu fais ça, je t'achèterai ça »). Aziliz souligne aussi qu'il n'y a pas que du négatif dans l'achat, qui apporte de la joie et des plaisirs (jouets, cadeaux, etc.). Pour elle, il s'agit surtout de limiter l'achat à des plaisirs ponctuels, sans excès ;
- **Des tentations en faisant du shopping** : plutôt en milieu urbain pour les vêtements (ex : Pierre ou Florence quand ils étaient à Paris, moins maintenant), Jacqueline (shopping entre midi et deux), mais aussi des équipements comme un spa ou de l'électroménager pour se faire plaisir (presse agrumes, machine à pain, etc.). Au début de l'opération, 24% des foyers disaient qu'ils aimaient bien suivre la mode (un chiffre qui se rapproche de la moyenne française de 36%), et 28% disaient qu'ils cédaient souvent à la tentation (contre 35% des Français). La pression à l'achat semble moins forte pour nos foyers en milieu rural (notamment vêtements, mode, etc.) ;
- **La tentation des offres en ligne**, et des abonnements d'objets livrés à domicile : sites et applis de ventes privées (envoi de notifications sur les téléphones), « box mensuelles », etc. Des foyers qui disent ne pas aimer « faire les magasins » achètent beaucoup sur internet.
- **Les tentations des parents pour leurs enfants** : des jouets « mignons » ou vêtements « rigolos ». Même ceux qui ne sont pas tentés par l'achat de vêtements pour eux le sont davantage pour leurs enfants.
- **L'attrait de nouvelles fonctionnalités** : les foyers ont parfois des objets en double car le plus récent a une fonctionnalité un peu différente (aspirateur, électronique, etc.). Au début de l'opération, ils sont 20 % à déclarer céder à l'attrait du « dernier cri » pour le matériel hi-fi, vidéo, informatique, soit environ la moitié de la moyenne française (38 %).

3.4.1.3. Des normes et pression sociales

Les foyers identifient des « normes sociales » qui poussent à avoir certains objets, même quand on ne le souhaite pas : vêtements d'une certaine apparence, **chaussures à talons, collants** (« *féminité forcée* », « ça me déprime, c'est moche ! »), **épilateur, rasoir** (« *c'est la dictature du poil* »), **matériel de sport** que l'on « devrait » pratiquer (3 foyers ont un vélo elliptique quasiment jamais utilisé, Sandra a un vélo alors que « *je savais que je n'aimais pas* »), etc. Ces objets participent aussi de l'image de soi, ce qui peut être important et positif pour certaines personnes, comme l'achat de beaux vêtements : « *j'aime bien me renouveler et on a besoin de se renouveler quand on travaille avec du public, le vêtement dit quelque chose de nous* » (Sandrine, professeure), etc.

Ces normes sociales font que l'on doit parfois se justifier de ne pas avoir certains objets, et non l'inverse. Sandrine donne l'exemple d'une machine à café à dosettes, expliquant que ses invités sont parfois « déstabilisés » parce qu'elle n'en a pas et qu'elle se sent « gênée » : « *Le pire c'est de devoir se justifier quand on n'a pas certains objets « tu n'as pas de machine à café à dosette ?! » 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 ! [...] On est quand même amenés à se justifier. 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 ! »

Certaines normes et du marketing ciblent les (jeunes) parents : publicités qui poussent à l'achat et « **sursollicitent** » les enfants comme les parents (Sarah, Carine, Mathilde), impression qu'il « faut » avoir tel ou tel objet, comme les robots cuiseurs pour bébés (on en retrouve chez Carine, Florence, Linda, Amélie, Monique...), pour être un bon parent.

Les adolescents ont envie d'acheter leurs propres objets, des vêtements neufs, etc. Aurore dit qu'elle arrive à acheter d'occasion les vêtements de ses enfants (enfants de moins de 12 ans), mais généralement à partir d'un certain âge cela devient plus difficile. Amélie incite ses filles ados à acheter sur Vinted ou Le Bon Coin, mais si elles ne trouvent pas, elles achètent neuf. Lucie mentionne l'**influence d'Instagram** qui encourage à faire certains achats.

Les enfants s'influencent les uns et les autres et demandent des objets spécifiques : « *Si tu n'avais pas de toupie tu étais exclu de la cour de récré* » (Caroline)

Ne pas suivre la norme d'achat peut aussi donner une image négative, de « radin » : Amélie et Robain remarquent qu'ils se sentent mal dans les magasins s'ils posent beaucoup de questions, réfléchissent, et n'achètent pas forcément.

3.4.1.4. Des achats justifiés par la durabilité ?

Les foyers sont aussi à la recherche de solidité, de fiabilité et de durabilité : objets garantis (EEE), pour ne pas avoir d'ennui et que le matériel dure (machine à café, lave-linge, etc.), matériel de bricolage solide (même si finalement on ne s'en sert que quelques minutes), peur de casser si on emprunte... Le critère de solidité et de durée est **important pour plus de 80 % des foyers** comme pour la moyenne des Français. De plus, les foyers justifient les achats neufs pour **soutenir l'économie et les commerçants locaux**, en particulier suite à la crise sanitaire et économique « pour relancer l'économie » (Florence) : « *Réduire aussi, ça va de soi. Mais ça ne veut pas dire ne plus consommer. Je pense que ne pas consommer, c'est la cata pour les commerçants : ce n'est pas viable dans notre modèle économique.* » (Alix). Amélie remarque aussi qu'elle préfère acheter des choses aux **artisans** locaux plutôt que faire elle-même, car cela **valorise leur travail**.

Ces formes d'achats sont à mettre en perspective avec les caractéristiques sociales des foyers et à leur sensibilité plus forte à la consommation responsable.

3.4.2. Un besoin de posséder individuellement des objets même très peu utilisés

3.4.2.1. Des objets utilisés pour des occasions spéciales

Beaucoup d'objets ne sont **utilisés que de façon ponctuelle**, dans des circonstances spécifiques, mais **par défaut on les achète et on les possède individuellement** (plutôt que mutualisés, loués, empruntés...) pour les avoir sous la main ou pour les avoir pour des occasions spéciales. Cela soulève la question de ce qui est « utile », car ils sont utilisés rarement mais « **ça m'arrive de m'en servir** » (parfois moins d'une fois par an), « **le rare ne veut pas dire inutile** » (Laurent). Des exemples de ces biens ont été identifiés dans les foyers :

- Vêtements et chaussures : des **occasions spéciales** (mariage, travail, etc.), **saisons** (bottes de neige...), des lots de vêtements de différentes tailles (notamment pour les enfants, mais aussi vêtements de **grossesse** ou changement de taille) ;
- EEE : électroménager et **appareils « conviviaux »** utilisés seulement quelques fois par an (raclette, pierrade, crêpes, nettoyage, etc.) ;
- Outils (visseuse, perceuse, etc. juste pour des travaux). Pour les tournevis/clé, chaque foyer a un jeu complet (ou dépareillé) pour en utiliser seulement une ou deux de temps en temps.
- **Sport ponctuel/saisonnier ou pour essayer** : camping, ski, plage, parapente, rollers, etc.
- Meubles : **chaises pour des fêtes**, etc.
- Jouets : jeux société pour les occasions particulières (ex : soirée en groupe), jouets qui correspondent à un stade de développement de l'enfant.

La pandémie et les confinements ont aussi donné lieu à des **achats de circonstance** (machine à pain, vélo d'appartement à la fermeture des salles de sport, jeux, etc.) et à l'inverse certaines choses ont arrêté d'être utilisées (certains sports, vêtements destinés à des sorties, vêtements de travail, etc.)

3.4.2.2. L'achat comme solution par défaut : des difficultés à louer et mutualiser

Les foyers achètent des objets (et souvent neufs) car ils se confrontent à des difficultés importantes pour les emprunter ou les louer :

- **Moins de choses en commun en milieu rural** : par exemple avoir sa propre balançoire car moins d'aires de jeux en commun, absence de vélos partagés comme dans les villes, etc.
- **Manque d'accessibilité à des médiathèques, ludothèques, etc.**, surtout en milieu rural (et elles n'ont pas toujours autant d'objets disponibles), avec des **horaires peu adaptés** ;
- **Difficultés à emprunter et à faire circuler** en milieu rural à cause des distances plus grandes. En revanche, en milieu urbain les foyers connaissent moins leurs voisins. Il y a aussi la **peur de casser** les objets empruntés, **peur de déranger** sans contrepartie, peur de donner l'impression que l'on n'a pas d'argent ou que l'on est « **radin** » : *« Il faut sortir du côté « je montre que je suis bien équipé » [en ayant beaucoup de chaises stockées chez soi], surtout pour des choses qui restent dans un placard, et oser emprunter, par exemple aux voisins » (Sandrine)* ;
- **Manque de connaissance des filières de location** (entreprises, SEL, sites de troc, Le Bon Coin location, etc.)
- **Coût prohibitif de la location** : par exemple Julien : *« c'est nul d'avoir un outil pour s'en servir deux fois par an »* mais la location chez un professionnel est 80 € la demi-journée pour un scarificateur à pelouse. Charlotte : *« On se dit c'est bête de louer un truc le prix du neuf ».*

3.4.3. Des rachats pour remplacer, faute de réparer

3.4.3.1. Une réparation trop difficile et trop chère

Les foyers, qui se disent pourtant majoritairement attirés par la réparation pour faire durer leurs objets, se confrontent là aussi à de nombreuses difficultés :

- **Les garanties sont souvent expirées** avant d'avoir besoin de réparer ;
- **Faire réparer ne vaut généralement pas le coup financièrement**. Ex : devis dans des magasins d'électroménager plus cher que racheter du neuf (machine à café, hotte où changer la carte électronique coûte plus cher qu'une hotte neuve, etc.), idem pour des vélos et autres équipements sportifs, électronique d'autant plus que **l'obsolescence rend la réparation moins intéressante** (téléphones, imprimantes, etc.) ;
- La réparation est généralement **compliquée et prend trop de temps d'après les foyers**, elle est plus difficile que de racheter neuf : pour des objets lourds par exemple, la **livraison est offerte avec l'achat neuf** ;
- **Peu de foyers savent réparer eux-mêmes leurs appareils**, d'autant plus qu'ils ont l'impression que les fabricants ne mettent pas les ressources nécessaires à disposition (notes, pièces détachées, facilité d'ouverture des appareils, etc.) ;
- **Les Repair café sont difficiles d'accès**, malgré un intérêt pour ces pratiques et la connaissance de ces solutions, et n'ont pas toujours des horaires adaptés pour les foyers ;
- **La réparation n'est pas toujours techniquement possible**, comme pour le micro-ondes de Sandra apporté sans succès dans un repair café.

3.4.3.2. Des foyers qui cherchent malgré tout à réparer et allonger la vie

Près de la moitié des foyers disent réparer ou faire réparer des objets, notamment **électroménagers et informatiques**. Ce chiffre est proche de la moyenne des Français, mais ne concerne que certains objets. **Près de la moitié des foyers** (pas forcément les mêmes) **disent réparer des vêtements et chaussures** : ils les apportent chez le cordonnier, font de la couture eux-mêmes ou font faire par des proches pour des petites réparations (boutons, trous, etc.). Ce chiffre était proche en début d'opération de celui de la moyenne des Français.

Certains foyers réparent pour des raisons écologiques ou pour l'attachement à l'objet (comme Alix qui préfère réparer son réveil car elle l'aime bien et non pas pour une raison financière).

Certains objets sont **conservés même s'ils fonctionnent mal et qu'ils remplissent mal leur fonction** pour éviter de racheter : imprimante, machine à café, etc. . Les rachats et remplacements peuvent alors être source de **doublons** : exemple d'équipement électriques (machine à café, halogène, aspirateurs, appareil à gaufres, raclette, etc.) dont l'un est cassé ou fonctionne mal, mais conservé en double en plus d'un neuf.

3.4.4. Des objets imposés

3.4.4.1. Quand le cadeau n'est pas un cadeau

De nombreux foyers mentionnent des **cadeaux trop nombreux ou non désirés**, encore plus les familles avec enfants :

- Des **cadeaux des proches** (familles, amis), notamment pour les **enfants**, qui ne correspondent pas à des besoins ni même à des envies, et/ou qui sont en trop grande quantité. Par exemple pour les jouets : *« on a eu beau dire un seul cadeau par famille, les grands parents et les tatas tontons les couvrent de cadeaux »* (Charlotte et Julien) ; *« Aux anniversaires, c'est compliqué. Il y a plein de petits cadeaux. Il faudrait demander un seul cadeau mieux mais ça ne se fait pas »*. (Laure). Les couples avec enfants se plaignent presque tous des cadeaux.
- Des « cadeaux » impersonnels : cadeaux d'entreprises, fêtes foraines, tombola, sacs cadeaux lors des anniversaires, T-shirts d'événements sportifs ou festivals, cadeaux de clients ou d'élèves évoqués par de nombreux foyers. Des gadgets, des « merdouilles », des « babioles », des « jouets rapportés de la pêche aux canards » qui finissent par être recyclés et souvent jetés, mais aussi des objets plus conséquents en termes de taille ou d'impact comme de l'électroménager de « loisir » (ex : appareil à fondue offert par l'entreprise de Cédric, machine à cupcake de Monique, réveil olfactif d'Aziliz reçu à Noël, etc.).
- Des objets liés au travail (téléphones, ordinateurs) dont certains foyers ne se servent pas.

À l'inverse, durant l'opération, les HO sont attentives à ne pas inciter les foyers à faire eux-même des cadeaux « empoisonnés », y compris en désencombrant : si la tentation est grande de donner des objets en cadeaux à des proches en désencombrant, les HO encouragent à vraiment se poser la question de si l'objet sera apprécié et utile.

3.4.4.2. Un sujet parfois très sensible

Les objets imposés, qu'il s'agisse de cadeau ou héritage, peuvent être très **déliçats à refuser ou à faire sortir** des foyers :

- Difficulté à dire non aux proches car **peur de blesser, de décevoir**, et difficulté à s'imposer et à faire respecter son choix *« c'est une plaie même si derrière il y a une gentille attention, c'est difficile de faire la râleuse »* (Aziliz). **Le sujet est très sensible**, et par exemple Charlotte fond en larmes pendant l'opération lorsque sa belle-mère revient du zoo en ayant acheté un set de table en plastique aux enfants ;
- **Au-delà du refus, ces objets sont conservés car ce sont des cadeaux** : « Ce serait un affront » pour les personnes qui offrent (Amélie, Charlotte et Julien, etc.) de s'en séparer ;
- **Une source de culpabilité** : par exemple un appareil de sport offert en cadeau conservé avec la double culpabilité que ce soit un cadeau ET que l'on devrait l'utiliser ! Il y a une culpabilité supplémentaire associée au fait que l'objet soit neuf, qu'il ait coûté cher, et qu'on ne l'utilise pas (par exemple une station Playmobil qui a coûté 100 € pour le fils de Florence et Martin) ;
- **Des objets reçus en héritage** : principalement des **meubles**, qu'il est plus difficile de désencombrer. Des objets reçus de personnes décédées dont le tri ferait **culpabiliser** ou **rendre triste**, comme si les objets rapprochaient de la personne.

3.5. Des facteurs d'accumulation

Au-delà des causes expliquant les flux entrants dans les foyers (envies, cadeaux, normes...), nos foyers ont une tendance à l'accumulation qui explique leur participation dans la démarche et le souhait de faire le tri. Bien que majoritairement ils considèrent le fait de conserver des objets inutilisés comme du gaspillage, ils conservent essentiellement « au cas où », ou du fait de la valeur attribuée à l'objet, qu'elle soit financière ou sentimentale.

Il est à noter que la méconnaissance et la méfiance dans certaines filières de tri sont aussi une des raisons de l'accumulation (ou en tout cas, du non désencombrement), mais ce point est détaillé dans la partie suivante.

3.5.1. Conserver, c'est aussi gaspiller ?

En 2019⁷, seulement 21% des Français considéraient que le fait de conserver des objets non utilisés était « complètement » du gaspillage, alors que ce chiffre montait à 52% et 46% respectivement pour le fait de jeter des objets en état ou d'acheter des objets sans en avoir besoin.

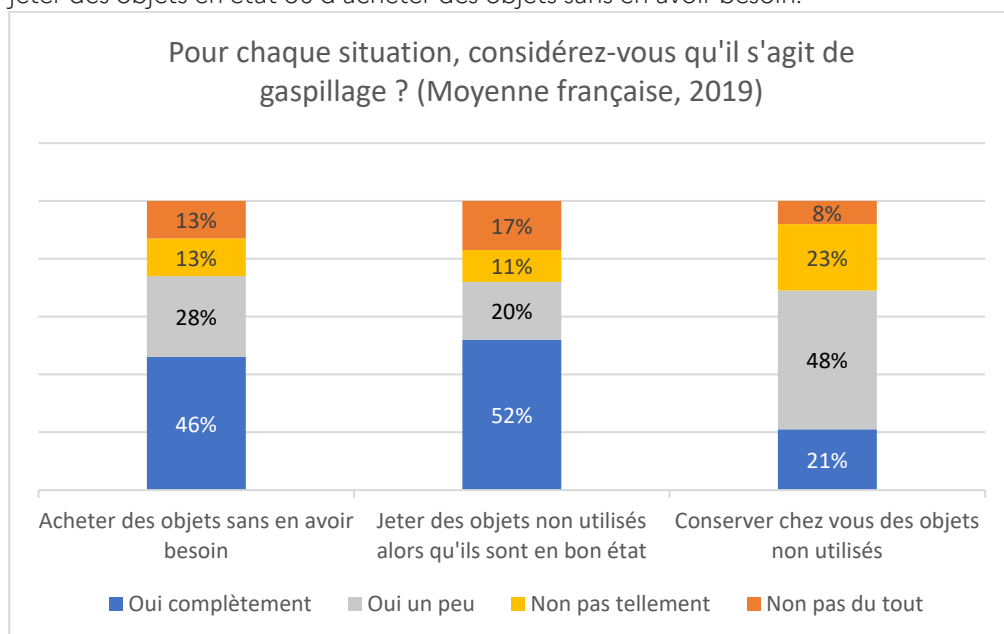


Figure 1 Représentation du gaspillage

Interrogés pendant l'opération (lors de la J4), **les foyers ont une perception du gaspillage beaucoup plus forte que la moyenne**, ce qui n'est pas étonnant vu leur participation à l'opération. **100 %** considèrent que jeter des objets en état ou acheter des objets sans en avoir besoin est « un peu » ou « complètement » du gaspillage. Néanmoins, **14 % considèrent que conserver des objets non utilisés n'est « pas tellement » ou « pas du tout du gaspillage »**. Et 55% considèrent qu'il s'agit simplement « un peu » du gaspillage.

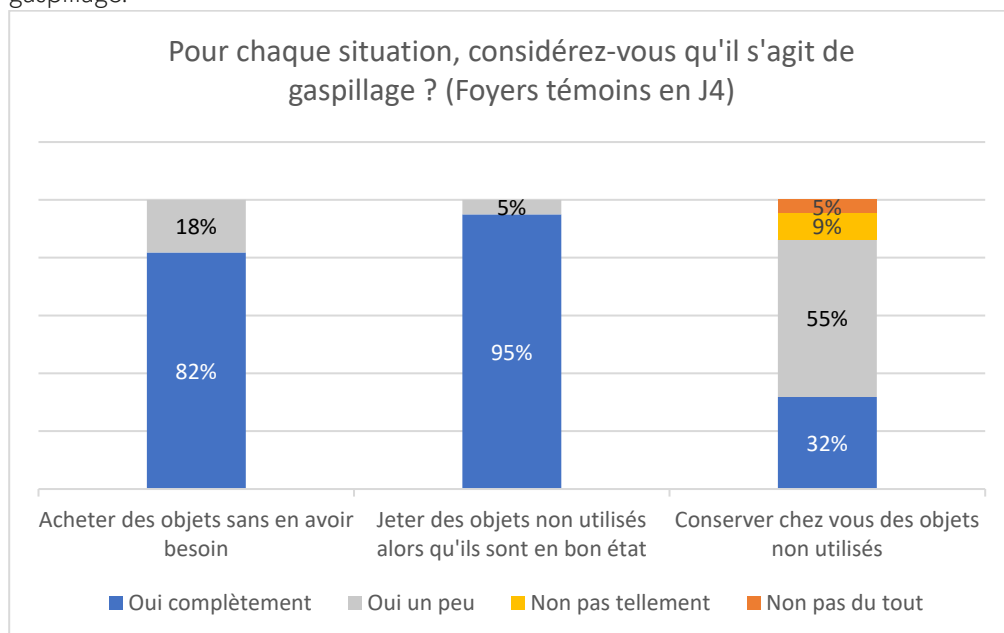


Figure 2 Représentation du gaspillage (foyers)

⁷ Baromètre ADEME / IFOP sur la prévention des déchets 2019

Ces objets ont généralement déjà servi, et peuvent potentiellement resservir. Pour certaines personnes, les **conserver est même perçu comme une façon d'éviter le gaspillage** en évitant de racheter plus tard (hypothétiquement).

Certains précisent aussi que **si on leur demandait, ils n'auraient pas de mal à prêter ou donner** ces objets, mais ils les gardent tant que l'opportunité ne se présente pas. Cela est particulièrement vrai pour des objets peu volumineux (câbles, téléphones, etc.) que l'on conserve d'autant plus facilement qu'ils ne gênent pas.

3.5.2. Le « au cas où » et le piège de l'obsolescence

Beaucoup d'objets sont conservés « au cas où », sans pourtant être capable d'expliquer « au cas où quoi », et ce stockage non utilisé fini souvent par être oublié, car rangé et peu visible.

3.5.2.1. Au cas où... quoi ? Des utilisations hypothétiques

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. Pourtant, de nombreux objets sont conservés pour des utilisations hypothétiques :

- **Des objets conservés pour des utilisations ponctuelles**, voire pour éviter de racheter, dans l'idée de « **ça peut servir** » ou « on sait jamais », « **pour dépanner** ». Ce sont le cas des outils, des câbles, des multiprises, des chaises, de l'électronique, etc. (mentionné par Carine, Florence, Alix, Robain, Laurent, Aurore, Mathilde, Odile, Laure)
- **Des objets conservés pour une utilisation future et hypothétique**. Par exemple il est très courant que les vêtements qui ne sont pas à la bonne taille soient **conservés dans l'espoir de perdre du poids**, souvent après une grossesse mais pas uniquement (Charlotte et Julien, Isabelle, Monique, Natacha, Jacqueline, Mathilde, Odile, Sandra, Sarah) : « *J'espère perdre du poids. Donc il y a une partie des affaires que je garde pour si je perds du poids. C'est ma motivation. Le fait d'avoir tout au même endroit.* » (Jacqueline). Certains conservent des affaires de sport qu'ils ont l'intention de (re)pratiquer, comme les vélos elliptiques qui ne servent quasiment jamais : « *ce matin encore je me suis mis en short... tous les jours je me dis qu'il faudrait que j'en fasse* » (Laurent).
- **Des objets conservés pour d'autres, souvent de façon hypothétique** par exemple pour les générations futures (enfants, voire petits-enfants, avec parfois la peur de se voir reprocher le fait de s'être débarrassé : Odile, Jacqueline) ou des invités (Jacqueline, Aurore dans le cadre de l'échange de maison).
- **Des objets conservés au cas où sans même se poser la question**, en lien notamment avec une tradition économe, pour « ne pas jeter ».

3.5.2.2. Du stockage à l'oubli

Les objets conservés au cas où, sans utilisation immédiate, sont généralement stockés, peu visibles, et parfois oubliés.

En effet, par défaut, les objets sont stockés, sans raison de désencombrer. Trier et ranger n'est pas un sujet prioritaire et fait l'objet d'une forte **procrastination** : « la flemme » de trier, ranger, etc.

Il est aussi évoqué que **plus on a de place, plus on stocke et accumule**. « *c'est un luxe d'avoir de la place : on n'aurait pas cet espace-là, on n'aurait pas ce bazar-là.* » (Aurore).

De plus, l'« historique » et le temps passé dans le logement entraînent une accumulation progressive, alors que les déménagements poussent à trier et désencombrer.

Il y a aussi le cas spécifique des objets qui **appartiennent au logement** autant qu'à leur propriétaire. Par exemple, Savannah n'est pas propriétaire de son électroménager. Certaines personnes ont aussi des **meubles ou outils qui datent d'un ancien habitant/propriétaire** (ex : outils du conjoint décédé pour Odile). Les livres finissent par faire partie du décor de la maison même si on ne les lit pas.

Au final, ces objets finissent souvent par être oubliés : « *je ne savais pas que j'avais tout ça* » (Laure), des objets sont « cachés » (Sandra). Cela est particulièrement vrai pour le petit matériel électronique, dans des tiroirs, et les vêtements « dormants » dans des boîtes, cartons ou même au fond des placards. Néanmoins, les foyers se souviennent généralement de chaque objet individuellement même s'ils ne connaissent pas précisément le contenu de cartons ou stock « dormant ».

En plus, certains sont **conservés dans des endroits inappropriés** (humidité, etc.) qui réduisent d'autant plus leur durée de vie possible.

3.5.2.3. Un risque d'obsolescence pour plus d'objets que l'on croit

Pourtant, certains objets s'abîment, mais surtout beaucoup deviennent obsolètes, y compris lorsqu'ils restent fonctionnels. Cela est vrai pour toutes les catégories d'objets :

- **L'électronique** est la catégorie qui vient à l'esprit en premier et subit une **obsolescence technique** : caméscopes, walkman, appareils photo, TV, vieux téléphones, etc.
- **L'électroménager, les livres** (guides touristiques, par exemple), et des **objets de puériculture et jouets** deviennent aussi **démodés ou dépassés**. Par exemple, Jean-François veut garder des jouets pour leurs petits-enfants, et Laure pense qu'ils seront « dépassés » ;
- **Le matériel de sport devient moins performant** que le matériel récent, même lorsqu'il fonctionne, comme des vélos ou raquettes trop lourds, des voiles de parapente moins performantes (voire dangereuses), du matériel d'équitation, etc. ;
- **Certains meubles sont peu durables et s'abîment au fil du temps**, comme des chaises de jardin ou des « bains de soleil » en plastique ;
- Des **petits objets de basse qualité tendent à se casser, ou tout simplement à se perdre** : matériel de bricolage mélangé, jouets incomplets, lampes, gadgets, cadeaux et jouets publicitaires, etc.

Même lorsqu'ils ne sont pas obsolètes, ces objets conservés « au cas où » **ne correspondent pas forcément au goût et l'usage de la personne lorsque le « au cas où » se présente** : certains foyers disent avoir perdu du poids, mais n'ont pas pour autant réutilisé les habits conservés pour cette taille. **À l'obsolescence technique s'ajoute une obsolescence « relative » perçue**, liée à l'effet de la mode ou de l'évolution des goûts et des désirs.

3.5.3. La valeur attribuée aux objets

3.5.3.1. Un lien sentimental à l'objet et aux souvenirs qu'il contient

L'objet constitue lui-même un « lien » avec des souvenirs, une activité, une personne, et il est donc difficile de s'en séparer.

Ainsi certains objets constituent les souvenirs d'une époque, de phases de vie ou d'activités passées, comme des t-shirts d'événements ou de voyages, des affaires qui datent du lycée, du matériel de couture faite avec la grand-mère, du matériel sportif comme l'équitation pratiquée longtemps pour Natacha, des jouets et vêtements d'enfants, y compris des cadeaux. **Les deux-tiers des foyers évoquent de tels objets souvenirs. Dès lors, certains foyers ont plaisir pendant le tri à retrouver ces objets « perdus de vue »** (Natacha, Alix, etc.), qui sont aussi source de nostalgie pour certains. **Le sentiment de nostalgie est cependant l'un des moins ressentis** pendant le tri et désencombrement, avec un score moyen de moins de 3/10 dans les journaux de bord⁸, contre plus de 6/10 pour le soulagement, par exemple. **L'attachement sentimental étant d'autant plus fort lorsque l'objet est un cadeau d'un proche ou appartenait à une autre personne, et « rattache » à une personne.**

Beaucoup ont du mal à se séparer d'appareils électroniques qui contiennent des souvenirs, comme des ordinateurs conservés plusieurs années car ils contiennent des photos, même si l'on ne peut pas l'ouvrir ou les récupérer : *« y a toute une vie dessus »* (Caroline).

Les enfants quant à eux sont très attachés à leurs objets, leurs jouets ou leurs vêtements, dont ils ne veulent pas se séparer parfois même quand ils sont inutilisés ou trop petits : *« J'ai un fils qui pleure si on jette une paire de chaussettes trouvées. »* (Caroline).

Finalement, la relation aux objets est aussi issue de trajectoires familiales, et plusieurs personnes attribuent leur attachement aux objets à la façon de fonctionner de leurs parents ou famille, par exemple Charlotte qui dit que ses parents « jettent tout, ne recyclent pas », et qu'elle a tendance à conserver car « même quand elle était petite, sa mère jetait ses affaires qu'elle ne retrouvait plus ». Au contraire, certains conservent beaucoup « au cas où » et indiquent que leurs parents avaient tendance eux-aussi à beaucoup conserver.

3.5.3.2. Un lien à la valeur financière de l'objet

⁸ Pour rappel, nous demandions aux foyers de remplir un « journal de bord » hebdomadaire, c'est-à-dire un questionnaire similaire pour connaître leur état d'avancement, leurs difficultés, leurs émotions...

Beaucoup de personnes s'attachent aux objets en raison de leur valeur financière, même si de fait les objets ont perdu cette valeur (comme en témoignent souvent les difficultés à les revendre)

Les foyers ont donc parfois du mal à se séparer d'objets qui ont coûté cher, comme un meuble qui était un gros investissement lors de son mariage pour Sandra, ou des chaussures chères pour Julien. Il est difficile **de les « brader »** (Laure), et encore plus de les jeter. Sandrine ne veut pas « brader » une commode : *« je ne veux pas m'enrichir avec mais je l'avais quand même achetée un certain prix »*. Au-delà de leur valeur financière, les foyers ne veulent pas non plus les **dévaloriser symboliquement**. Cela est d'autant plus vrai pour des choses **neuves** : Amélie dit qu'elle ne franchit pas le pas de vendre des jouets neufs, et Florence conserve une station Playmobil car *« acheter un jouet à 100€ à un enfant ce n'est pas rien »*. Jacqueline conserve ainsi beaucoup de vêtements : *« Rien que de savoir qu'un objet a de la valeur, c'est plus compliqué de mettre dans un sac à donner. »*

3.6. Résumé des relations aux objets par catégorie

Au démarrage de l'opération, avant de recevoir les conseils des HO, les foyers ont des relations différentes aux objets selon les catégories :

Tableau 1 Résumé des relations aux objets

Catégorie	Acquisition	Utilisation / Stockage	Dépossession
Textile et chaussures	Tentations du shopping Seconde main, don entre proches, cadeaux Occasions spéciales	Changement de tailles (enfants et adultes) Conservés au cas où Attachement sentimental Petites réparations	Un peu de revente Dons à des proches (textile enfants) ou associations Apport en bornes Relais malgré la méfiance
EEE	Achats neufs, garanties Un peu d'achat reconditionné Tentations et cadeaux (gadgets)	Utilisations ponctuelles (raclette, etc.) Stockés pour dépanner, mais obsolescence rapide Oubliés dans les tiroirs Réparation trop chère	Méfiance dans les filières de recyclage et enjeux des données Souvent conservés
Jouets	Achats neufs Cadeaux aux enfants	Accumulation et désordre Période d'utilisation courte Obsolescence (modes, etc.)	Dons à des proches ou associations « Indonnables » (peluches, jouets incomplets...)
Equipements sport /loisirs	Achats neufs	Obsolescence rapide Utilisation rare ou inexistante (e.g. arrêt d'une activité) Conservé au cas où	Revente du matériel cher mais perte de valeur rapide Peu de filières (donc conservé ou déchetterie)
Bricolage et Jardinage	Achats neufs Besoins spécifiques Un peu de location	Utilisations très ponctuelles Conservé au cas où, oublié	Conservé
Meubles	Achats d'occasion	Réparation	Revente / déchetterie Des invendables (encombrants)

3.7. Prolonger la vie des objets : un vrai défi

Même si beaucoup de foyers ont déjà une certaine **connaissance des solutions** pour allonger la vie des objets, ils apprennent toujours des choses lors de la journée dédiée aux solutions de désencombrement (J3). Malgré des campagnes de communication et les injonctions à prolonger la vie des objets, y compris par des messages de politiques publiques, **il reste difficile pour les foyers de connaître et surtout d'accéder à des solutions adaptées**. Pourtant, l'accès à des solutions de valorisation est très important car **se séparer sans avoir à jeter est une grosse source de motivation**, et contribue à se désencombrer plus facilement. Beaucoup de foyers insistent sur le fait qu'ils **n'aiment pas mettre les objets « à la poubelle »** ou même à la déchetterie. Lorsqu'ils n'ont pas de solution ou doivent attendre avant de se désencombrer (ce qui était souvent le cas en lien avec les contraintes de l'opération), certains foyers changent même d'avis et décident de garder des choses dont ils voulaient se séparer.

Il a cependant été possible d'aider les foyers à trouver des solutions pour **dépasser les difficultés de la vente, du don ou du recyclage** et ainsi réduire au maximum le délai entre la prise de décision de se débarrasser et l'acte en lui-même. Les foyers découvrent alors les secondes vies possibles : *« Je ne pensais pas que ça pouvait servir encore. Et au final tout est parti »* (Sandra)

3.7.1. La vente : un travail peu rémunérateur

3.7.1.1. Une motivation financière et symbolique

Le fait de pouvoir vendre est **une source de motivation importante**, financière mais aussi **symbolique**, car en vendant, on **redonne de la valeur à l'objet**. Cette solution permet à des foyers de se séparer d'objets qu'ils ne souhaitent pas « brader » ou dévaloriser parce qu'ils ont coûté cher par exemple, même s'ils ne rembourseront pas leur coût par la revente.

Pour les **15 foyers qui ont vendu des objets** (6 foyers ayant décidé de ne rien vendre, ou n'ayant pas encore mise en vente leurs objets en fin d'opération), **leurs recettes ont été les suivantes** :

Tableau 2 Ventes par foyer

Nom de la personne	Montant des ventes
Amélie	234 €
Aurore	106 €
Carine	330 €
Caroline	140 €
Charlotte	1 880 €
Jacqueline	80 €
Laure	215 €
Linda	53 €
Martin	97 €
Mathilde	423 €
Monique	178 €
Natacha	65 €
Odile	83 €
Sandra	497 €
Savannah	164 €
Total	4 544 €

Cela correspond à des **recettes moyennes de 300 € environ par foyer**, allant de 53 € (Linda, qui a encore des objets en vente) à **1 880€ pour Charlotte et Julien**. Ces derniers ont vendu **650 € de vêtements**, quelques objets à un prix élevé (un vélo à 200 €, 3 meubles à environ 100 € chacun), mais ont surtout **vendu un grand nombre d'objets sur toutes les catégories confondues**.

Les **recettes de l'ensemble des foyers par catégories d'objets** étaient les suivantes :

Tableau 3 Ventes par catégories d'objets

Catégorie d'objet	Montant des ventes
EEE	910 €
Jeu	270 €
Mobilier	1 083 €
Outils	15 €
Sport	647 €
Textile et chaussures	1,619 €
Total	4 544 €

Le textile et chaussures est la catégorie générant le plus de recettes. Cela correspond à un grand nombre d'objets. Pour le matériel sportif, certains objets ont généré à eux seuls des recettes élevées (par exemple un vélo d'appartement à 200 €), de même que pour le mobilier (parfois une centaine d'euros pour certains meubles).

La revente pousse à se débarrasser d'objets car on sait que l'acheteur va vraiment utiliser l'objet. C'est le cas d'un tapis de marche de Sandra ou d'une table de Laure : *« Je serais déçue si je n'arrive pas à vendre ma table, car je suis sûre de son utilité et de son utilisation si c'est vendu. »*

Il y a aussi des bonnes surprises dans la vente, avec des objets qui trouvent un acquéreur là où le foyer ne pensait pas y arriver : *« Je ne me doutais pas que je pouvais revendre mes petites étagères. Je ne pensais pas que ça pouvait servir encore. Et au final tout est parti. »* (Sandra)

Les ados / jeunes adultes sont souvent plus à l'aise avec la vente et ont l'habitude des annonces en ligne, etc. Par exemple, Lucie (14 ans) met 40 articles en vente sur Vinted en 1 semaine et arrive à en vendre une vingtaine pour un total de 110 €. Pour elle, la motivation financière est importante car l'argent des ventes correspond à son « budget » pour racheter des vêtements (ce qui peut d'ailleurs questionner sur des potentiels effets rebonds, voir partie 4.4.5).

3.7.1.2. Freins, frustrations et déceptions

Les solutions pour revendre des objets sont encore peu connues en dehors de Le Bon Coin et Vinted pour les vêtements. Les foyers découvrent par exemple les magasins « Au vide grenier ». Ces solutions sont plus ou moins adaptées selon les objets : les dépôts-vente fonctionnent bien pour les affaires de puériculture ou les vêtements plus anciens, Vinted pour des vêtements plus à la mode. Globalement, les sites et appli de vente en ligne reçoivent de plus en plus de critiques, car la vente est impersonnelle, génère des impacts liés au transport et aux emballages, et ces sites poussent à la consommation. (cf. partie 4.4.5 sur le risque d'effet rebond du marché de l'occasion). Florence préfère par exemple des dépôts-vente ou boutiques d'occasion de quartier, locaux, plutôt que des solutions en ligne.

La vente requiert des capacités spécifiques : trouver le bon site, fixer le bon prix, faire une bonne photo... c'est « un vrai métier » : *« 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 la personne n'est pas contente »* (Laurent). Laurent donne l'exemple d'une télévision et d'une pierrade qu'il décide de donner pour ne pas être embêté si telle ou telle chose ne plaît à l'acheteur ensuite.

La vente est surtout chronophage, et il faut beaucoup de temps et d'efforts pour créer les annonces (se créer un compte sur une plateforme en ligne, laver et préparer les vêtements, prendre les photos, etc.), trouver et gérer les acheteurs potentiels (pas toujours fiables), éventuellement marchander (certains critiquent d'ailleurs l'effet « marchand de tapis »), apporter à l'acheteur ou envoyer par la poste, ou apporter en dépôt vente d'autant plus que certains prennent jusqu'à plus de 50% de commission et/ou gardent les objets non vendus. Les ventes s'étalent souvent sur plusieurs mois, et le manque de fiabilité des acheteurs potentiels crée une frustration supplémentaire.

Par ailleurs, des objets perdent tellement de valeur sur le marché d'occasion que le prix n'en vaut pas la peine : par exemple, un pull de Savannah se vend 10 € alors que son prix d'achat était supérieur à 100 €. Généralement, la décote est très forte entre le neuf et l'occasion, même pour des objets d'état neuf (parfois avec encore l'étiquette) : le prix chute au moment du passage à la caisse, et reste ensuite plus stable si l'on revend et rachète d'occasion. Certains préfèrent donner plutôt que de trop brader. D'autres cherchent avant tout à se débarrasser des objets et le prix n'a plus d'importance pour eux : *« quitte à vendre le frigo 30 € je m'en tape »* (Sandra) ; *« je l'ai bradé mais j'étais prête à payer pour m'en débarrasser »* (Caroline).

Certains objets se révèlent invendables, ou très difficilement : des jouets, des équipements et vêtements hors saison (ex : chaussures de ski en été), des meubles encombrants ou démodés ou des objets de « niche » comme un coffre en bois, voire des livres. Sandra pousse un gros « coup de gueule » pour un meuble de valeur qu'elle essaye de vendre et que personne ne veut venir acheter, et ses livres : *« Autre exemple, les [...] pour la revente de livres. Ben AUCUN de mes bouquins n'y étaient acceptés. C'est ultra frustrant de voir des millions dépensés pour des publicités télé pour des choses comme ça et quand on veut les utiliser, ben au final on vous dit non, démerdez vous. »* (Sandra, questionnaire de fin d'étude).

Des quantités importantes d'objets destinés à la vente ne sont finalement pas vendues : Alix par exemple a mis en vente un fauteuil de bureau sur le site « Gens de confiance » qui ne suscite aucune demande, Mathilde a deux sacs de chaussures qui ne « partent pas ». Charlotte et Julien ont encore 80 équipements électriques et électroniques et 92 vêtements encore en vente à la fin de l'opération, et Linda près de 80 vêtements. Natacha a près de 200 objets de matériel d'équitation encore en vente

également. De nombreux foyers finissent par **donner des jouets qu'ils auraient aimé vendre**, faute de demande.



Des objets qui ne se vendent pas : un siège mis en vente sur « Gens de confiance » par Alix ; le meuble « coup de gueule » de Sandra qu'aucune association ne veut venir chercher et que personne ne veut acheter.

3.7.2. Le don : contact humain et impact social

3.7.2.1. La motivation d'un lien avec le destinataire

Savoir à qui l'on donne et l'impact du don sont des **sources de motivation** très importantes, y compris lorsque ce n'est pas la solution la plus simple et pratique. Les foyers sont **très fiers de faire plaisir** à d'autres grâce à leurs dons, pour plusieurs raisons.

D'abord parce que en donnant, **on a la connaissance directe du destinataire** : famille, amis, personnel de ménage, nounou (plusieurs foyers avec des enfants le mentionnent), etc. Les foyers prennent davantage l'habitude de communiquer avec leurs connaissances sur les objets : *« Echanger un peu plus avec les gens, car on se rend compte qu'il y a des gens qui ont des choses à donner qu'on peut utiliser, et que nous aussi on a des choses à donner (qui peuvent leur servir), plutôt que de les garder, c'est plus facile »* (Laure). **Cela joue même lorsque la connaissance du destinataire est aussi plus indirecte et se fait par réseau** (associations de parents d'élève, club sportif, etc.).

Même lorsque c'est donné à une personne qu'on ne connaît pas, savoir que l'objet va servir ou comment il va servir est un atout pour les foyers. C'est le cas **des applications comme GEEV** ou les réseaux sociaux. Florence préfère GEEV à Emmaus car elle sait à qui ça va, comment c'est réutilisé, et cela lui permet de **rencontrer des personnes** qu'elle n'aurait pas rencontrées autrement. *« Les groupes facebook j'ai trouvé ça pas mal car une personne qui se déplace pour venir chercher des dictionnaires on sait qu'elle va s'en servir »* (Florence). De plus, les plateformes comme GEEV ou des groupes Facebook locaux (de troc, entraide, don) **élargissent le périmètre des objets donnés** : des jouets ou peluches que des associations ne souhaitaient pas prendre, des outils, des produits d'entretien ou d'hygiène même entamés, etc.

Enfin, le don à des entreprises d'insertion, ou des associations comme « un petit bagage d'amour » pour les bébés est aussi privilégier : l'impact social motive à donner.

3.7.2.2. Des blocages et des objets « indonnables »

En revanche, plusieurs freins limitent les dons :

- **Des réticences symboliques** à donner **quand l'objet a coûté cher**, car le don implique une perte de valeur (*voir la Partie 3.5.3 sur le lien lié à la valeur de l'objet*);
- **Une image négative de certaines associations** qui ne les incite pas à donner : Alix, à Paris, décrit Emmaus comme « glauque », « pas la fête », « triste » ;
- **Sélectivité des associations elles-mêmes** : des foyers donnent l'exemple de Centres d'accueil de demandeurs d'asile (CADA) ou du Secours populaire qui veulent **des jouets neufs, des « téléphones derniers cris », « pour la dignité des destinataires »**. Aurore souligne la nécessité de faire changer les normes sociales et faire évoluer les associations pour qu'elles acceptent des objets d'occasion (Aurore). **Paradoxalement, il y a parfois plus de difficulté à donner**, par exemple à des associations qui ont des règles strictes (ex : pas de peluches, pas de jouets incomplets, etc.), **qu'à vendre à des particuliers** (et a fortiori à donner à des particulier).
- **Des objets non « donnables » pour des raisons pratiques ou psychologiques** : vêtements abîmés, objets encombrants, outils ou jeux incomplets, dépareillés, sous-vêtements (même d'état neuf), etc. **Des associations récupèrent des jeux incomplets** mais elles sont peu connues (ex : Rejoué). Certains disent donner malgré tout des objets sans être sûrs qu'ils

puissent être utilisés, de façon **idéaliste voire illusoire** (pour se donner bonne conscience d'avoir donné, alors même que l'objet risque d'être jeté ensuite) ;

- **La méfiance par rapport à ce qui est fait des objets donnés dans les ressourceries / recycleries** : les foyers souhaiteraient qu'ils soient réemployés, et pas utilisés pour du recyclage, mais ne savent pas toujours ce qu'ils vont devenir.

Par ailleurs, les foyers ont **plus de difficultés à aller dans les recycleries ou ressourceries pour acheter des objets**, car ils considèrent que c'est pour « les pauvres », ou que d'autres en ont plus besoin qu'eux.

3.7.3. Le don et recyclage « tout en un » : l'attrait du plus pratique

3.7.3.1. Faire au plus pratique, indépendamment de la destination

Plusieurs foyers manifestent une préférence pour des **solutions permettant d'apporter tous les objets d'un coup**, en « tir groupé », pour une catégorie d'objets (indépendamment de leur état) ou pour plusieurs catégories, à la différence de foyers qui préfèrent savoir au cas par cas ce que deviennent leurs objets. Ils **se soucient moins de la destination de l'objet**, et même du fait que l'objet soit réemployé ou recyclé. L'existence de **solutions « tout en un »** visibles, proches, faciles d'accès et pratiques sont une forte source de motivation pour le désencombrement notamment en milieu rural. Cela prend beaucoup moins de temps que la vente (qui demande de créer des annonces au cas par cas) ou que le don par l'intermédiaire de réseaux ou d'associations spécialisées. À ce titre, plusieurs solutions sont privilégiées :

- **Les recycleries ou associations** qui récupèrent une large variété d'objets, pour « **tout apporter d'un coup** », « sans se prendre la tête » ;
- **Les magasins gratuits** où l'on peut aussi déposer toutes sortes de choses ;
- **Les événements et collectes des mairies**, par exemple pour les EEE et les vêtements dans les grandes villes. Ces collectes sont très appréciées et créent un déclencheur pour le tri ;
- **Les bornes du Relais** : la majorité des foyers les connaissaient déjà et y apportaient déjà des vêtements, mais imaginent qu'il ne faut y mettre que de vêtements en bon état ;
- **Les campagnes d'Ecosystème** pour récupérer les EEE ;
- **La déchèterie** : elle est souvent le **dernier recours** en l'absence d'autre solution de proximité, car il est **plus facile d'y apporter tous les objets d'un coup** plutôt que dans des points de collecte divers. Par exemple, Aurore y apporte des téléphones non repris par BackMarket. Pour certains objets, il n'existe **pas de solution de valorisation** et la déchèterie reste la meilleure issue : outils cassés, appareils encombrants en panne, etc.
- **Le dépôt direct sur les trottoirs à Paris et dans les grandes villes**, lors de la collecte des encombrants ou tout simplement la collecte par des personnes intéressées par ces encombrants (mentionné par plusieurs foyers) : « *il y a aussi la solution « je dépose sur le trottoir devant chez moi », ça part en quelques heures, nous l'avons testé. Nous avons également récupéré des objets déposés sur le trottoir [du mobilier pour enfants]* » (Aziliz) ; Caroline dit qu'elle était « hyper contente » de voir quelqu'un récupérer l'un de ses meubles avant le passage des encombrants.

3.7.3.2. Un « parcours du combattant » pour accéder aux solutions en milieu rural

Les ventes, dons ou le recyclage restent difficiles en milieu rural car les solutions sont **éparpillées**, pas « recensées », souvent lointaines. Les distances sont plus grandes, y compris pour revendre sur le bon coin par exemple, ou pour se rendre à des bornes du Relais. Ces difficultés sont mentionnées par Laure, Carine, Sarah, Sandra. Sandra parle d'un « **parcours du combattant** » pour essayer de se débarrasser d'un meuble, qu'elle essaye de mettre en vente puis de donner à diverses associations qui refusent de venir le chercher. Même les **déchetteries peuvent être trop lointaines** et difficiles d'accès : « *Mis à part la déchèterie qui est simple, tout le reste a été fastidieux pour moi. Il n'y a AUCUNE (peut-être parce que je suis à la campagne) solution globale. Un endroit où on arrive, avec tout, et on se débarrasse de tout au même endroit. A la fois ce qui est à jeter, à donner ou à recycler. Et encore, la nouvelle déchèterie à Ychoux est un peu sur ce système. Mais il a fallu 3 mois pour que ma plaque d'immatriculation y soit enregistrée et que je puisse y accéder...* » (Sandra, questionnaire J5).

L'**apport en point de collecte** est moins pratique pour les personnes qui ne sortent pas faire leurs courses et achètent en ligne notamment, surtout en milieu rural car les bornes sont lointaines alors qu'en ville, certains foyers disent les avoir « au pied de la porte ».

Il est particulièrement **difficile de se séparer d'objets encombrants**. Sandrine remarque : *« Il est plus facile de faire rentrer les gros objets que de les faire sortir ! il y a plus de ressources disponibles. »* L'achat permet de se faire livrer, par exemple, alors qu'il n'y a pas de collecte pour se séparer des objets.

3.7.4. Un manque de confiance dans les filières de valorisation

3.7.4.1. Une méconnaissance et méfiance générale

Beaucoup d'objets sont gardés non seulement car les foyers **ne connaissent pas** de voies de recyclage ou valorisation possible, mais aussi, **pour plus de la moitié des foyers, parce qu'ils se méfient** des solutions qu'ils connaissent :

- **Méconnaissance de solutions** pour certains objets, comme des jouets, des peluches, mais aussi du matériel électronique : *« On ne sait pas quoi en faire, on ne sait pas à qui donner »* (Laure). Les objets sont gardés pour **ne pas jeter**, faute de solution connue (Jacqueline, Odile, Monique...). Apporter dans une filière de recyclage est souvent associé au terme « jeter ».
- **Méfiance générale vis-à-vis du tri sélectif et du recyclage** : des consignes pas homogènes dans le temps ou variables selon les lieux, un **fonctionnement des déchetteries « très opaque »** : *« On nous donne bonne conscience en disant tu mets dans le bac jaune, puis y a plein de choses qui partent à la benne »* (Florence). Aurore explique par exemple qu'elle n'a « pas confiance » dans la déchetterie locale.

3.7.4.1.1. Les containers du Relais, « une grosse arnaque » ?

Concernant les vêtements, les foyers ont globalement une bonne connaissance de l'existence des **bornes textiles par exemple**, mais moins des **règles de tri**, imaginant qu'il est réservé aux vêtements en bon état. Des doutes existent aussi sur les sous-vêtements, la maroquinerie, les chaussures, la literie (coussins), etc.

À ces doutes s'ajoute le **problème de l'état des bennes** surtout dans les grandes villes : des **« bennes éventrées »** (Alix), des vêtements sur le sol, besoin de trouver une autre benne si la benne la plus proche est pleine...

Au-delà des doutes sur les consignes, **de nombreux foyers expriment un manque de confiance dans le réemploi ou recyclage** : **quel pourcentage des vêtements est réemployé en France ? Envoyé à l'étranger ? Recyclé ?** Sandra mentionne par exemple un reportage sur le Relais présenté comme « une grosse arnaque ». L'information peut sembler peu transparente : *« il y en a partout mais on n'a pas d'information »* (Linda). Or beaucoup de personnes **ne souhaitent pas que des vêtements en relativement bon état soient recyclés au lieu d'être réemployés** : *« ça ne me fait pas vibrer ! si on me dit que ça va être broyé pour faire de la route... »* (Pierre) ; *« je veux pas en faire de la charpie »* (Laurent). Les informations reçues (reportages, lectures, etc.) renforcent parfois la méfiance.

3.7.4.1.2. Le recyclage des EEE : « quand on voit les conditions... je préfère garder les téléphones dans mon tiroir »

La même problématique est partagée pour les EEE. Il existe une **méconnaissance des alternatives à la collecte en déchèterie**, comme des acteurs du reconditionnement (BackMarket par exemple), et s'ajoute là encore une méfiance de cette filière : **« arnaques des associations »** (qui feraient du profit sur le matériel reconditionné ?), **« garanties insuffisantes par rapport à un achat neuf »**, etc.

Sur les EEE s'ajoute en plus la **méconnaissance de l'usage des données et la peur d'un usage inadéquat** : certaines personnes conservent leurs appareils même s'ils ne peuvent plus accéder à leurs données car ils ne souhaitent pas les recycler sans supprimer ces données (Sébastien, Sandra, Caroline, etc.).

Des foyers ont aussi **peur de mauvais usages des matériaux et de pollutions supplémentaires** : Julien évoque **« des personnes qui récupèrent à la déchetterie et font fondre les matériaux »**, Odile s'inquiète *« quand on voit les enfants fouiller dans les déchets à l'étranger... je préfère garder les téléphones dans mon tiroir »*, Sarah parle de l'ouverture des appareils dans de mauvaises conditions à l'étranger, tout comme Mathilde qui annonce *« je préfère polluer chez moi que dehors »*. Comme pour le textile, **les informations reçues** telles que des reportages sur les filières de recyclage à l'étranger **renforcent la méfiance**.

Globalement, les foyers ont aussi moins confiance dans les **filières nationales (Ecosystem) que dans les acteurs locaux**. Cependant, beaucoup de foyers ont confié leurs EEE à Ecosystem, en particulier grâce à la possibilité d'envoi par la poste.

3.7.5. Le rôle clé de l'accompagnement et des méthodes

3.7.5.1. Une démarche grandement facilitée par l'accompagnement

Les retours ont été unanimement très positifs sur l'accompagnement. Les foyers disent quasi à l'unanimité qu'ils n'auraient pas pu mener la démarche seuls. Certains avaient essayé de le faire seul et n'avaient jamais réussi. C'était d'ailleurs un levier d'engagement important dans la démarche (cf. *partie 2.5.3 sur les attentes vis-à-vis de l'accompagnement*). Il faut cependant garder à l'esprit que la méthode employée ici comprenait des phases d'entretien qualitatif et de comptage d'objets qui ne sont pas prévues dans des démarches classiques de désencombrement.

L'accompagnement offre les avantages suivants :

- **L'importance d'avoir des échéances**, un calendrier, un plan d'action avec des objectifs, notamment pour limiter la procrastination ;
- **Un regard extérieur qui aide à la catégorisation et à la prise de décision** sur les objets ;
- **Une méthode**, qui peut s'appliquer sur d'autres catégories d'objets
- La plupart des foyers ont beaucoup apprécié le fonctionnement par catégories, même si certains auraient préféré un fonctionnement par pièce de la maison, ou inclure d'autres catégories dont ils se sentaient beaucoup encombrés comme les livres et les papiers ;
- **Un regard extérieur et collectif** apporté aussi par la communication avec d'autres foyers qui font la même chose.

Comment garder les bonnes habitudes sans l'accompagnement et sans que ce soit vécu comme une contrainte ? Les HO fournissent des **méthodes et astuces**, des « automatismes » qui aident à poursuivre la démarche en toute autonomie. Une fois que le mécanisme est enclenché, les foyers ont plus de facilité à poursuivre et à maintenir la dynamique (cf. *Partie 4 sur les impacts de l'opération*).

Néanmoins, certains des leviers de réussite peuvent être transférés autrement que par un accompagnement direct. Un tutoriel ADEME dédié à ce sujet a été réalisé à la suite de l'opération pour aider les personnes souhaitant se lancer seules.

3.8. L'engagement dans le tri et le désencombrement : de la frustration au soulagement

Aborder les difficultés inhérentes à la démarche de désencombrement est une dimension essentielle à prendre en compte pour favoriser le maintien de l'engagement des foyers dans le temps. En effet, il est important de savoir réconcilier et intégrer les aspects « positifs » et « négatifs » associés à l'objet d'engagement pour maintenir l'engagement dans le temps (nommé force cognitive par Brault-Labbé et Dubé⁹).

3.8.1. Une démarche coûteuse en temps et organisation

De façon générale, les foyers disent manquer de temps ou ne pas « prendre le temps » pour trier, ranger, désencombrer, par exemple mettre en vente des objets sur des plateformes en ligne. Une dizaine de foyers mentionnent explicitement un « manque de temps ». Pour la partie des foyers qui disent « ne pas prendre le temps », il y a tout de même cette conscience du temps disponible qu'ils ne prennent pas pour s'occuper de cela et qui tient à la pénibilité de la tâche. Il en reste que l'une des principales limites est le temps disponible, en particulier pour les **femmes célibataires (et avec enfants) et les familles avec enfants en bas âge**.

3.8.1.1. Temps passé pendant l'opération

Lors du **journal de bord hebdomadaire**, les foyers répondaient à la question « Depuis votre dernier journal de bord, combien de temps environ avez-vous passé à trier, compter, réparer, vendre, donner ou à vous débarrasser d'objets ? ». Ils indiquaient des **tranches** de temps passé (aucun, 15min-1H, 1H-2H, 2H-

⁹ Brault-Labbé, A., & Dubé, L. (2009). Mieux comprendre l'engagement psychologique : revue théorique et proposition d'un modèle intégratif., *Cahiers internationaux de psychologie sociale*, 81, 115-131.

4H, plus de 4H). Une deuxième question portait sur le temps passé par les **autres membres du foyer** (conjoint(e) et/ou enfants).

Les résultats permettent d'avoir un **ordre d'idée du temps passé, hors temps sur place avec les HO** :

- Le **membre principal du foyer** a consacré **21h** en moyenne à l'opération, avec un écart de 5h30 à 39h ;
- Dans les couples avec ou sans enfants, les **autres membres du foyer** (conjoint(e) et enfants réunis) ont passé **15h30** en moyenne, avec un écart de moins de 3h à 43h30.
- Dans le cas des personnes seules avec un enfant, l'enfant a en moyenne passé 3h.

Le **total du temps passé par foyer en autonomie** (sans la HO) est donc de **31h en moyenne**, de 6h30 à 82h.

En plus de cela, les **temps avec la HO sur place** pour trier et désencombrer (hors entretiens, remplissage de grilles, jeux, prise de photos, etc.) étaient d'environ **10-11h** au total en moyenne (6-7h en J2, 2-3h en J3, et moins de 2h en J4).

Le temps passé dépend de la taille du foyer, du logement et du nombre d'objets à trier. Par exemple, **Alix (femme seule, appartement de 45 m²)** a indiqué avoir passé entre 8h15 et 17h au total sans la HO, et a passé environ 9h avec sa HO, donc **entre 17h et 26h** en incluant les temps accompagnés. **Carine (pour un foyer avec 3 enfants dans une maison de 170m²)** a indiqué avoir passé entre 37h et 40h. Comme ils ont fait la majorité des activités à deux, son conjoint Cédric a passé près de 37h également. Les enfants ont participé et passé du temps à mettre des annonces sur un site de vente en ligne, pour un total d'entre 6h et 9h. Pour le foyer, le temps total passé était de 82h, et **près de 100h en incluant le temps avec l'accompagnante !**

Rapporté au m², cela fait **environ 30 minutes par m²** pour Alix, et **35 minutes par m²** pour Carine, Cédric et leurs enfants. Le **temps moyen passé par m² était de 27 mn** pour l'ensemble des foyers, avec un écart de 9mn (Sandrine) à 51mn (Charlotte et Julien). Le temps passé semble tenir avant tout au niveau d'encombrement des foyers : les foyers peu encombrés passent peu de temps à désencombrer, même si leur logement est grand. Néanmoins les petits logements tendent à faire mécaniquement augmenter le temps passé par m².

En plus du tri et du désencombrement, **la réparation et les pratiques d'allongement de la durée de vie prennent du temps**, comme la couture, le tri des données sur les appareils électroniques à recycler, la recherche d'objets d'occasion, la participation à des Repair Café, etc. La démarche est donc **une entreprise de long terme, « un marathon »** comme le décrit Charlotte, qui demande du temps et de l'énergie.

3.8.1.2. Des difficultés matérielles ou logistiques

Le désencombrement peut se révéler plus difficile que le tri : en plus d'être très chronophage surtout pour les foyers en milieu rural, il demande de l'organisation logistique (porter les objets, transporter, etc.) : *« Demande de l'énergie et du temps, sans garantie de résultat derrière si les organismes ne prennent pas [...] le désencombrement est plus casse-tête que le tri. »* (Sarah).

Les femmes seules, avec ou sans enfant, évoquent la difficulté à trier ou désencombrer seules, notamment pour déplacer ou transporter des objets. Dans les familles, les proches (y compris les conjoints) n'aident pas toujours à trier ou désencombrer.

À cela s'ajoute le coût financier de la réparation, du transport selon les situations, etc.

3.8.2. Un engagement et des sentiments variables au fil de l'opération

3.8.2.1. Du découragement au soulagement

Même si la tâche est pénible et parfois décourageante, en particulier à la vue du travail restant après avoir trié, **le principal sentiment énoncé par les foyers dans le journal de bord hebdomadaire est le soulagement** et la motivation reste présente.

- **L'ampleur de la tâche fait peur** et décourage, avec l'impression qu'il y en a partout, que c'est insurmontable ;

- **Le tri est source de désordre temporaire.** Les foyers se **démotivent** lorsqu'ils conservent les objets qui doivent sortir (biais de méthode de l'étude : certains ont été obligés de conserver longtemps les objets en attendant la rencontre suivante avec leur HO) ;
- **Pendant le tri et désencombrement, la plupart des foyers trouvent ça très fatigant, décourageant, fastidieux**, en particulier pour les petits objets, la connectique, les outils, etc. pour lesquels on passe beaucoup de temps sans faire beaucoup de place ;
- **Après le tri et désencombrement, les sentiments sont globalement positifs** : soulagement, fierté, sentiment agréable, motivation. Il existe une satisfaction de « jeter » (à condition qu'il y ait une valorisation derrière) et de faire sortir des objets. Le découragement ressenti est principalement lié à la projection de tout le travail qu'il reste encore à faire.
- Certaines personnes sont **surprises de voir qu'il peut être facile de se séparer** des objets et que l'attachement aux objets n'était pas si important que ça. Les prises de décisions ont parfois été plus rapides que ce qui avait pu être anticipé : *« Surprise de voir qu'en m'en détachant cela ne m'a pas fait de mal de m'en défaire, et cela m'a fait du bien. »* (Savannah)

Principaux sentiments relevés



Figure 3 Liste des principaux sentiments relevés

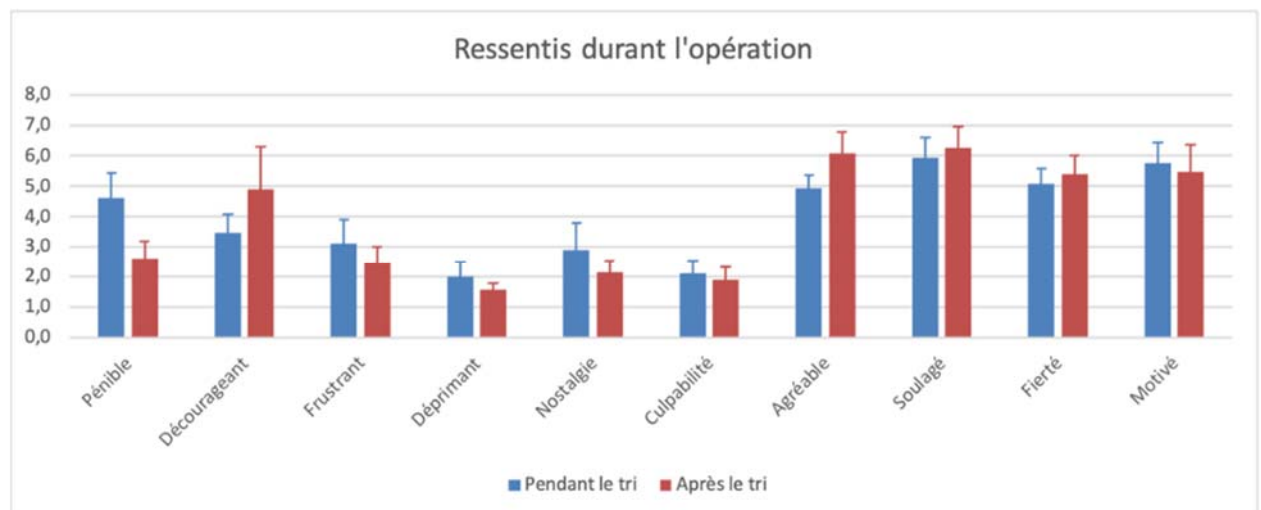


Figure 4 Évolution des ressentis durant l'opération

Moyennes issues du journal de bord hebdomadaire rempli durant toute la durée de l'opération. Les foyers devaient estimer chaque sentiment ressenti sur une échelle de 1 à 10, en réponse aux deux questions suivantes :

- Depuis votre dernier journal de bord, comment avez-vous trouvé le temps passé à trier ou désencombrer les objets ? (sentiments **PENDANT** la prise de décision sur les objets et leurs destinations)
- Comment vous êtes-vous senti(e) **APRÈS** le travail de tri et de désencombrement cette semaine ? (une fois les décisions prises sur la destination des objets)

3.8.2.2. Le cas particulier de l'abandon d'Isabelle

Isabelle, cadre dans le secteur de l'énergie résidant à Vincennes dans un appartement de 70m², montrait une **grande motivation** lors de sa sélection pour l'opération. Elle appréciait le cadre de l'opération

menée par l'ADEME et la possibilité d'acquérir des méthodes de tri et désencombrement. Elle était consciente de ses difficultés potentielles et notamment le fait d'être seule pour désencombrer et se séparer de certains objets, ses deux filles (18 et 20 ans) n'habitant plus régulièrement avec elle.

Au fur et à mesure des semaines, Isabelle montre clairement des **signes de démotivation** dans le journal de bord et mentionne à plusieurs reprises le déconfinement et les sorties possibles associées comme freins dans son avancement. Des tensions émergent aussi lors des rencontres avec son accompagnante, car elle trouve les **grilles de comptage trop fastidieuses** (en particulier sur les équipements électroniques) et ressent **beaucoup de stress** en lien avec les échéances de l'opération. Isabelle **décide d'arrêter l'opération** le 2 juillet en précisant que sa dynamique a été cassée en mai, pendant la période du déconfinement.

Un échange avec elle 4 mois après son abandon éclaire les raisons de son départ. Elle évoque des problèmes liés à sa fille qu'elle n'avait pas anticipés et qui ont perturbé son implication dans l'opération. Elle mesure également avec le recul qu'elle avait **sous-évalué l'impact émotionnel important du tri sur elle**, avec une sensation d'envahissement et de confusion liée aux affaires à forte valeur affective et associé à une période particulière de sa vie. Elle avait aussi surestimé sa capacité à mener à bien cette opération seule dans le temps imparti, n'ayant personne pour l'aider en dehors de la présence de la HO. **Depuis septembre, elle s'y est remise à son rythme** en traitant des catégories non prises en charge par l'opération mais qui lui pèsent beaucoup et en appliquant les conseils de son accompagnante : livres, papiers, vêtements d'enfants... et **elle compte bien continuer !** Malgré son abandon en cours de route, elle souligne que l'opération l'a clairement aidée à sauter le pas.

3.8.3. Un engagement et un soutien inégal au sein des foyers

L'opération a fait apparaître l'importance d'engager l'ensemble du foyer. Pourtant, **la démarche est souvent menée par une personne qui entraîne son conjoint(e) ou le reste du foyer**, avec plus ou moins de facilité.

3.8.3.1. Une démarche très largement menée par les femmes

La démarche est plus souvent menée par des femmes. Parmi les 172 candidatures initiales, nous avons 78% de femmes et les HO confirment que dans leur activité professionnelle, ce sont très majoritairement des femmes qui les contactent. Parmi les foyers retenus, nous avons uniquement un homme seul (Laurent, avec une fille en garde alternée) et un couple d'hommes. Sur les 12 couples hétérosexuels, il n'y avait qu'un seul couple pour lequel le répondant principal lors de la sélection était un homme (Martin). Pourtant, il s'est avéré qu'il n'avait pas suffisamment de temps pour participer et sa femme (Florence) a réalisé la grande majorité des entretiens et des rencontres. Donc la démarche était menée par la femme dans 100% des cas pour les couples hétérosexuels retenus. Ce sont en très grande majorité les femmes qui ont répondu aux questionnaires et participé aux rencontres et entretiens avec les accompagnantes.

Certains conjoints ont passé presque autant de temps que leur conjoint(e) à l'opération, comme dans le cas de Cédric (et Carine), Julien (et Charlotte) et Julien (et Aurore). Mais beaucoup y a passé à peine la moitié du temps, comme Karim (et Linda), Benoît (et Aziliz), Fabrice (et Pierre), voire très peu de temps comme les conjoints de Caroline, Jacqueline et Sarah qui menaient la démarche largement seules.

Une idée reçue (y compris par certains conjoints) est que les femmes possèdent davantage de choses, ce qui les attire davantage vers de genre d'opérations et les rend « responsables » de trier et désencombrer. **L'inégalité des possessions a été confirmée dans le cas des chaussures**, avec en moyenne **18 paires pour les hommes et 37 paires pour les femmes**. Cependant, ce n'est pas forcément le cas pour beaucoup d'autres objets (sports, vêtements, etc.). La différence est par exemple moins marquée pour les jeans (7 pour les hommes, 10 pour les femmes). De plus, **une grande partie des objets à trier est commune**, comme les jouets et vêtements des enfants éventuels, le mobilier, les EEE, etc. et dans ce cas il n'y a pas de raison *a priori* pour que la femme s'engage davantage dans le tri et le désencombrement.

Leur plus grand souci de la durée de vie des objets semble contribuer à faire peser la charge mentale sur les femmes. Jacqueline remarque par exemple : *« Je suis la seule dans la maison à être attachée aux objets. La façon de se débarrasser n'a pas d'importance pour eux. [...] Mon mari aurait amené depuis longtemps à la décharge »* C'est en partie parce qu'elle se préoccupe davantage de la durée de vie des objets (et ne souhaite pas jeter) qu'elle mène la démarche pour son foyer. Elle souhaiterait par exemple que ses enfants vendent des vêtements en ligne, mais le fait elle-même car ils ne souhaitent pas le faire.

Il semble y avoir une division « genrée » de la propriété ou de la responsabilité des catégories objets, même si l'homme et la femme les utilisent : par exemple **les hommes s'occupent du bricolage** (Julien, Julien 2, Sébastien, etc.), alors que **les femmes s'occupent des vêtements**. Notons que **le tri des vêtements des enfants a été systématiquement réalisé par les femmes**. Laurent en couple divorcé redonne aussi des vêtements à la mère de sa fille, qui semble davantage s'occuper des vêtements. Caroline regrette de souvent donner à ses enfants l'exemple de « papa bricole et maman range ».

La relation aux objets semble refléter une répartition des tâches ménagères dont beaucoup tendent à peser sur les femmes, y compris le rangement et le ménage. L'opération fait d'ailleurs réfléchir les foyers sur la répartition des tâches et les **responsabilités au sein du couple**, suscitant **tensions ou émotions** allant jusqu'aux pleurs de certains participants à plusieurs reprises. Les tensions peuvent être fortes comme pour Laurent et Caroline, qui souffre beaucoup de la « charge mentale » additionnelle de l'opération et du tri et rangement en général. Elle ne veut pas avoir « tout sur le dos » et en plus devoir négocier ou « hurler » sur les autres membres de la famille. Aziliz indique de façon similaire : « **Non seulement j'ai l'impression de passer ma vie à ranger mais aussi de passer ma vie à harceler les gens pour ranger donc c'est horrible, ça ne donne pas le bon rôle, je n'aime pas ce positionnement.** »

Si les conjoint(s) adhèrent et soutiennent généralement la démarche, **certains n'aident pas beaucoup et ajoutent des remarques négatives ou reproches** qui rendent la démarche encore plus difficile et font émerger des tensions.

Les HO confirment que de telles dynamiques se retrouvent chez leurs client(e)s, où les femmes portent la « charge mentale » du foyer et se sentent davantage concernées par le désencombrement, alors même qu'il s'agit des objets de l'ensemble du foyer, et les hommes sont beaucoup moins impliqués voire récalcitrants à la démarche.

À ce stade de l'analyse, les résultats ne permettent pas de dire s'il existe des **différences dans la relation et l'attachement aux objets** : les femmes ou les hommes prennent-ils plus ou moins facilement la décision de se séparer des objets ? Qui ressent davantage de « besoins » ? Conserve davantage « au cas où » ? Est plus attaché sentimentalement ? De telles différences ne sont pas apparues de façon flagrante.

3.8.3.2. Des difficultés à engager les adolescents et les enfants

Il existe des **difficultés à engager les adolescents** : « *Hugo n'est pas sensible* » (Mathilde) ; les adolescents ne veulent pas qu'on « empiète » sur leurs territoires (Carine). Ils tendent à conserver leurs pratiques de consommation. Par exemple, Nine et Jade disent vouloir moins de gadgets mais davantage de nouveaux jouets, Julie ne veut pas reporter une journée shopping ;

Il est difficile d'impliquer des enfants plus jeunes sans avoir la sensation de les priver : « *il y a aussi un côté austère. La pêche aux canards, je déteste ça car ils ne rapportent que des trucs en plastique mais eux ils adorent. Je l'accepte mais ce n'est pas facile de leur faire la morale. Ils sont contents d'avoir un nouveau jouet alors leur dire « tu sais, ça vient de Chine », c'est un peu raide. Même leur dire « un jouet qui rentre, c'est un jouet qui sort », c'est raide !!* » (Aziliz) ; il apparaît difficile de demander aux enfants petits de refuser des cadeaux.

Certains enfants ont un fort attachement à leurs jouets, vêtements ou autres objets, même si beaucoup « oublient » aussi une grande partie de ces objets.

Certains jeunes adultes sont plus impliqués et ont davantage le « réflexe » de l'économie circulaire : acheter d'occasion, vendre sur des plateformes en ligne, etc. comme les filles de Isabelle ou Clémence, la fille de Monique, qui organise aussi des échanges de vêtements avec ses amis, la fille de Carine et Cédric qui poste les annonces en ligne, etc. En revanche, d'autres ne s'y intéressent pas, comme les enfants de Jacqueline ou Odile qui n'aident pas à donner une seconde vie aux objets.

3.8.3.3. Une démarche plus ou moins comprise par les proches

La plupart des foyers ont parlé de leur démarche de tri et de désencombrement à leurs familles élargies, leurs amis, leurs collègues, etc. et reçoivent des réactions mitigées. L'opération suscite généralement **de la curiosité, mais aussi de l'incompréhension** de la part de certains, comme les familles de Linda et Karim qui ont du mal à comprendre qu'ils se fassent accompagner pour trier les objets.

4. Les impacts de l'opération : du désencombrement à la sobriété ?

Accompagner les foyers dans un tri et du désencombrement constitue un levier puissant pour les amener à porter un regard critique sur leurs modes de consommation. À ce titre, l'opération est un succès et plusieurs bénéfices peuvent être identifiés :

- Un lieu de vie mieux organisé, moins encombré, source de mieux-être ;
- Une évolution des représentations sur la consommation ou sur le gaspillage, par exemple ;
- Des pratiques de consommation plus responsables qui croissent ;
- Parfois, une vraie remise en question personnelle et la volonté de convaincre son entourage de s'y essayer.

4.1. Des bénéfices tangibles pour un mieux-être au quotidien

4.1.1. Des espaces libérés et des logements allégés

Le tri ayant été réalisé par catégorie d'objets et non par pièce ou par espace de rangement, il est parfois difficile d'avoir un résultat très marqué en termes de volumes. Par exemple, si un foyer a désencombré des vêtements dans un placard qui contenait d'autres choses, aucune étagère n'est entièrement vidée. Cependant, les foyers perçoivent d'importants gains de place, par exemple :

- Jacqueline a emmené **plus de 20 sacs de vêtements et une voiture entière** d'objets à une ressourcerie. Elle parle de « *créer du volume dans la maison, faire de la place* » ;
- Alix a enlevé **2 grosses caisses de stockage** de vêtements et chaussures de sa cave, et libéré **une partie de son dressing** en donnant plus de 5 gros sacs, soit plus d'1m³ ;
- Pierre s'est séparé de **6 gros sacs poubelle** de vêtements, ce qui fait que ses placards sont beaucoup moins « tassés ». Il s'est aussi séparé **d'objets volumineux (vélos, souffleur, broyeur, four, etc.)**, pour un total d'environ **4 ou 5 m³** ;
- Sarah, qui a fait sortir de son foyer plus d'une dizaine de sacs de jouets et vêtements, soit **plus de 300 vêtements**, et plus d'une centaine sont encore en vente, se réjouit : « *on voit déjà la différence* » ;
- Laurent, qui s'est **séparé d'environ la moitié** de ses vêtements, EEE et jouets, dit qu'il a « *l'impression d'avoir viré 80% de ce que j'avais* » ;
- Sandra, un cas particulier car elle se prépare à déménager, a organisé un « vide maison » et vidé l'équivalent d'un petit camion de déménagement d'**environ 20m³** ;
- Caroline indique qu'ils **pensaient déménager car leur logement était trop petit, mais qu'ils ont décidé de rester** car ils se sentent beaucoup moins à l'étroit depuis le désencombrement ;
- Mathilde a libéré environ 4m² au grenier, 1m² dans la chambre d'Hugo, 1m² dans la pièce de vie, et 1m² dans le cagibi et la buanderie, soit **environ 7 m²** (d'après les estimations de sa HO) ;
- Le foyer de **Carine a libéré près de 15 m²**, principalement dans la dépendance, la chambre de Mathieu, le palier et la pièce de vie.

Les HO indiquent qu'en termes d'espace au sein des logements (au sol et dans les placards), **le gain de place serait, selon leur estimation, de l'ordre de 30 % à 50 %** en moyenne, voire 60 % pour certains foyers. Par exemple, Linda et Karim auraient libéré autour de 30 % des espaces (hors cave), et Charlotte et Julien, qui étaient très encombrés, jusqu'à 60% - même s'il en reste !

4.1.2. Des capacités de rangement et d'organisation au-delà du contexte de l'opération

Les foyers ont acquis des méthodes et des habitudes au cours de l'opération, qu'ils appliquent ensuite au-delà des catégories concernées par l'étude et même au-delà de leurs logements.

Des habitudes de rangement, tout d'abord : pli des vêtements à la verticale, utilisation d'autocollants pour indiquer ce qu'il y a dans les tiroirs, etc. « *Un gain de temps niveau rangement* » (Sarah). **Des outils et méthodes d'organisation ensuite**, qui réduisent la procrastination en évitant de se sentir submergé et permettent de **savoir par où commencer** : « *Je fais plus les trucs, je repousse moins* » (Caroline).

Les **méthodes** sont aussi applicables à d'autres lieux : logement secondaire, maison de famille, bureau, etc. De nombreux foyers disent avoir déjà appliqué ou vouloir appliquer le tri dans d'autres espaces : *« Chez ma grand-mère, ça va valser ! »* (Sandra).

Enfin, des méthodes qui s'appliquent également à d'autres catégories d'objets : *« C'est comme les langues étrangères, quand on en connaît deux, on apprend plus facilement le reste »* (Laurent) ; *« L'opération a déclenché certains neurones »* (Pierre) ; *« Ce que j'ai appris dans la façon de trier, de se poser les bonnes questions, cela ne m'a pas servi que pour les catégories qui étaient dans l'étude. Ça m'a servi pour TOUT. Absolument tout. Et même maintenant où j'ai déménagé et où l'on va faire des travaux dans la maison de ma grand-mère, je pratique de la même façon. Et ça c'est absolument génial ! »* (Sandra, questionnaire final). Ainsi, une grande majorité de foyers a **continué le tri et le désencombrement sur d'autres catégories** :

Tableau 4 Part des foyers ayant continué le tri sur d'autres catégories hors opération

	Médicaments	Livres	Matériaux, peinture, etc.	Souvenirs et décoration	Nourriture	Papiers administratifs	Vaisselle et ustensiles	Emails/numérique	Hygiène, maquillage	CD/DVD/VHS	Loisirs créatifs	Produits d'entretien
J'ai vraiment beaucoup trié, rangé ou désencombré	52 %	33 %	19%	19%	24 %	19%	14%	14%	33 %	29 %	10%	14%
J'ai pas mal avancé	0%	5%	38 %	24 %	19%	19%	24 %	19%	14%	5%	24 %	10%
Un peu	24 %	38 %	24 %	38 %	19%	38 %	33 %	33 %	5%	19%	19%	19%
Pas du tout	10%	14%	5%	10%	19%	19%	14%	33 %	33 %	38 %	24 %	43 %
Non concerné(e)	14%	10%	14%	10%	19%	5%	14%	0%	14%	10%	24 %	14%
Total de foyers ayant au moins un peu avancé	76 %	76 %	81 %	81 %	62 %	76 %	71 %	67 %	52 %	52 %	52 %	43 %

Les catégories sur lesquelles les foyers ont le plus avancé sont les médicaments, les livres, les matériaux de bricolage et peinture, la nourriture, les loisirs créatifs, les CD et autres supports, les souvenirs et objets de décoration et les produits d'hygiène. Les catégories sur lesquelles un grand nombre de foyers a **un peu avancé** sont les papiers administratifs, les emails et les données électroniques, et la vaisselle et les ustensiles de cuisine.

Les deux tiers des foyers ont pris conscience de l'encombrement numérique et de ses impacts, et souhaitent vider leurs boîtes mail et documents en ligne. Cela est **très chronophage**, mais celles et ceux qui ont pris le temps de le faire sont **très satisfaits de cette démarche**, comme Natacha qui indique qu'elle traite désormais plus rapidement ses démarches administratives.

4.1.3. Des logements rangés, fonctionnels, et plus agréables à vivre

Les foyers remarquent d'importants changements dans leurs logements, qui leur **facilitent le quotidien** :

- **La satisfaction du rangement** : en plus des objets volumineux qui libèrent de l'espace (meubles, appareils de sport et loisir, etc.), il est agréable d'avoir **trié et rangé des petites choses** : *« on est mieux car c'est moins fouillis »* (Charlotte) ;
- **Moins de temps à chercher les choses, à ranger ou à faire le ménage** : *« avant j'avais une grosse masse d'affaires illisibles »* (Laurent), des placards *« lisibles »* (Linda), des armoires *« réfléchies et pensées, où tu n'as que des objets qui servent au quotidien »* (Jacqueline), *« ça a changé notre quotidien, on cherche moins les choses, on a plus de qualité de vie »* (Charlotte),

« Ce matin j'ai eu le temps de passer l'aspirateur, de passer la serpillière, de nettoyer la table... [...] en une demi-heure c'est fini » (Julien) ;

- **La redécouverte d'objets qui avaient été oubliés** : c'est le cas d'un presse-agrumes d'Aziliz qui n'était plus utilisé depuis la naissance des enfants il y a plus de 10 ans, et qu'elle a ressorti pour que sa fille l'utilise, des vêtements que l'on pensait ne plus être à la bonne taille, etc. Certains foyers prennent l'engagement d'utiliser des objets qui « dormaient » : inviter des amis pour une fondue ou raclette, utiliser des raquettes, etc.
- **La réappropriation d'espaces de stockage fonctionnels**, comme la cave désencombrée où Alix peut désormais stocker son vélo ou le garage de Charlotte et Julien où ils peuvent à nouveau circuler ;
- **La réappropriation d'espaces de sociabilité ou dédiés à des activités** : réutiliser le salon comme espace de jeu pour les enfants, avoir de l'espace pour inviter des amis, transformation d'une pièce encombrée en salle de musique, création d'une salle de couture, etc.
- **Une réappropriation du temps** pour d'autres activités plus satisfaisantes que le ménage ou rangement : *« on passe plus de temps avec les enfants le soir et moins de temps à organiser la maison » (Charlotte) ;*
- **Une dimension esthétique** : la plupart des foyers se sentent mieux dans des espaces moins encombrés parce qu'ils les considèrent visuellement plus beaux, plus agréables à vivre. Enlever des objets laisse aussi la place à davantage de décoration et la mise en valeur de l'existant. *« Ce qui me ferait vraiment plaisir, ce serait que je me mette à décorer mon chez moi. Parce que ce serait tellement vide que j'aurais envie de remplir avec du beau. C'est faisable et à portée, j'imagine assez bien. [...] Ça m'émeut là quand je t'en parle » (Laurent, les larmes aux yeux).*

4.1.4. De nouvelles acquisitions plus réfléchies, sources de confort et de praticité

Les foyers devaient suivre leurs acquisitions d'objets au fil de l'opération, par l'intermédiaire du journal de bord puis en autonomie dans des grilles de comptage entre la dernière journée (J4) et la journée de bilan (J5). Tous les foyers n'ont pas réalisé ce suivi de façon précise, mais des questions supplémentaires ont permis d'identifier les principales nouvelles acquisitions. Celles-ci incluent par exemple :

- **Des achats neufs « fonctionnels »** : des sous-vêtements ou maillots de bain (difficiles à trouver d'occasion), des vêtements neufs pour travailler, des chaussures (que la plupart des foyers ont encore du mal à acheter d'occasion), des équipements sportifs (ex : chaussures ou selle de vélo, longboard, casques, trottinettes, matelas de camping, etc.), du mobilier (lit, étagères, etc.), du matériel spécifique (moustiquaire, humidificateur, poignées de porte, luminaires, incubateur pour poussins, aspirateur-robot), de l'électronique (téléphone, chargeur, etc.), des boîtes de rangement, une poubelle, des outils (clés, etc.), etc. ;
- **Des achats d'occasion** : des vêtements ou accessoires pour les enfants et les adultes que de nombreux foyers achètent en ligne ou en boutique (ressourcerie, Emmaüs), des meubles, un aspirateur, des livres, un vélo (pour remplacer un vélo vendu), des jouets, etc.
- **Des achats d'électronique reconditionné** : un ordinateur, un téléphone, un système wifi, etc. dont les foyers sont généralement très satisfaits ;
- **Des objets utiles donnés par des proches** : des vêtements, une tondeuse, des meubles, une imprimante récupérée gratuitement, etc.
- **Encore beaucoup de cadeaux ou d'achats « plaisir »** : un hélicoptère téléguidé, des casques audio avec une « machine à histoire » ou des jouets pour les enfants, des livres, une machine à eau gazeuse, un panier artisanal pour soutenir un commerçant local, etc.
- **Des objets « imposés »** : ordinateurs reçus par le travail, t-shirt du club de foot, par exemple.

Il est intéressant de noter que bien que de nouveaux objets soient entrés dans les foyers durant ou après l'opération, cela se fasse de façon plus réfléchie et voulue comme plus cohérente, et s'explique aussi comme une conséquence du désencombrement réalisé et le souhait d'un logement plus fonctionnel. Ainsi, certaines acquisitions visent à **remplacer des objets de façon fonctionnelle et réfléchie** : des meubles plus adaptés ou des boîtes de rangement *« pratiques et esthétiques pour répondre à un besoin »* (Amélie), du matériel en remplacement d'objets plus vieux ou cassés (vélo, lisseur, etc.), des vêtements ou chaussures pour remplacer ceux qui sont donnés ou recyclés car ils étaient inadaptés ou en mauvais état, des sous-vêtements car plusieurs personnes se rendent compte qu'elles gardent beaucoup mais n'ont pas le plus basique, etc.

D'autres sont directement issues du tri réalisé avec **le choix d'avoir un appareil qui fonctionne bien plutôt que plusieurs qui fonctionnent à moitié**, ou par exemple un « set » d'outils complet plutôt que des outils en vrac. Ces achats ne sont **pas perçus comme un « réencombrement » ou une surconsommation**, car ils correspondent, d'après les foyers, à des besoins réels, éprouvés, et peuvent même servir à limiter le nombre d'objets (par exemple lorsqu'il s'agit d'avoir un appareil multifonctionnel plutôt que plusieurs).

Et ces acquisitions génèrent aussi des **tensions ou contradictions en termes de consommation « responsable »**, démontrant là aussi la meilleure prise en compte de ce sujet.

Par exemple, il peut y avoir une **tension pour savoir s'il vaut mieux acheter quelque chose de performant environnementalement ou conserver l'objet ancien**, comme de l'électroménager qui consomme moins ou une machine à café : Laure a par exemple une machine avec capsules, et veut la revendre ou la donner pour en racheter une qui n'utilise pas de capsules.

Au final, certains foyers craignent un réencombrement : *« Mes doutes : le fait de libérer la maison me donne envie d'acheter de nouveaux objets, comme si cela m'autorisait davantage maintenant. J'ai peur d'un effet rebond... »* (Amélie, journal de bord 6) ; Aziliz par exemple se plaint également des jouets qui entrent plus facilement qu'ils ne sortent du foyer.

Pour certains, les gains réalisés pendant l'opération permettent de faire d'autres dépenses : **Charlotte et Julien disent avoir gagné près de 2 000€** grâce aux ventes, et ont fait **50% de leurs courses alimentaires avec ces revenus** tout en remboursant plus facilement leur crédit. Ces bénéfices économiques leur ont aussi servi à motiver des proches à adopter une démarche similaire. Ils ont aussi **l'objectif d'utiliser les économies réalisées pour s'offrir un voyage**, « une belle récompense ». Natacha met également les économies réalisées en vendant des objets et en réduisant le volume de son déménagement dans une « cagnotte » pour s'offrir un voyage au Sri Lanka.

4.2. Une évolution des représentations et des attitudes en matière de consommation

Les foyers ont répondu à des questions sur leur perception de la consommation responsable lors du « **baromètre** » initial de l'opération, un questionnaire posé en ligne avant leur première rencontre avec une HO. Une partie de ces questions reprenaient celles de **baromètres nationaux** (notamment Greenflex/Ademe 2021 sur la consommation responsable, Ademe 2020 sur le changement climatique, et Ademe/Ifop 2019 sur la prévention des déchets) de façon à pouvoir **situer les foyers par rapport à des moyennes nationales**. Certaines questions ont été posées à l'oral lors de la journée dédiée à la consommation responsable (J4), et les questions du baromètre ont à nouveau été posées en ligne juste avant les journées de bilan de l'opération (J5). À quelques exceptions près, le même répondant répondait pour chaque foyer.

4.2.1. Des préoccupations croissantes pour l'environnement

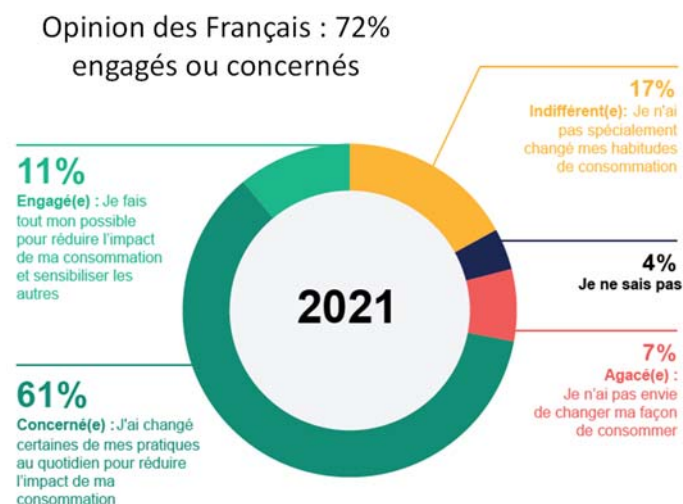
Entre J0 et J5, les principales préoccupations des foyers évoluent, et les foyers se disent davantage préoccupés par l'environnement, même si, à l'origine, les foyers sont plus sensibles que la moyenne à cette problématique.

En effet, 64 % des foyers participant à l'opération placent l'environnement dans leurs 3 principales préoccupations au démarrage de l'étude, alors que les **3 principales préoccupations des Français en 2021¹⁰** sont la santé, le bien-être de leur famille et de leurs proches, et le bonheur. Cela traduit un certain biais dans la sélection initiale avec des foyers plus sensibles à l'environnement que la moyenne, mais en fin d'étude (J5), la priorité donnée à l'environnement progresse avec un nouveau foyer le mettant en top 3 et surtout, l'environnement est plus souvent cité en 2^e priorité qu'avant. Le tout avec un contexte sanitaire qui favorise la préoccupation pour la santé.

4.2.2. Une forte mobilisation dans la consommation responsable

Comment décririez-vous votre état d'esprit actuel par rapport à la consommation responsable ?

¹⁰ baromètre Greenflex-Ademe sur la consommation responsable 2021



Source : Greenflex, 2021.

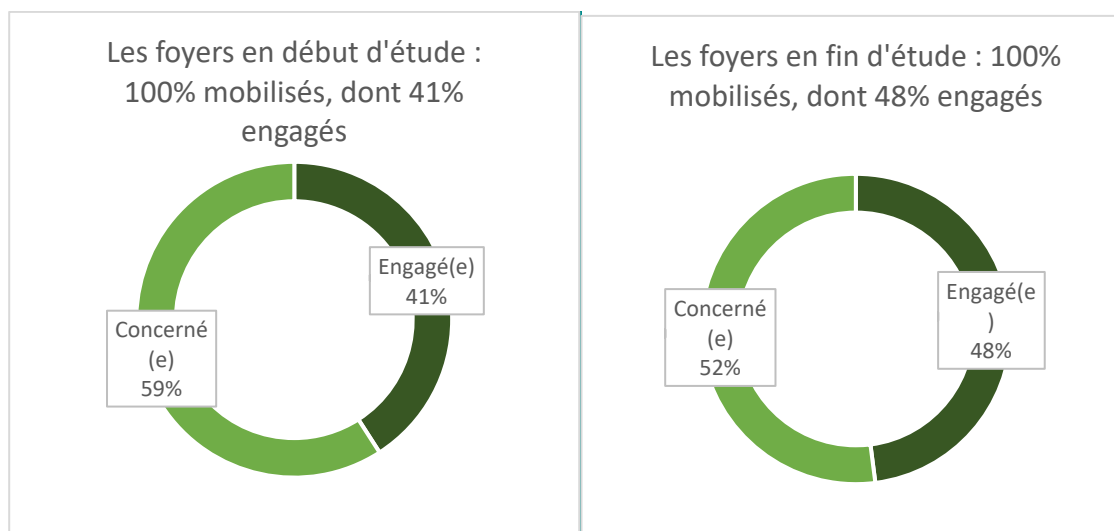


Figure 5 Évolution de la relation à l'engagement environnemental pour les foyers

Avant le démarrage de l'étude, **41% des répondants se disaient « engagés »** (« je fais tout mon possible pour réduire l'impact de ma consommation et/ou sensibiliser les autres ») et **59% « concernés »** (« j'ai changé certaines de mes pratiques au quotidien pour réduire l'impact de ma consommation »). A la fin de l'étude (en J5), ils sont **48% engagés**, et **52% concernés**, ce qui témoigne d'un léger changement vers davantage d'engagement.

Malgré leur niveau initial avancé, la plupart des foyers ont dit avoir **appris des choses au cours de l'étude en termes de consommation responsable**, notamment grâce au guide et au jeu/défi proposé lors de la journée de sensibilisation (J4).

4.2.3. De « consommer autrement » à « réduire sa consommation en général »

Les représentations liées à la consommation responsable ont évolué au fil de l'étude :

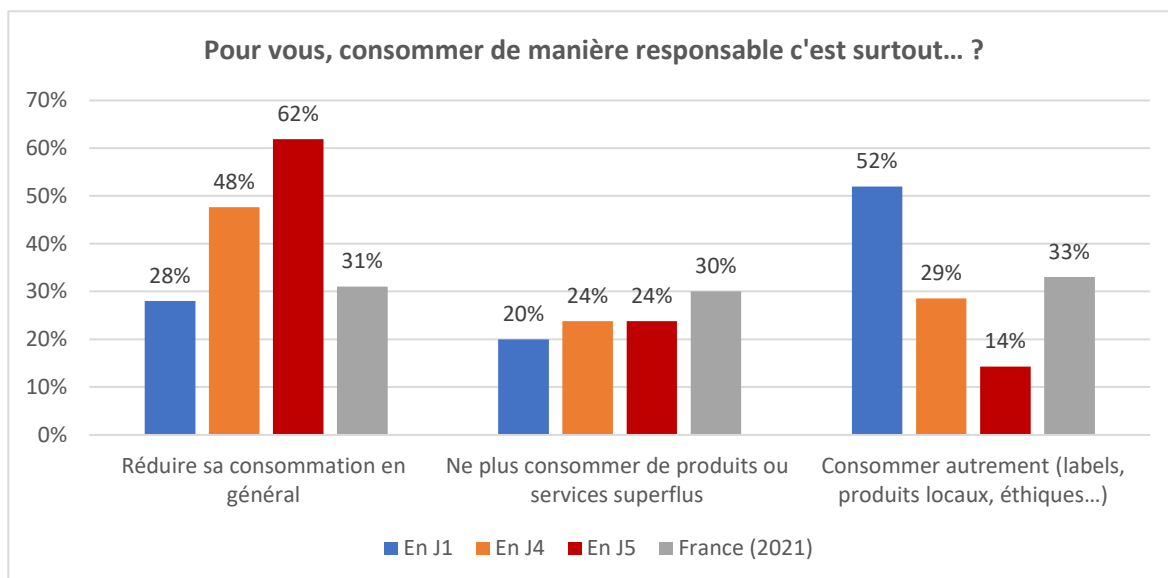


Figure 6 Représentations de la consommation responsable

Au début de l'étude, par rapport à la moyenne des Français¹¹, les foyers associaient davantage la consommation responsable à « consommer autrement » (52% contre 33%) et moins à ne plus consommer de produits et services superflus (20% pour les foyers contre 30% pour les Français en 2021). À la fin de l'étude, au contraire, près des deux tiers des foyers associent la consommation responsable à « réduire sa consommation en général » (contre 31% des Français) et beaucoup moins à « consommer autrement » (14%, contre 33% pour les Français en moyenne).

4.2.4. Des comportements d'achats (déclarés) de plus en plus tournés vers la durabilité

Les foyers témoins sont initialement plus engagés que la moyenne dans des attitudes et des pratiques de consommation responsables, et celles-ci évoluent aussi au fil de l'étude :

¹¹ D'après le baromètre Greenflex 2021)

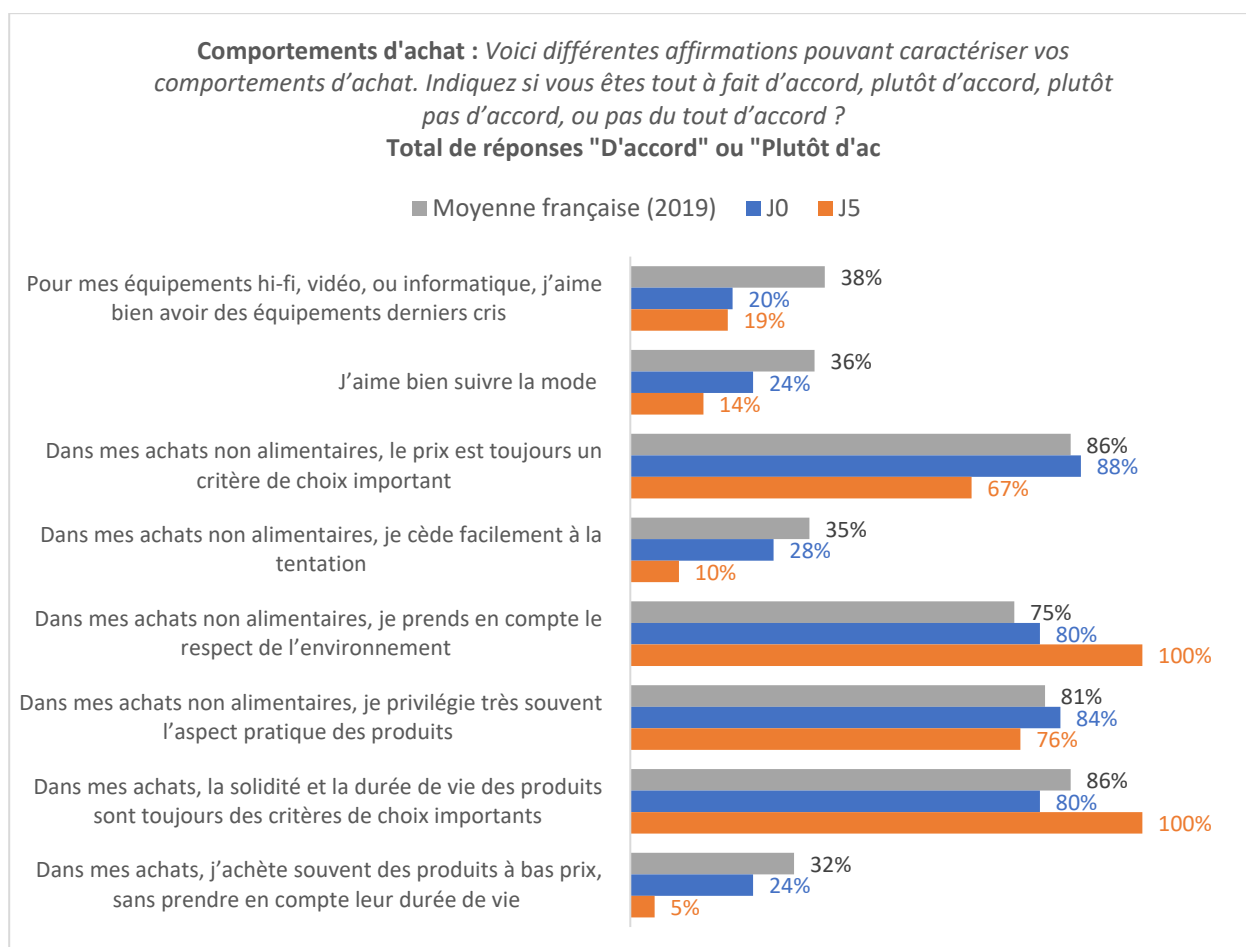


Figure 7 Comportements déclarés d'achat

Les moyennes françaises sont issues du baromètre ADEME/IFOP sur la prévention des déchets (2019), avec des différences mineures dans les libellés des items. Pour les foyers, certaines différences entre J0 et J5 s'expliquent par un changement marginal du périmètre des répondants (qui incluait ou non certains conjoint(e)s des répondants principaux en J0).

Les foyers sont **moins enclins que la moyenne à rechercher des équipements dernier cri, à suivre la mode ou à céder à la tentation**. Cet écart est encore plus fort à la fin de l'opération. Par exemple, 36% des Français disent qu'ils aiment bien suivre la mode, contre seulement 24% des foyers au début de l'étude, et 14% à la fin de l'étude. Cela tient en partie aux spécificités du panel sélectionné, et sans doute au biais de désirabilité sociale dans leurs réponses au questionnaire¹². Mais le **changement entre J0 et J5** montre malgré tout une évolution significative des pratiques déclarées.

Alors qu'ils étaient similaires à la moyenne française sur ces points au début de l'étude, à la fin de l'étude, moins de foyers disent que le prix est toujours un critère de choix important, ou qu'ils privilégient l'aspect pratique des produits. Au contraire, **la solidité et la durée de vie des produits, de même que le respect de l'environnement, deviennent des critères d'achat pour 100% des foyers** (au lieu de 80%, un chiffre davantage similaire à la moyenne française). Alors qu'ils étaient 24% à déclarer acheter des **produits à bas prix** sans prendre en compte leur durée de vie au début de l'étude (contre 32% des Français), ils ne sont **que 5% à la fin de l'étude**. **La durabilité gagne donc en importance par rapport au prix**.

Lors des entretiens initiaux, beaucoup associaient la « **surconsommation** » à du « **consommable** » comme des verres en plastique, des objets à usage unique, de la nourriture, etc. Au fil de l'opération, certains disent se rendre compte que **davantage d'objets peuvent de fait être considérés comme**

¹² Le biais de désirabilité sociale implique qu'une personne va avoir tendance à vouloir paraître sous un jour favorable face à un ou une interlocutrice, ce qui pousse à répondre ce qui semble se rapprocher de à ce que l'on pense être conforme aux attentes sociales. Il est probable qu'à cette question comme à bien d'autres, les foyers participants à une étude ADEME sur les questions de consommation plus responsable et d'environnement minimisent en partie les réponses qui iraient dans le sens de surconsommer, par exemple.

« **consommables** » car ils ne sont pas durables : des objets en plastique ou des EEE de mauvaise qualité, des « gadgets », etc. Cela les pousse à réfléchir sur leur (sur)consommation de ces objets de fait peu durables, à éviter de les acheter ou à rechercher des objets plus durables. Par exemple, les foyers avec des jouets **se séparent tous de la quasi-totalité de leurs jouets électroniques**, et certains disent qu'ils ne veulent plus racheter ce type de jouets : *« Les jouets en plastique et électroniques, c'est terminé, terminé. Les enfants ne s'y attachent jamais. [...] ça j'en veux plus du tout ! »* (Amélie).

Il ressort des entretiens qualitatifs que les foyers prêtent généralement **plus attention à l'impact des objets sur environnement** (sur les océans, la biodiversité, etc.) **qu'à leur provenance ou leur impact social**. Par exemple, beaucoup se préoccupent du **plastique** et de ses impacts et essaient d'éviter au maximum les emballages et les objets en plastique, en **privilégiant le bois ou le métal** par exemple pour les jouets ou les meubles. La provenance des objets n'est pas une priorité, pas un critère fort, notamment en raison du **manque de visibilité sur les lieux de fabrication**, seulement sur assemblage et pas sur le gros de la production.

Plusieurs foyers expriment de la **méfiance vis-à-vis d'objets soi-disant fabriqués en France** et du **surcoût associé** : *« Et souvent « fabriqué localement » coûte cher mais est-ce que c'est justifié ? Même avec les marques françaises on ne sait pas dans quelles conditions ça a été fabriqué et on a l'impression de se faire tromper sur la marchandise »* (Aziliz). Le rapport qualité-prix est souvent défavorable à ces objets : *« C'est un critère fort mais hélas, j'ai du mal à trouver du made in France abordable. On a été conditionnées au t-shirt pas cher donc le prix joue aussi. Le slip français dure-t-il plus longtemps que celui du Bangladesh ? »* (Pierre).

Les foyers **privilégient des solutions locales** s'ils connaissent directement les commerçants ou artisans. Les plateformes comme **Amazon ou AliExpress** sont **globalement très mal perçues des foyers** pour leur impact social, même si certains ont continué à y faire. D'autres **critiquent aussi les sites de ventes privées par exemple, en raison des publicités** et notifications qui poussent à la consommation.

En J4, les HO ont posé la question aux foyers : « connaissez-vous des labels environnementaux sur des objets (non alimentaires) ? » Ils étaient cependant **plus d'un tiers à ne pas connaître d'écolabels** et la grande majorité à en avoir une connaissance très vague : « du coton bio », des « labels européens », le « label forêt durable ». **5 foyers seulement ont mentionnés Oeko-Tex**, 2 le label FSC, 2 Ecocert et 2 GOTS. Beaucoup de foyers disent qu'il y a **trop de labels**, qu'ils sont « opaques ». **Très peu de foyers connaissaient l'indice de réparabilité**, alors même que la durabilité et la réparabilité sont des critères importants pour eux. Ils connaissaient davantage des labels sur les produits alimentaires, notamment le label AB et commerce équitable.

4.2.5. Des pratiques (déclarées) pour allonger la vie des objets en hausse

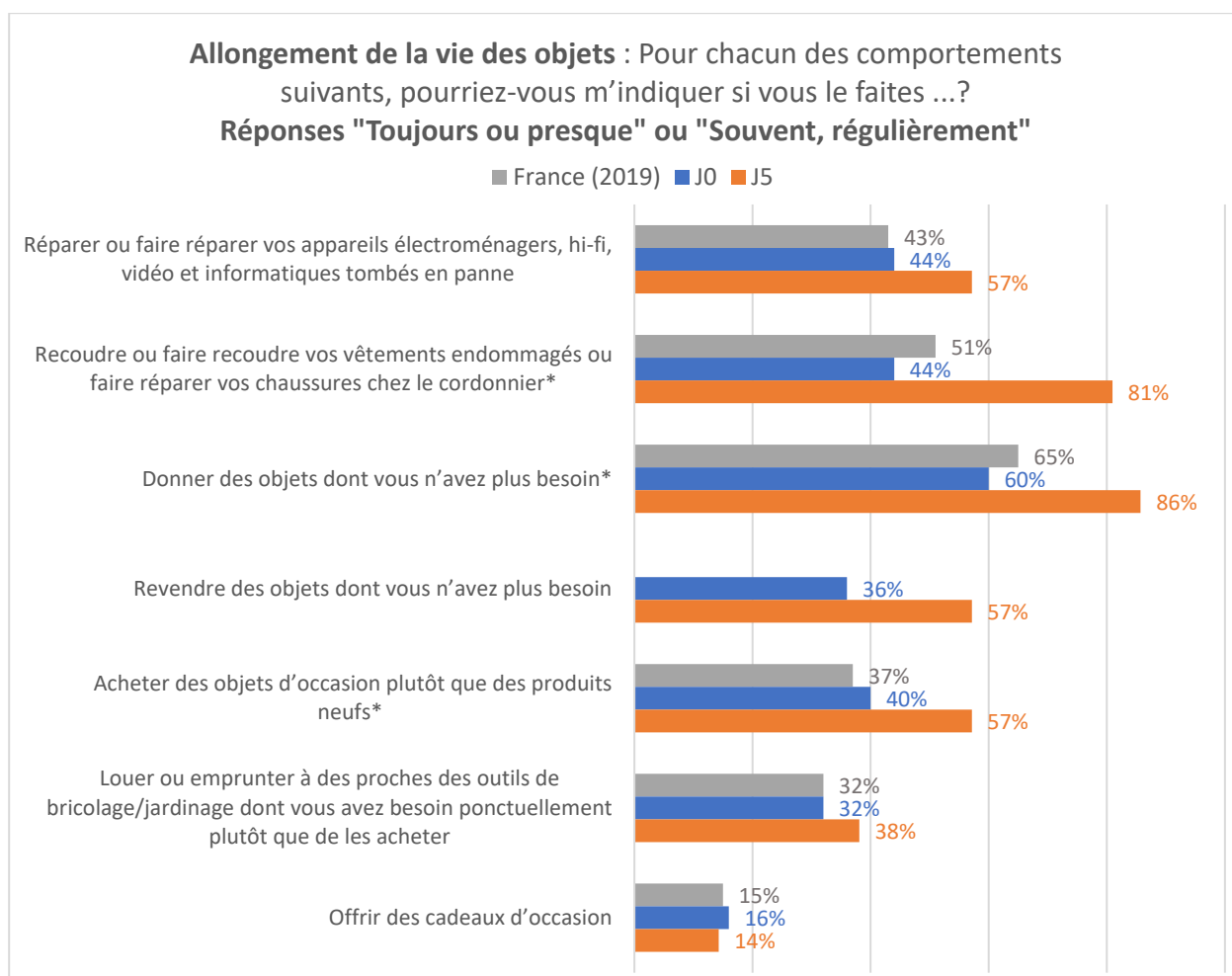


Figure 8 Comportement déclarés d'allongement de la vie des objets

Les moyennes françaises sont issues du baromètre ADEME/IFOP sur la prévention des déchets (2019).

*Pour l'enquête France, 51% disaient recoudre ou faire recoudre les vêtements endommagés, et 33% faire réparer leurs chaussures chez le cordonnier. Le chiffre le plus élevé est conservé pour comparer à soit l'un soit l'autre. 65% disaient "donner ou revendre". La distinction entre les deux empêche une comparaison des résultats. Pour les achats d'occasion, le questionnaire national ne ciblait que quelques catégories d'objets : « livres, DVD, meubles et objets de décoration ». La question a été étendue à l'ensemble des objets de façon générale. L'enquête France distinguait aussi le fait de louer des outils de bricolage (15%) et celui d'emprunter à des proches (32%). Le chiffre de 32% a été retenu pour comparer à soit louer, soit emprunter. Pour les foyers, certaines différences entre J0 et J5 s'expliquent par un changement marginal du périmètre des répondants (qui incluaient certains conjoint(e)s des répondants principaux en J0).

En termes d'allongement de la vie des objets, les pratiques initiales des foyers sont assez proches des moyennes françaises, voire légèrement en-dessous comme recoudre des vêtements usagés ou donner des objets dont on n'a plus besoin (60% des foyers contre 65% en moyenne).

En revanche, les pratiques déclarées **évoluent fortement entre J0 et J5 en faveur de l'allongement de la vie des objets**. Les pratiques auxquelles les foyers sont le plus favorables sont le **don à 86%**, encore plus que la **revente, l'achat d'occasion, ou la réparation, toutes à 57%**, et la **réparation / couture** des textiles et chaussures à 81% (contre seulement 44% au début de l'étude et 51% pour la moyenne française). Ces chiffres sont près de **20 points supérieurs à ceux des moyennes françaises**.

Certaines pratiques restent limitées, même à la fin de l'opération, comme louer ou emprunter des outils de bricolage / jardinage (38%), et offrir des cadeaux d'occasion (14%). Ces chiffres ne sont pas significativement différents de ceux des moyennes françaises.

Pour les **cadeaux d'occasion**, 9 foyers disent qu'ils pourraient le faire davantage ou qu'ils ont l'intention de le faire, ce qui suggère que **cette pratique pourrait évoluer**. Natacha par exemple aimerait que les normes sociales changent sur ce point : « *J'ai offert des livres neufs! ça dépend des objets. Je peux m'acheter des livres d'occasion mais pour offrir, je crains le regard des autres : cadeau d'occasion égale cadeau au rabais égale ami au rabais. Alors que ça ne me dérange pas qu'on m'offre un livre d'occasion. [...] Il faudra un changement des mœurs* » Linda a du mal à convaincre ses proches même si cela lui paraît

envisageable : « j'ai dit à mes parents qu'on était ok pour des cadeaux de seconde main, ils m'ont dit « jamais de la vie ». » Pour beaucoup de foyers, cela reste en général impensable : le cadeau doit être neuf, ou alors il dévalorise son destinataire et/ou risque d'être mal perçu : « C'est *invisageable d'aller acheter un cadeau d'occasion*. [...] J'aurais l'impression de ne pas respecter la personne » (Sandra).

4.2.6. Des changements moins significatifs dans les domaines alimentaires ou des économies d'énergie

Nous avons posé des questions aux foyers sur leurs pratiques de consommation plus générales, **au-delà du domaine des « objets »** et du non alimentaire. Les évolutions semblent moins marquées et plus difficiles à analyser dans la mesure où **ces sujets n'ont pas vraiment été approfondis lors des entretiens qualitatifs**. Une partie des différences s'explique par un changement du périmètre des répondants entre le début et la fin de l'opération, selon quel(s) conjoint(s) ont répondu.

Une partie des questions portaient principalement sur les **pratiques alimentaires** :

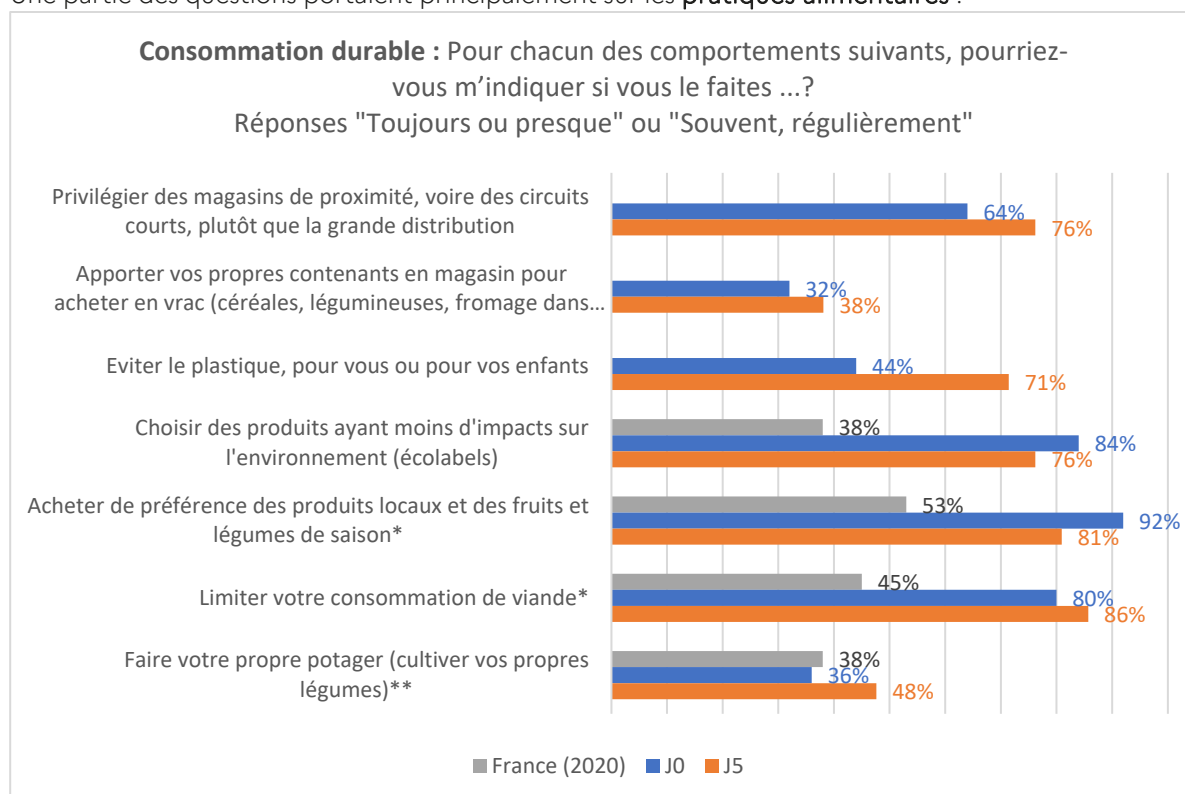


Figure 9 Comportements déclarés en matière de consommation durable

Les moyennes françaises disponibles sont issues du baromètre ADEME sur le changement climatique (2020), et correspondent aux pratiques pour lesquelles les foyers répondent « je le fais déjà ».

*Le baromètre ADEME séparait les questions sur la consommation de produits locaux (53% le fait déjà) et de produits de saison (67%). Le chiffre le plus bas (53%) est retenu pour comparer avec la combinaison des deux. Le libellé pour la consommation de viande était « limiter la consommation de viande de votre foyer » au lieu de « votre consommation de viande ».

** La moyenne sur cultiver son propre potager est issue du baromètre ADEME / IFOP sur la prévention des déchets (2019).

Pour les foyers, certaines différences entre J0 et J5 s'expliquent par un changement marginal du périmètre des répondants (qui incluaient certains conjoint(e)s des répondants principaux en J0).

Dès le début de l'opération, les foyers avaient **des pratiques de consommation durable, en particulier en matière d'alimentation, beaucoup plus avancées que la moyenne des Français**. Les foyers sont très nombreux à privilégier les circuits courts, acheter bio et local, limiter leur consommation de viande, etc. (plus de 80%, contre moins de 50% des Français). Lors des entretiens, plusieurs disent éviter des marques comme Nutella et **éviter la grande distribution** autant que possible. Néanmoins, certains foyers remarquent qu'il est plus difficile d'avoir un « contrôle » sur son alimentation comme on peut l'avoir sur les objets, car les **flux d'achats** sont forcément **beaucoup plus importants**. Certains privilégient aussi la grande distribution pour des aspects pratiques comme la livraison (ou Drive) et les prix plus bas.

Ces pratiques évoluent aussi avec pour la plupart **une augmentation entre J0 et J5**. Par exemple, 44% des foyers disaient **éviter le plastique** au début de l'opération, contre 71% à la fin de l'opération. Il est difficile d'expliquer pourquoi davantage de foyers disent vouloir faire leur potager – peut-être parce qu'ils ont pris conscience de leur matériel de jardinage ? De même, il est difficile d'interpréter la diminution de certaines pratiques déclarées, comme acheter des produits locaux.

Dès le début de l'opération, 84% des foyers déclaraient prêter attention à **choisir des produits avec moins d'impacts sur l'environnement (écolabels)**, au lieu de 38% seulement pour la moyenne française. **Ce chiffre élevé s'explique en partie par leur connaissance avancée des labels alimentaires (bio, commerce équitable, etc.) plutôt que des labels sur les objets** (cf. 4.2.4 sur les comportements d'achats orientés vers la durabilité).

Leurs pratiques étaient **plus avancées que la moyenne en termes de transport durable** mais un peu moins dans les économies d'énergie. Ce dernier point peut peut-être s'expliquer en partie par leurs **revenus relativement élevés**, ne poussant pas à la recherche d'économies.

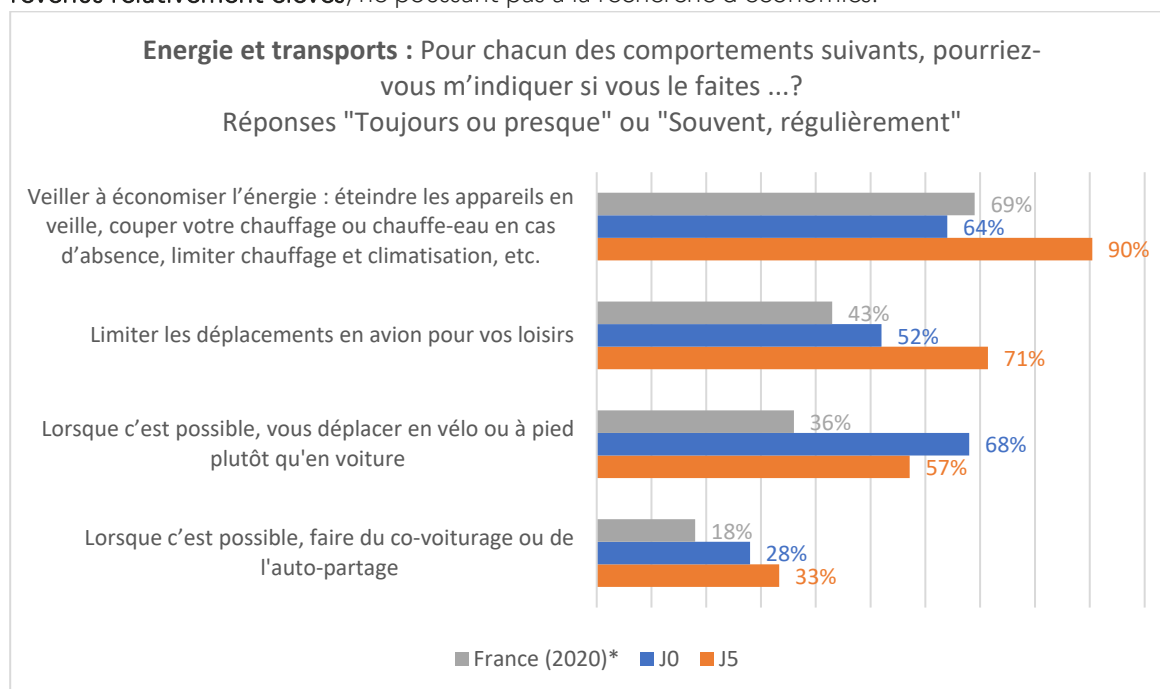


Figure 10 Comportements déclarés en matière d'énergie et transports

Les moyennes françaises sont issues du baromètre ADEME sur le changement climatique (2020), correspondant aux réponses « Je le fais déjà », à quelques différences près. La question sur les économies d'énergie regroupe des items qui étaient séparés dans le baromètre ADEME : 54% disaient éteindre leurs appareils en veille, 69% couper leur chauffage ou chauffe-eau en cas d'absence prolongée, et 59% réduire la température de leur chauffage ou leur climatisation. Le chiffre le plus élevé est retenu pour la comparaison car la question posée aux foyers liste les différentes actions et ne requiert pas de toutes les faire. Pour les déplacements en avion, le baromètre ADEME disait « ne plus prendre l'avion » au lieu de « limiter », ce qui peut expliquer un chiffre moyen plus bas que le chiffre des foyers. De même, les deux questions sur les transports posées au niveau national n'indiquaient pas « lorsque c'est possible », ce qui contribue aussi à un plus faible nombre de réponses positives. Pour les foyers, certaines différences entre J0 et J5 s'expliquent par un changement marginal du périmètre des répondants (qui incluaient certains conjoint(e)s des répondants principaux en J0).

Certains vont plus loin dans leurs pratiques et leurs choix de consommation en lien avec l'opération : *« 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 ».* (Laurent)

Enfin, **l'engagement dans des actions citoyennes est très variable** selon les foyers. Autour de 40 % des foyers disent donner de l'argent à des associations caritatives ou d'intérêt général, sans évolution significative entre le début et la fin de l'opération. À la fin de l'opération, **33 % des foyers disent consacrer du temps à des associations ou participer à des mouvements citoyens**, alors qu'ils n'étaient que 20 % au début de l'opération. Par exemple, Aziliz, Monique, Odile et Carine disent s'engager en J5 alors qu'elles s'engageaient rarement ou pas du tout avant.

4.3. Des engagements pour une transformation des pratiques de consommation

Cette partie porte sur les **changements de pratiques effectives** des foyers, au-delà des représentations, des attitudes, des intentions et des pratiques déclarées.

4.3.1. Des engagements formellement pris au cours de l'opération

Lors de la journée dédiée à la consommation responsable (J4), les foyers ont joué à un **jeu de sensibilisation** incluant un quizz et des « défis » sur la consommation responsable. Ils devaient ensuite remplir une liste d'engagements à réaliser par la suite, d'ici la rencontre finale (J5) mais aussi sur le plus long terme. Cette fiche a été **globalement bien acceptée et source de motivation**, même si certains ont émis des doutes sur leur capacité à tenir leurs engagements : « *C'est un challenge car je dois changer les habitudes, j'espère arriver à m'y tenir* » (Savannah J4) ; « *Motivant et aidant pour la suite, mais appréhension d'avoir de la difficulté à les tenir car vie quotidienne à côté* » (Sarah J4) ; « *C'est vache de faire ça au moment des soldes !* » (Alix J4)

Une participante n'a pas souhaité établir une liste, car cela lui paraissait comme une charge supplémentaire, alors même qu'elle menait la démarche de tri et de désencombrement de son foyer avec peu de soutien de son conjoint : « *Ça me soule, car ça veut dire plus de contrainte et d'engagement : je "dois" faire ceci ou cela* » (Caroline).

Chaque engagement pouvait être attribué à un(e) ou plusieurs membre(s) du foyer avec une échéance précise. Le nombre d'engagements total a été variable d'un foyer à l'autre et s'échelonne entre 4 et 10 engagements par foyer, avec une moyenne de 5,7 engagements/foyer. **Les principaux engagements étaient les suivants :**

Tableau 5 Principaux engagés pris par les foyers à J4

Principaux engagements	Nombre de foyers
Réfléchir 24h avant d'acheter	7
Un objet qui rentre, un objet qui sort	6
Je me sépare de X objets/semaine	6
Trier/Supprimer des mails	5
Ne plus acheter neuf pendant un temps défini (en moyenne, quelques mois)	5
J'offre des cadeaux faits maison ou achetés d'occasion	4
Mettre en place un tri comme à la déchetterie	4
Finir le tri d'autres catégories (médicaments, livres, papiers...)	4

Les engagements ont pu être **regroupés selon différents thèmes et objectifs** :

- **Poursuivre le désencombrement**, que ce soit des pratiques générales (1 objet qui rentre/1 objet qui sort) ou l'extension du tri et désencombrement à d'autres catégories (38% des engagements)
- **Acheter plus responsable ou d'occasion**, ce qui inclus de ne plus acheter neuf, de ne plus acheter de plastique, d'acheter du vrac, d'acheter « labélisé », etc. (29 %)
- **Interroger ses besoins et éviter l'achat**, en attendant 24 h ou en consultant son partenaire avant d'acheter, mais aussi louer/emprunter, réparer, offrir un cadeau d'occasion, etc. (19%)
- **Mettre en place des écogestes**, comme mieux trier ses déchets, prendre davantage le vélo, éteindre les appareils en veille, etc. (10 %)
- **Enfin, s'organiser et organiser son quotidien**, comme faire des plannings, des listes de menus... (4% en tout)

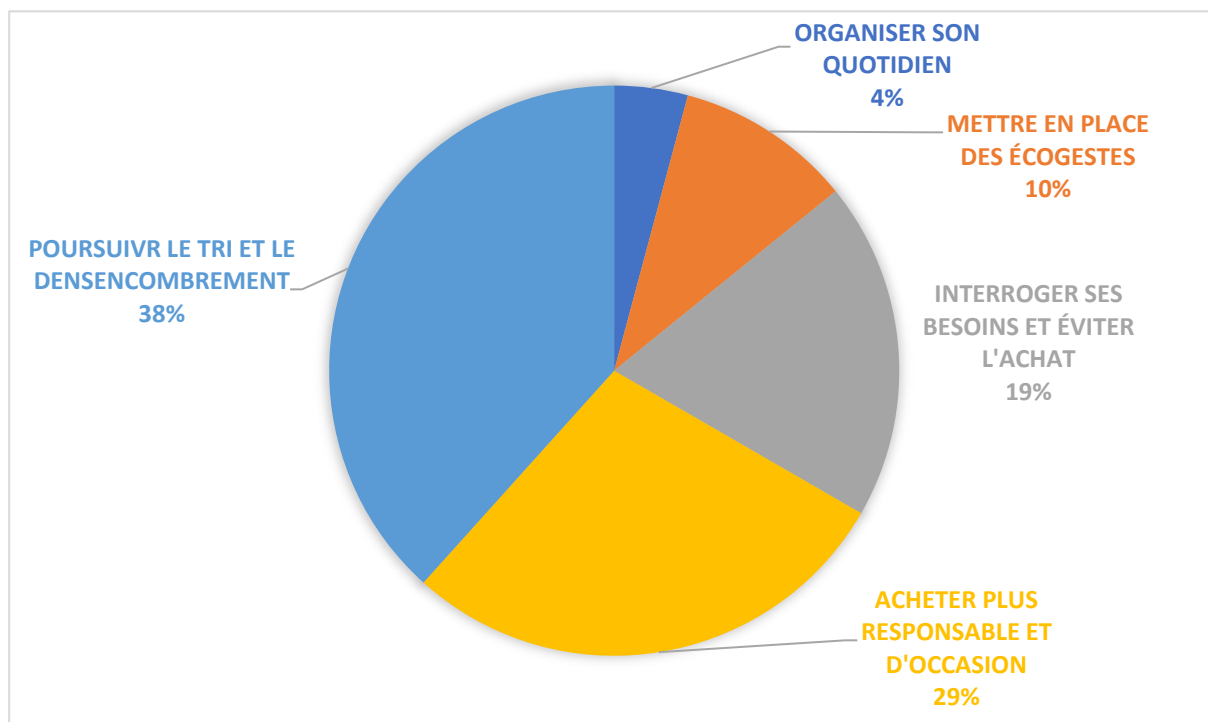


Figure 11 Catégorisation et parts des engagements pris par les foyers en J4

Si près de 40 % des engagements portent sur la poursuite d'une démarche de tri et de désencombrement (désencombrer, ranger, trier, organiser la maison, sensibiliser l'entourage à l'opération), près de la moitié porte sur le fait d'acheter plus responsable (d'occasion, en vrac, sans plastique, labélisé...) et le fait de partir du besoin pour éviter l'achat (réfléchir 24h avant d'acheter un nouvel objet, consulter l'autre avant achat, louer, réparer...). Cela témoigne d'une réflexion des foyers sur leur consommation et de leur engagement vers des pratiques plus sobres.

Néanmoins, les foyers ont pris peu d'engagements sur le long terme, à part par exemple « maintenir une entrée rangée et dégagée tout le temps » et « maintenir la dynamique » (Martin et Florence), sans préciser la durée. 8 foyers se donnent comme échéance la J5 et la plupart la fin d'année 2021 pour leurs engagements : cela peut être lié à l'exemple donné dans la fiche d'engagements qui indiquait la J5 comme date d'échéance.

Les engagements sont genrés : ce sont généralement les femmes qui ont rempli les fiches, et sur 12 couples hétérosexuels, il y a 4 fiches où les engagements ne concernent que la femme, 4 qui ne spécifient pas à qui les engagements étaient attribués (mais remplies par la femme), et seulement 4 où les tâches sont réparties. Les engagements pris par les hommes semblent aussi être de plus court terme (par exemple, apporter des objets à la déchetterie) et moins souvent concerner des changements profonds dans les pratiques de consommation.

4.3.2. Des freins à la consommation responsable et au changement des habitudes

Interrogés de la même façon que dans le baromètre national ADEME/Greenflex sur la consommation responsable, nos foyers mentionnent et hiérarchisent les freins à la consommation responsable de façon différente :

Tableau 6 Comparaison France/Foyers sur les difficultés pour la consommation plus responsable

Quelles sont les 3 principales difficultés que vous pourriez rencontrer pour aller plus loin dans le changement de vos habitudes et consommer de façon plus responsable ?	
Français (2021)	Foyers (J4)
1) J'ai le sentiment que cela coûte trop cher (69%)	1) Cela me demande trop de temps (62%)
2) J'ai le sentiment que cela ne sert à rien que je fasse des efforts alors que la majorité des gens ne changent pas leurs habitudes (44%)	2) Cela me demande trop d'efforts (57%)
3) Je n'ai pas envie de renoncer à des plaisirs (34%)	3) Je ne sais pas comment m'y prendre (52%)

Les moyennes françaises sont issues du baromètre ADEME/Greenflex sur la consommation responsable de 2021. La question demandait de lister les 3 principales difficultés, par ordre d'importance. Les pourcentages correspondent aux % de personnes qui mentionnent cette difficulté dans leur « top 3 », indépendamment de la hiérarchisation entre ces difficultés.

En 2021, 69% des Français mentionnaient « j'ai le sentiment que cela coûte trop cher » comme l'une des trois principales difficultés à la consommation responsable. Les deux autres difficultés les plus mentionnées sont « J'ai le sentiment que cela ne sert à rien que je fasse des efforts alors que la majorité des gens ne changent pas leurs habitudes » (44%) et « Je n'ai pas envie de renoncer à des plaisirs » (34%). Les principales difficultés mentionnées par les foyers sont différentes et semblent témoigner de leur plus grand avancement et d'une plus grande conscience pratique de ce qu'implique la démarche de consommation responsable, dans la mesure où il s'agit de difficultés de mise en œuvre plutôt que de difficultés liées à l'intention (« je n'ai pas envie... »). Les principales difficultés mentionnées sont en effet « cela me demande trop de temps » (62%), « cela me demande trop d'efforts » (57%) et « je ne sais pas comment m'y prendre » (52%). Certains mentionnent le manque d'« organisation » et d'« anticipation ». Ces difficultés suggèrent que les foyers souhaitent changer leurs habitudes et s'engager davantage, mais n'y parviennent pas forcément.

Le fait que « cela coûte trop cher » ne figure pas dans les 3 difficultés les plus souvent mentionnées par les foyers, mais près de 30 % d'entre eux la mentionnent comme première difficulté. Il s'agit même de la 2^e difficulté mentionnée en premier (lorsque les priorités sont hiérarchisées), après 38% pour le manque de temps. Cela suggère que le coût reste une barrière importante, alors même que beaucoup de foyers appartiennent aux classes supérieures. Certains foyers font remarquer que le coût est une barrière même lorsqu'on en a les moyens, car on a l'impression de se faire « arnaquer » : « Ce n'est pas parce que tu as les moyens de l'acheter que tu vas acheter des tomates à 50 € le kilo. [...] Il y a à faire sur la juste valeur de la consommation responsable, et ne pas se faire avoir. Il ne faut pas jouer sur le côté marque « made in France » pour mettre 2 € de plus. [...] Il y a l'idée reçue que c'est toujours plus cher [à fabriquer], alors que ce n'est pas forcément le cas. » (Pierre et Fabrice)

Le problème de temps et d'accessibilité est très fréquemment évoqué par les foyers lors des entretiens : il est souvent plus facile de consommer conventionnel que consommer responsable, et il est difficile de trouver des solutions pour éviter l'achat neuf ou allonger la vie des objets. Par exemple, les alternatives sont rares et peu accessibles pour les vêtements, « on finit par prendre du made in china », ou cela est tout simplement moins pratique : « c'est plus facile d'acheter un manteau à Monoprix que d'aller dans une friperie » (Caroline) ; « aller dans un magasin d'occasion, c'est beaucoup de temps à passer pour essayer de trouver ce que vous n'êtes pas sûr de trouver » (Sandrine). Par exemple, on ne peut pas toujours essayer ou on n'a pas accès à toutes les tailles ou des modèles spécifiques lorsque l'on achète d'occasion. Pour les meubles, « en un voyage chez Ikea tu trouves tout, pas cher, c'est réglé » ; « les brocantes ça demande vachement d'efforts » (Caroline). En plus du temps supplémentaire, les pratiques visant à entretenir, réparer, fabriquer, louer, mutualiser les objets et éviter d'acheter (neuf) demandent une plus grande organisation et anticipation : connaître les dates et les lieux des Repair Café, fabriquer soi-même des objets ou des cadeaux, s'organiser avec des proches ou des voisins pour emprunter des objets, penser aux cadeaux à l'avance pour demander ou offrir des cadeaux immatériels, mieux adaptés aux besoins ou plus durables, coordonner des achats et des ventes d'occasion, etc. Ce temps et cette organisation peuvent aussi devenir une charge mentale supplémentaire pour un(e) membre du foyer, souvent la femme.

4.3.3. Niveau d'atteinte des engagements en fin d'opération

Entre J4 et J5 (soit environ 2 mois entre fin juin et mi-octobre selon les foyers), l'ensemble des foyers a été en contact avec leur HO au moins une fois pour le rendu des grilles de comptage et/ou l'organisation de la J5.

11 d'entre eux ont eu plusieurs contacts avec leur HO entre J4 et J5. Parmi ces 11 foyers, un seul a sollicité sa HO pour avoir des solutions lui permettant de se débarrasser plus vite des objets. Les 10 autres foyers ont été « suivis » spontanément à l'initiative de leur HO et le principal sujet abordé concernait les objets bloquants (difficultés de vente, dons etc.)

Environ la moitié des engagements pris ont été tenus complètement. Les engagements dit « moyennement tenus » sont soit en cours de réalisation soit inaboutis. On ne peut pas faire de corrélation directe entre le nombre d'engagement tenu et le suivi ou non par la HO. En effet, 10 foyers suivis ont tenu la moitié ou plus de leurs engagements contre 11 non suivis. 4 foyers suivis ont tenu moins de la moitié de leurs engagements contre 5 foyers non suivis.

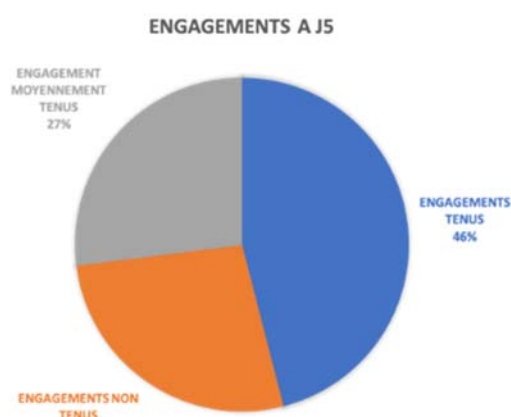


Figure 12 État des engagements à J5

4.3.4. Des pratiques acquises, une volonté de maintien mais des craintes de ne pas y arriver

6 foyers ont évoqué une sensation de rechute dans l'encombrement qui est plus ou moins nuancée. Mathilde a l'impression de rechuter dans l'encombrement car elle voit de nouveau des choses par terre, ce qu'elle considère comme un mauvais signe. Ce constat s'associe à de la colère (« tout ça pour ça »).

Alix a davantage la sensation de stagner car elle n'a pas réussi à vendre ses objets. Laure constate que les jouets se réaccumulent très vite sans pour autant avoir une impression de réencombrement. De même pour Aziliz qui voit avec découragement l'accumulation de jouets après les anniversaires et au Noël en perspective au moment de l'entretien. Monique commence aussi à accumuler de nouveau de bocaux en verre comme elle le faisait avant ce qui engendre chez elle de la frustration.

Sarah a de nouveau rempli une armoire vidée à J4 et qui lui pesait beaucoup. Paradoxalement, aujourd'hui, même si cette armoire est de nouveau remplie, ça lui pèse beaucoup moins qu'avant car elle a d'autres espaces d'aération ailleurs dans son logement.

Néanmoins, la majorité des foyers envisage de maintenir cette dynamique « ad vitam aeternam » comme beaucoup l'ont mentionné, y compris ceux qui ont la sensation de rechuter.

Notons que le désencombrement et avoir un logement rangé et agréable ne sont pas des processus arrêtés dans le temps. Il s'agit d'un processus qui nécessite d'être consolidé et maintenu dans le long cours. Il est important de sensibiliser les personnes à cela pour qu'elles anticipent et évitent ainsi le réencombrement et le désordre. Comme Caroline le souligne judicieusement à J5 : « *je me sens mieux mais je pensais que je ne serais pas tout le temps en train de ranger et ça n'est pas le cas. Je pensais qu'il y aurait moins de chose à ranger car il y a moins d'objets et je ne vois pas de différence car ce qu'il y a à ranger est ce qu'on utilise et c'est pas moins qu'avant.* »

4.4. Des changements dans l'acquisition, l'utilisation, et la circulation des objets pour allonger leur vie

4.4.1. Une méfiance et des freins à l'idée d'acheter « responsable »

Bien que l'idée d'éviter des achats (en utilisant mieux l'existant, en louant ou empruntant, etc.) progresse clairement au sein des foyers au fur et à mesure de l'opération, les foyers continuent évidemment de consommer et d'acheter parfois du neuf. Dans ce cas, ils cherchent à consommer de façon responsable, mais **se heurtent à des difficultés** :

- **Un manque de confiance générale dans les offres dites « responsables »** : manque d'information sur l'impact des objets et manque de transparence sur les filières et les conditions de fabrication. Le « fabriqué en France » est souvent trop cher et n'est pas considéré comme un gage de qualité, et plusieurs foyers craignent un « **greenwashing** » de certaines entreprises, par exemple pour des jeans en matière recyclée de Levis. Certaines marques de « fast fashion » ou de prêt à porter à bas prix sont associées à une image négative.
- **Une offre limitée** : les vêtements « responsables » ne correspondent pas forcément au « style » qui convient (par exemple tout en coton bio), il est difficile de trouver **des vêtements éthiques** y compris pour les enfants, les jouets en bois sont « austères », et il existe **peu d'offres alternatives pour le matériel de bricolage ou les EEE**. Par exemple, le « Fairphone » reste très cher et limité.
- **Une offre encore plus limitée localement** : les objets sont **rarement locaux et durables**, et les foyers préfèrent parfois soutenir des commerçants locaux. Ils considèrent qu'il est **plus facile d'acheter « responsable » pour l'alimentation**, en achetant **bio et local**, car il y a une grande offre.
- **L'importance du critère prix** : même si le prix n'est pas leur principale difficulté, beaucoup de foyers ont du mal à payer beaucoup plus cher pour des choses plus éthiques. Les produits durables, écoresponsables et certifiés sont pour eux **trop chers voire inabordables**. La mode éthique est souvent chère et en plus de moins bonne qualité, selon eux. Cela crée une discrimination par le prix et un blocage car **devient réservé à une certaine classe sociale**, aux « bobos ». Néanmoins, le fait de payer un objet plus cher est aussi source de durabilité car on l'entretient davantage et en prend plus soin.

4.4.2. Mutualiser et acheter d'occasion pour maximiser l'utilisation des objets

Suite à l'opération, les foyers cherchent de plus en plus à éviter l'achat, ou à défaut éviter d'acheter neuf. Il faut pour cela **prendre de nouvelles habitudes, de nouveaux « réflexes » ou « automatismes »**, mentionnés par de nombreux foyers :

- **Avoir des objets en commun, les louer ou les emprunter, pour maximiser leur usage** par différentes personnes : les foyers aimeraient pouvoir emprunter ou louer davantage d'objets, notamment des jouets (y compris dans des espaces communs type parcs), des outils et machines, de l'électroménager ponctuel (raclette, etc.), du matériel de sport (parapente, ski, etc.), des vêtements pour des occasions spécifiques, etc. Certains le font auprès de proches, comme **Laurent qui échange beaucoup avec sa voisine** (par exemple il utilise son micro-ondes et elle lui emprunte du matériel électronique), mais **ces pratiques sont peu répandues** et la location est généralement très chère. Certains prennent l'engagement d'y avoir davantage recours malgré le coût.
- **Acquérir des objets d'occasion, qui appartenaient à d'autres** : beaucoup de foyers ont l'habitude d'acheter ou récupérer certains objets d'occasion (meubles, vêtements, jouets, etc.), notamment les plus jeunes davantage sensibilisés à l'économie circulaire, qui connaissent Vinted, Le Bon Coin, etc. mais **l'opération les incite tous à faire cela davantage**. Certains doivent surmonter leurs réticences à porter des vêtements d'occasion qui appartenaient à des inconnus (Mathilde, Odile). Acheter d'occasion dans des associations caritatives est aussi un **moyen de soutenir financièrement ces associations**, et les foyers **découvrent de nouveaux magasins solidaires** comme Tremma ou Ding Fring (par le Relais). Un quart des foyers a pris formellement l'engagement d'avoir davantage recours à l'occasion ;
- **Offrir des cadeaux d'occasion** : si la pratique est très peu répandue et pour l'instant perçue négativement, certains foyers se disent prêts à essayer de le faire ;
- **Acheter du matériel reconditionné** : beaucoup de foyers ne connaissaient pas cette possibilité, qui suscite des **retours très positifs « c'est une belle découverte ! »** (Natacha). Les foyers disent ne pas chercher le « dernier cri », donc le seul frein à l'achat reconditionné est la garantie associée (parfois plus courte que du neuf, par exemple).

Beaucoup de foyers prennent plaisir à découvrir « de nouveaux lieux, de nouvelles filières, de nouvelles voies », qui sont aussi sources de rencontres et d'échanges. 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 J5)

4.4.3. Entretien, réparer, faire durer et optimiser

La « réparabilité » est rarement un critère d'achat et les foyers ne connaissent pas l'indice de réparabilité, mais y sont sensibles ; beaucoup prennent l'engagement de mieux **entretenir et faire durer** les objets, ainsi que de réparer ou faire réparer des objets. La réparation (ou couture) est **source de grande satisfaction**, de retrouver par exemple des chaussures « comme neuves » (Caroline).

L'**optimisation de la vie d'un objet** dépend de sa fréquence d'usage, de sa durée d'usage et de l'obsolescence du produit. Par exemple, il apparaît logique pour des personnes qui utilisent beaucoup un objet de l'acheter neuf et de l'utiliser au maximum (en l'entretenant, réparant, etc.) alors que **pour une utilisation ponctuelle il est préférable de louer** (à l'exception d'objets dont tout le monde en a besoin au même moment comme des objets saisonniers), et surtout de **transmettre l'objet à d'autres** après son utilisation (ex : puériculture, vêtements d'enfants). **Des exceptions existent** pour des objets personnels (sous-vêtements, chaussures, etc.) pour lesquels la mutualisation ou le recours à l'occasion n'est pas toujours vu comme une solution. Auquel cas, il s'agit d'acheter de façon responsable et de **faire durer l'objet au maximum**.

Les foyers doivent faire des **arbitrages** entre ce qu'ils veulent acheter, louer, entretenir, réparer, etc. et les coûts et bénéfices associés (coûts financiers, temps que cela demande, etc.). **Les solutions vues comme les plus responsables ne sont pas forcément les plus pratiques et faciles**, mais la motivation de l'impact vaut la difficulté supplémentaire pour certaines (ex : donner plutôt que recycler, parvenir à réparer, etc.).

4.4.4. Ne pas « faire dormir » les objets, se détacher et s'affranchir du « au cas où »

Au fur et à mesure de l'opération, les foyers associent de plus en plus le fait de stocker des objets inutilisés ou « **faire dormir des objets** » à du gaspillage. En J4, **86% des foyers considèrent que conserver des objets non utilisés est du gaspillage**, contre 69% des Français. Parmi les 86%, 55% considèrent qu'il s'agit « un peu » et 31% « complètement » de gaspillage. (cf. *partie 3.5.1 : Conserver, c'est aussi gaspiller ?*). Cette perception ne fait toujours pas l'unanimité, mais beaucoup ont évolué sur ce point, comme Natacha : *« ça a transformé mon état d'esprit. Je me suis rendu compte en triant que les objets s'abîmaient et que si je les avais donnés ou recyclés tout de suite, ils auraient pu avoir une 2^{ème} utilisation alors que maintenant, il faut les réparer, ils sont abîmés. Je pensais ne pas les gaspiller en les gardant alors que c'était le cas. »*

Des foyers prennent conscience qu'il n'est **pas nécessaire de garder**, malgré la peur de regretter et d'avoir besoin des objets dans le futur. C'est le cas de Monique ou dans une moindre mesure Pascal. Certains se rendent compte que **leur attachement est moins important** que ce qu'ils pensaient et qu'ils peuvent facilement se détacher : *« on peut se délester de la moitié sans tristesse, ça a désacralisé les objets. »* (Florence). Odile parle d'un lien plus distancé aux objets, de *« reconsidérer la valeur affective apportée aux objets »*, notamment pour les objets qui rattachent à une personne ou un souvenir, alors que ce souvenir peut se passer de l'objet.

Certains continuent malgré tout à avoir **du mal à se séparer des choses**, comme Odile : *« je veux dire aux jeunes de désencombrer au fur et à mesure, car on s'attache aux objets au fil du temps ! »*. Benoît tend aussi à vouloir **conserver beaucoup au cas où** : *« C'est quand on se sépare du doublon que l'autre casse ; j'avais 2 scies sauteuses : j'ai donné l'ancienne et j'ai gardé la nouvelle qui m'a lâché ! »*

Se séparer des objets demande un **changement de mentalité où l'on accepte parfois de racheter plutôt que d'avoir un stock d'objets « au cas où »**. La manque de place et l'encombrement renforcent le **« coût » de ce stock inutile** pour les foyers. Cette perception évolue au fil de l'opération. Linda dit par exemple : *« si garder c'est gaspiller, alors oui nous gaspillons »*. Laurent insiste beaucoup sur l'importance de voir les objets dormants comme un stock qui « coûte » et une forme de gaspillage. Aziliz dit qu'elle a l'impression d'« **héberger ses objets au prix du m² parisien** ».

Pour éviter cela, il est préférable de **faire circuler ses objets à d'autres propriétaires** : donner, vendre, et recycler. Cependant, lorsqu'il n'existe pas de solution pour remettre en circulation un objet, une **tension** émerge entre **la volonté de désencombrer et la recherche de durabilité**. Cela a généré des discussions entre des foyers et leur accompagnante, par exemple pour Aurore qui ne souhaite pas jeter.

Désencombrer pousse à jeter des objets même si on ne leur trouve pas une 2^e vie, alors qu'on pourrait les garder et trouver une solution plus tard avec un moindre impact

4.4.5. Éviter un « effet rebond » de la rotation des objets

La revente, le don et l'achat d'occasion permettent une rotation des objets plus importante et plus rapide¹³ : par exemple un même jean peut être porté par plusieurs personnes qui l'achètent, vendent, rachètent d'occasion, empruntent... plutôt que d'être porté par une seule personne du début à la fin. Est-ce que cette utilisation partagée a un impact similaire ? Est-ce qu'il est « optimal » d'allonger la vie d'un objet pour un propriétaire ou qu'il soit acheté/revendu par plusieurs ? Quels sont les effets ?

La rotation des objets et les sites de revente en ligne ont reçu des critiques notamment car ils génèrent des impacts négatifs en termes de transport et d'emballages. Certaines entreprises offrent les frais de port à partir d'une certaine somme, encourageant certains clients à acheter davantage et se faire livrer, quitte à renvoyer (gratuitement) les articles qui ne plaisent pas.

Mais, indépendamment de ces dérives, la rotation des objets est-elle en soi un problème ? Par exemple, revendre et acheter d'occasion dans des associations caritatives a un impact financier et social positif, sans forcément générer de frais de transport et d'emballages supplémentaires.

L'une des limites à la rotation plus grande des objets est qu'il est possible qu'on les entretienne moins bien, on a généralement un plus grand nombre d'objets et on s'attache moins à l'objet dans la durée et on le « respecte » moins, on en prend moins soin. Sandra dit de sa fille : « Quand elle en a marre de ses affaires, elle les revend et en achète d'autres. » L'utilisation est réduite pour chaque utilisateur, mais potentiellement aussi sur le total de la vie de l'objet car il n'est pas utilisé « jusqu'au bout » (par exemple pour des vêtements qui deviennent invendables ou qui n'intéressent plus personne même en don, alors que leur propriétaire pourrait les porter plus longtemps s'il y était attaché). Certains préfèrent acheter neuf pour pouvoir utiliser un objet au maximum : « Si j'achète du neuf, c'est pour qu'il aille jusqu'au bout de sa vie. » (Pierre). Certains critiquent aussi la rotation des objets comme une forme de « consumérisme » : « Là c'est la société de consommation » (Jean François, qui n'achète pas d'occasion). De plus, le fait de pouvoir acheter d'occasion et à moindre coût pourrait aussi pousser à acheter davantage, ce qui constitue un « effet rebond » par rapport à l'impact de l'occasion. D'une part, l'achat d'occasion augmente le pouvoir d'achat, au risque d'acheter des quantités plus grandes, y compris de neuf.

D'autre part, l'achat est déculpabilisé, libéré, comme si l'objet déjà existant n'avait pas d'impact ou que son acquisition n'était pas une forme de consommation. Linda confie : « pour moi, consommer c'est acheter. Quand on me donne quelque chose de seconde main, je le considère pas comme de la consommation ». Laure considère l'achat d'occasion comme « le top de l'achat durable : ce qu'on trouve en recyclerie, ce n'est pas quelque chose qui est produit. ». Aziliz s'interroge : « Est-ce qu'il vaut pas mieux offrir une 2^{ème} vie à des objets en plastique fabriqués en Chine plutôt que d'acheter un objet neuf soi-disant plus vertueux ? car l'objet plastique, il a déjà été fabriqué, il est là ! » Pour Aurore qui est très engagée dans une réduction de sa consommation, le fait d'acheter d'occasion ou récupérer, de faire circuler, augmente paradoxalement sa consommation, selon elle avec un impact moindre : elle dit qu'elle achèterait un jouet neuf par an à ses enfants, mais « Au lieu d'un neuf par an, ils peuvent en avoir 12 qui rentrent et qui sortent. [...] Ils aiment avoir plein de choses. ». Alors qu'elle éprouve de la culpabilité à consommer et acheter, elle a moins de culpabilité par rapport à l'achat d'occasion.

Le désencombrement associé à la remise en circulation des objets risque aussi de donner la possibilité d'accumuler à nouveau : « 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 » (Benoit)

Enfin, l'occasion suscite ses propres achats impulsifs car on se laisse tenter par la bonne affaire : « sur marketplace, même quand on cherche pas on trouve ! » (Sandra) ; « Le problème de l'occasion c'est qu'il faut fouiner ; le plaisir de l'achat se trouve dans le fait de fouiner et trouver la bonne occasion... c'est un piège, les brocantes. [...] on se laisse facilement attraper et acheter n'importe quoi car on fouine » (Laurent) ; Carine indique de même qu'elle est souvent tentée d'acheter trop de vêtements sur la Bourse aux vêtements.

¹³ Juge, Elodie, Anissa Pomiès, et Isabelle Collin-Lachaud. « Plateformes Digitales et Concurrence Par La Rapidité. Le Cas Des Vêtements d'occasion. » *Recherche et Applications En Marketing*, avril 2021. <https://doi.org/10.1177/0767370121994831>.

4.5. Ne plus réencombrer, éviter le superflu pour se retrouver soi-même

Les foyers réalisent qu'il est important de désencombrer, mais surtout de ne pas s'encombrer. Alors que leurs motivations initiales étaient centrées sur le désencombrement de leurs logements, ils se préoccupent davantage de leur consommation, de la **vie des objets et de la place qu'ils occupent** dans leur quotidien, **non seulement physiquement mais mentalement**. Cela les amène à réfléchir plus largement sur leurs **besoins** et leurs envies.

4.5.1. Des perceptions variables du « besoin »

Au début de l'opération, les foyers répondaient à la question « à votre avis, de combien de paires de chaussures une personne comme vous a-t-elle besoin ? ». A la fin de l'opération (questionnaire en ligne avant la J5), ils répondaient à une question similaire mais centrée sur leur propre besoin « à votre avis, de combien de paires de chaussures avez-vous besoin ? ». Des questions similaires étaient posées sur les jeans et sur les écrans. Les résultats sont les suivants :

Tableau 7 Évolution des représentations du besoin entre J1 et J5

Objet	Représentation initiale du besoin	Représentation du besoin en J5
Chaussures	9	10
Femmes	10 (3-50)	10 (3-30)
Hommes	5 (3-8)	8 (6-10)
Jeans	4 (1-20)	3 (0-8)
Ecrans	3 (2-6)	6 (2-20)

Chiffres moyen (minimum – maximum)

Ces résultats sont **déliçats à interpréter** dans le sens où la **formulation de la question est différente** (une personne comme vous / vous), et le périmètre a changé entre temps pour les écrans (par foyer au lieu de par personne). On observe cependant :

- Une **stabilité dans la représentation moyenne du « besoin »**, qui reste inférieure aux quantités d'objets conservés (environ deux-tiers) : les foyers ont donc **fait le choix de conserver davantage que ce dont ils pensent avoir « besoin »**, ils ne cherchent pas à minimiser au maximum ;
- Une **forte diminution des valeurs maximum pour les jeans et les chaussures** : les personnes qui considéraient avoir besoin de beaucoup (50 paires de chaussures, 20 jeans) ont largement **revu à la baisse leurs besoins**. Au contraire, ceux qui sous-estimaient leurs besoins les ont réévalués à la hausse, notamment les chaussures pour les hommes, avec un passage de 5 à 8 paires en moyenne.
- **Des biais liés à la formulation des questions** : pour les écrans, les besoins estimés sont largement supérieurs en fin d'opération (le double), mais cela tient en grande partie au changement de périmètre (par foyer au lieu de par personne). Pour tous les objets, le périmètre de la question initiale a aussi pu être interprété de façon variable (tous les jeans vs. Jeans bleus, définitions variables d' « écrans », etc.).

Lors des entretiens, les foyers avaient des **perceptions très différentes de leurs besoins** et de ce qui est « beaucoup » ou « trop » pour eux : **pour certains, 11 paires de chaussures, c'est trop, alors que pour d'autres, il est normal d'avoir jusqu'à 50 paires**. Généralement les foyers considèrent que **surconsommer**, c'est acheter sur un coup de tête, de façon compulsive, dans la recherche du dernier cri ou de la mode... et donc **acheter sans besoin ou acheter davantage que ce dont on a besoin**, « au cas où ». Or, ils n'ont **généralement pas l'impression de consommer beaucoup ou au-dessus de leurs besoins**.

Certaines activités et les objets associés sont aussi considérés comme nécessaires ou utiles pour certains (raclette, cuiseur à riz, body board, imprimante, etc.) même quand ils ne sont pas considérés comme indispensables ou sont rarement utilisés : *« le rare n'est pas l'inutile »* (Laurent). Pour la plupart, **le but n'est pas de se limiter à l'indispensable**, mais à ce dont on a besoin pour les activités que l'on pratique régulièrement ou **les choses importantes pour soi** (même rares). Il arrive que des **conjoint·s aient une vision différente** de ce qui est utile ou nécessaire au confort. Par exemple Martin pense qu'ils pourraient se séparer d'un batteur à œufs, alors que Florence pense que c'est un gain de temps et utile.

Même sans se limiter, les foyers ont souvent la possibilité de se séparer de beaucoup d'objets **sans « renoncer » à des activités, plaisirs, ou à leur confort**. Une partie des objets peut être remplacée par une activité, sans renoncer au « besoin » ou au service. Par exemple, on peut manger de la **raclette au**

restaurant, faire de la couture dans un atelier en commun (au lieu d'avoir sa propre machine, comme pense le faire Florence), aller à la salle de sport au lieu d'avoir une machine (ce qui en plus augmente la motivation selon Florence).

4.5.2. Eviter les tentations, refuser l'inutile et savoir dire non

Presque à l'unanimité, les foyers disent « réfléchir » davantage à leur consommation et à leurs besoins depuis l'opération. Sans chercher à se limiter au strict minimum, plusieurs foyers prennent l'engagement de faire « un objet qui rentre, un objet qui sort », de réfléchir au moins 24h avant d'acheter ou d'appliquer la méthode « BISOU »¹⁴ (En ai-je Besoin ? un besoin Immédiat ? Ai-je un objet Semblable ? Quelle est l'Origine de l'objet ? Sera-t-il vraiment Utile ?) (cf. analyse engagements 4.3) : « J'y réfléchis à 10 fois avant de faire entrer un objet chez moi maintenant » (Laurent) ; « Le fait d'avoir trié, de voir que j'en ai moins et que ça me suffit, je n'ai pas du tout l'envie de me remplir à nouveau. » (Sandrine). Beaucoup de foyers veulent continuer à désencombrer, en particulier sur d'autres catégories d'objets comme les papiers administratifs ou les livres, et se séparer encore de beaucoup d'objets.

Certains foyers veulent éviter de se laisser tenter par le marketing et la publicité en prenant par exemple la décision de bloquer les notifications des sites ou applis de ventes privées, comme Laure qui y passait du temps tous les soirs et achetait souvent des choses. Plusieurs disent vouloir arrêter de faire des achats « compulsifs » (Charlotte et Julien, Monique, Natacha, etc.).

Eviter le superflu ou l'inutile, c'est aussi savoir dire non à ses proches pour éviter des objets imposés (ex : Charlotte et Julien, Amélie, Carine), en parler, demander ou faire une liste des cadeaux que l'on veut ou se rabattre sur des cadeaux plus durables (livres, objets d'occasion par exemple), sur des cadeaux consommables (nourriture, boissons, savons, etc.) ou immatériels (activités, spectacles, restaurants, cagnotte pour une association ou projet spécifique, plantes, etc.). Natacha raconte : « les gens commencent à me connaître et en général, les cadeaux que l'on me fait, ce ne sont pas des objets : un massage, un voyage... des cadeaux immatériels. Quand je recevais des cadeaux imposés, je ne savais pas ne pas être franche et honnête, je ne savais pas cacher ma déception donc les gens ont vu que j'étais déçue et ils ne recommencent pas. » Linda dit avoir désormais une vision différente de la surconsommation : « On surconsomme même en n'achetant pas, quand on accepte un objet sans le refuser ». Laurent indique : « J'annonce à tout le monde que les objets n'ont pas un passeport automatique d'entrée ici ». Les cadeaux immatériels sont un bon moyen de limiter les objets en faisant plaisir, plus faciles à mettre en œuvre que demander ou offrir de l'occasion, au risque d'« imposer » à nouveau un objet non désiré.

Pour certains foyers, refuser l'inutile, c'est aussi dire non à tout un système de consommation. L'opération les a amenés à réaffirmer leurs convictions vis-à-vis de la consommation : « 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 » (Laurent, J5) ; « le fait de s'exprimer sur le sujet, de mettre des mots, ça réaffirme certaines convictions » (Pierre). Les foyers adoptent ainsi des pratiques davantage en accord avec leurs valeurs et leurs préoccupations sociales ou environnementales. Il est parfois difficile d'être à contre-courant ou minoritaire : « On est pris dans un système économique où il faut consommer. C'est le leitmotiv qui revient constamment. » (Fabrice).

4.5.3. Une réflexion sur soi et une plus grande cohérence pour de nouvelles phases de vie

Certains foyers associent l'accumulation et le gaspillage d'objets à un gaspillage d'argent (Alix, Sandra, par exemple), mais généralement leur motivation et les bénéfices perçus ne sont pas principalement économiques. Il s'agit plutôt d'éviter le superflu pour ne garder que ce qui apporte du confort ou du plaisir. L'accompagnement et les questionnements des HO, en cherchant à identifier si les objets sont sources d'émotions négatives ou positives, ont contribué à cette recherche de bien-être à travers les objets.

La réflexion sur les objets pousse alors à une réflexion sur soi : « 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 » (Laurent). Interroger ses besoins amène à réfléchir sur soi-même et à être plus en cohérence avec ses idées dans son quotidien. Dire non aux objets permet d'apprendre à dire non, à mieux savoir ce qu'on veut et marquer ses propres

¹⁴ Méthode créée par Marie Lefèvre et Herveline Verdeken

limites : Mathilde **s'affirme davantage au travail**, Amélie s'affirme **dans son foyer**, Savannah par rapport à ses proches, et Sarah dit qu'elle se connaît mieux. Par exemple, dire non au matériel de sport non pratiqué qui est source de culpabilisation (vélo elliptique, tapis de marche, etc.), même lorsqu'il s'agit d'un cadeau : *« J'ai trop accepté pour des raisons obscures des choses que je m'imposais à moi-même et qui ne me rendait pas heureuse. »* (Savannah) De nombreux participants ont pris **confiance en eux** et, en menant à bien l'expérience, en leurs capacités à changer leurs habitudes (Odile, Monique, Pierre, Martin, etc.).

Beaucoup de foyers évoquent 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 J5). Ils se recentrent sur ce qui leur **apporte du plaisir : le temps en famille, mais aussi « bouquiner », les loisirs, les voyages**, etc. Le **contexte du covid et du télétravail** a facilité pour certains un détachement vis-à-vis de la consommation, avec moins de tentations et d'obligations professionnelles ou sociales, et un **recentrage** sur le cercle personnel et familial. Ils réajustent leur perception d'eux-mêmes et leur positionnement par rapport à la consommation. Cela suscite des interrogations chez certains foyers sur le **temps passé à travailler**, notamment car ils souffrent d'une impression de manque de temps : *« Avoir plus de temps pour plein de choses que je veux faire, moins de travail pour avoir plus de temps pour autre chose. Pouvoir se dire « je vais bouquiner »* (Pierre) ; *« Acheter moins, moins travailler... profiter plus et être plus heureuse. Diminuer la quantité de travail, faire plus de choses, moins consommer. »* (Laure).

Ils envisagent **de nouvelles perspectives**, le tri des objets s'associant à une **nouvelle phase de vie**, par exemple pour Sandra : *« Parce que ce sont des choses qui m'ont suivie depuis que j'ai commencé ma vie de femme, ça fait 30 ans. J'ai eu l'impression de finir ce livre et de passer à autre chose. [...] 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. »* Sandra découvre ainsi la notion de **« sobriété heureuse »** dans le cadre de l'opération : *« juste ce qu'il faut, avec un peu de technologie. [...] On n'a pas beaucoup mais on conserve les bénéfices du progrès. On fait plus avec beaucoup moins. [...] Je peux faire aussi bien avec beaucoup moins [...] ; passer mes finances sur une autre façon de vivre »*. L'opération a fait prendre conscience ou confirmé à plusieurs personnes qu'elles pouvaient vivre mieux avec moins. Elles envisagent des **changements de vie plus « radicaux »**, comme vivre en colocation dans un habitat partagé ou dans une « tiny house » pour Natacha, Amélie ou Mathilde (avec « plein d'animaux, et moins de matériel »), dans un petit logement en matériaux écologiques sur un grand terrain pour Sarah et Sébastien, dans une **maison plus petite** ou avec un mode de vie **« plus nomade »** à terme pour Aurore et Julien.

Après l'opération, l'**indice de satisfaction dans la vie des foyers dans la vie est légèrement supérieur** : 7,57/10 en moyenne lors du questionnaire de fin d'étude au lieu de 7,08/10 au début de l'étude. Il n'est néanmoins pas possible d'établir une relation de cause à effet entre l'opération et la satisfaction dans la vie des foyers.

Certains foyers remplacent cependant la consommation d'objets par **d'autres formes de consommation**, qui peuvent aussi avoir des **impacts environnementaux importants**. La question se pose aussi de la potentielle **accumulation de l'épargne** (en particulier pour des foyers aux revenus élevés) : *« Si j'achète moins, j'ai plus d'argent. Qu'est-ce que je fais de l'argent ? Tout le monde ne se pose pas cette question. Mais des gens se posent la question, si j'ai plus d'argent, qu'est-ce que j'en fais ? dans quel but ? »* (Pierre, J4). Certains foyers évoquent leur volonté de **donner davantage à des associations**, même s'ils restent minoritaires.

4.6. Sensibiliser son entourage à la sobriété ?

De nombreux foyers ont parlé de l'opération autour d'eux et **« prêché la bonne parole »**. Ils indiquent que cela suscite de la **curiosité**, et souvent un fort intérêt de leurs proches.

Toutefois, malgré l'intérêt pour la démarche, les personnes qui en entendent parler semblent **rarement passer à l'acte** de façon autonome : *« Quand je dis autour de moi « je suis en désencombrement », les gens me répondent « ah moi aussi il faudrait que je m'y mette ». Beaucoup de gens ont trop d'objets chez eux et ce n'est pas qu'ils ne veulent pas s'en séparer, c'est qu'ils se demandent « qu'est-ce que j'en fais ? », et ils ne savent pas comment faire. »* (Natacha). Pour les foyers, il est en effet **difficile de se lancer sans accompagnement** extérieur ou a minima, sans outils ni méthode.

Certaines personnes dans l'entourage des participants ont fait **un premier pas dans la démarche, par exemple en comptant leurs chaussures** et/ou une autre catégorie d'objets (comme la famille d'Odile, des amis de Pierre et Fabrice, etc.). Mais **ils s'arrêtent souvent là et n'enclenchent pas un tri**, même s'ils ont plus d'objets que ce qu'ils pensaient.

Les plus motivés ont trié et désencombré une catégorie d'objets entière. Laure explique qu'elle a posté la photo de ses jouets sur Facebook : *« ça a surpris tout le monde. Tout le monde a dit que c'était chouette et certains ont voulu faire pareil. [...] Ma cousine m'a dit « tu m'as motivée, j'ai trié les jouets de ma fille ». Le fait de faire fait réfléchir les gens, fait tilt. »* (Laure). Linda indique aussi qu'une amie a trié les vêtements de sa fille. Certains foyers indiquent que leurs proches leur ont **demandé la documentation de l'Ademe** pour s'y mettre.

5. Conclusion

L'opération « Osez Changer » est une véritable étude exploratoire et réussie, basée 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 (s'interroger sur ses besoins, allonger la durée de vie des objets, réparer, acheter des produits plus respectueux de l'environnement, etc.), 21 foyers l'ont fait, et cette opération en est vraiment le témoignage. 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 guide¹⁵ 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.

¹⁵ ADEME, Guide pour un désencombrement plus respectueux de l'environnement

ANNEXES

FICHES TEMOIGNAGES

Ci-dessous sont rassemblées des fiches retraçant l'expérience vécue par les foyers du début à la fin de l'opération.

Elles permettent de prendre toute la mesure des vécus de ces foyers, dans leur diversité de profil, d'attentes et de problématique initiale.

Point d'attention quant au contenu et avis exprimés dans ces fiches

Ces fiches sont la traduction directe de l'expérience des foyers et de leurs points de vue : le contenu, des parties rédigées aux citations extraites des entretiens, reflète uniquement les avis et ressentis de ces personnes et ne saurait en aucun être considéré comme l'expression de l'ADEME.

LAURENT : PARTAGER POUR MOINS POSSEDER



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 m²

“
Partager
pour moins
posséder
”

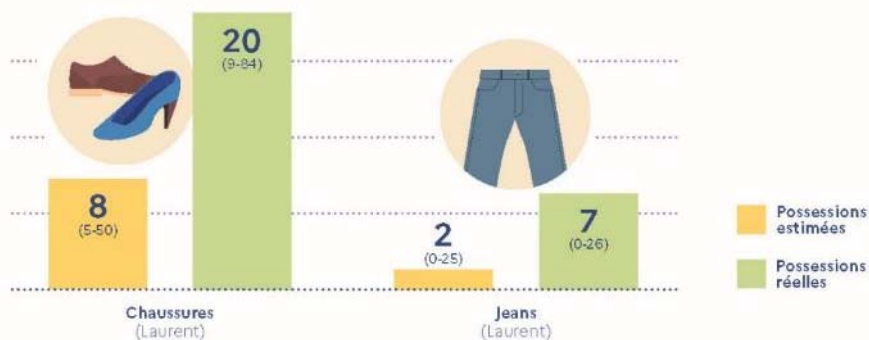
NOMBRE D'OBJETS DANS LE FOYER AU DÉMARRAGE

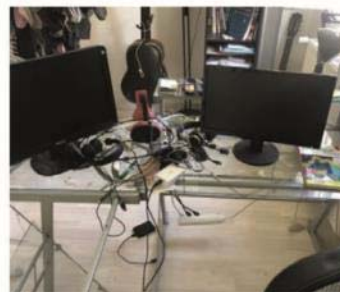
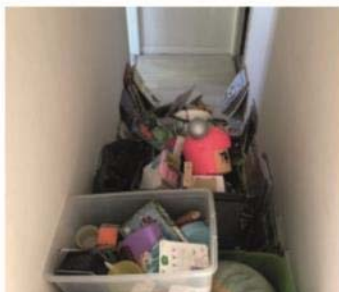
Les valeurs min. et max. sont les minimales et maximales parmi les 21 foyers de l'opération, sachant que certains ne sont constitués que d'une personne et d'autres de 5 personnes.



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 CHOSSES 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 ».

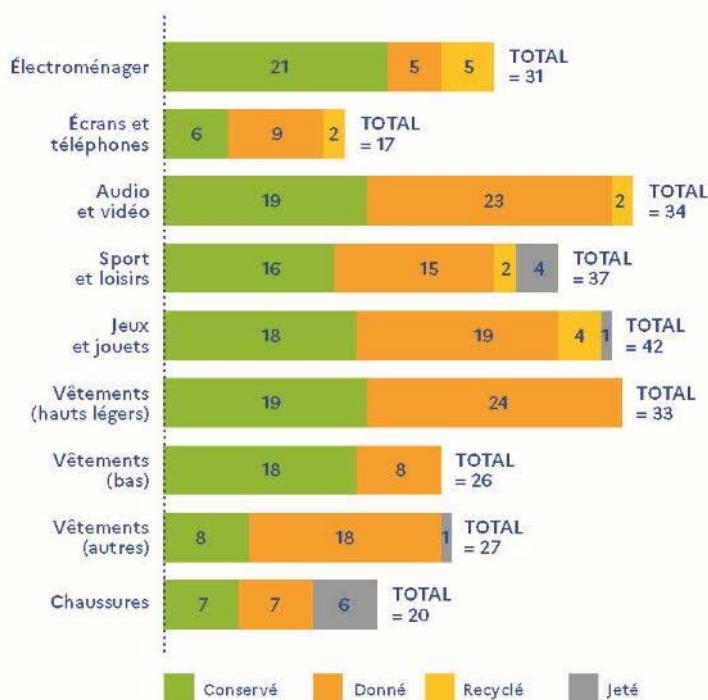
Il conserve certains objets par pression sociale, comme un rasoir, source de ressentiment : « Il y a une pression sociale vis-à-vis du poil ! Je me sens coupable de participer à cette pression sociale. J'ai un peu honte de le garder. Quand la mère de ma fille vient, je préfère que ce soit rangé plutôt 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 associations 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

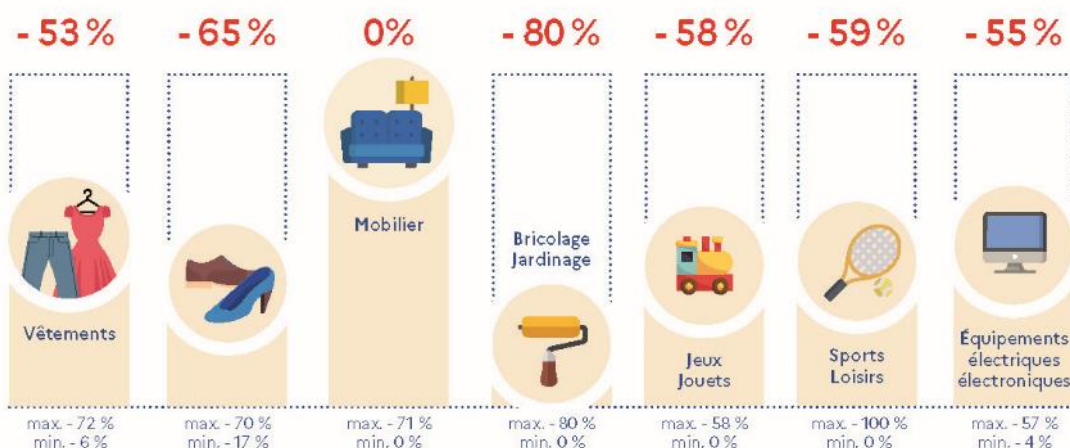
de la convaincre de donner ou de vendre que de recycler des objets dont personne ne va profiter.

Elle refuse de se débarrasser de certaines choses et il « négocie ». 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,

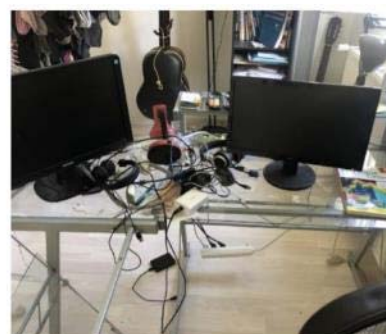
cherche à « éviter tout un système », à « se sentir moins happé par tout ça » et à éviter des produits qui n'apportent rien, y compris pour l'alimentation comme « 30 variétés de boîtes de céréales au magasin alors qu'on peut juste mélanger flocons et fruits secs ». Il ne souhaite plus posséder des objets 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 ».

ADÈME - Janvier 2022 © Crédit photo : Camille Hecker - Source d'interviews



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 ».

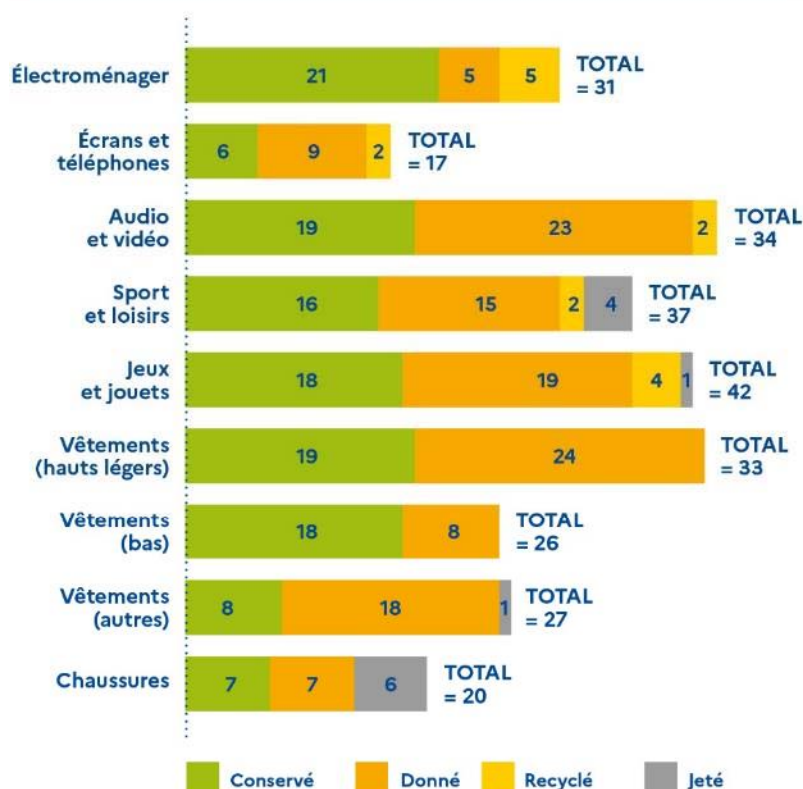
Il conserve certains objets par pression sociale, comme un rasoir, source de ressentiment : *« Il y a une pression sociale vis-à-vis du poil ! Je me sens coupable de participer à cette pression sociale. J'ai un peu honte de le garder. Quand la mère de ma fille vient, je préfère que ce soit rangé plutôt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

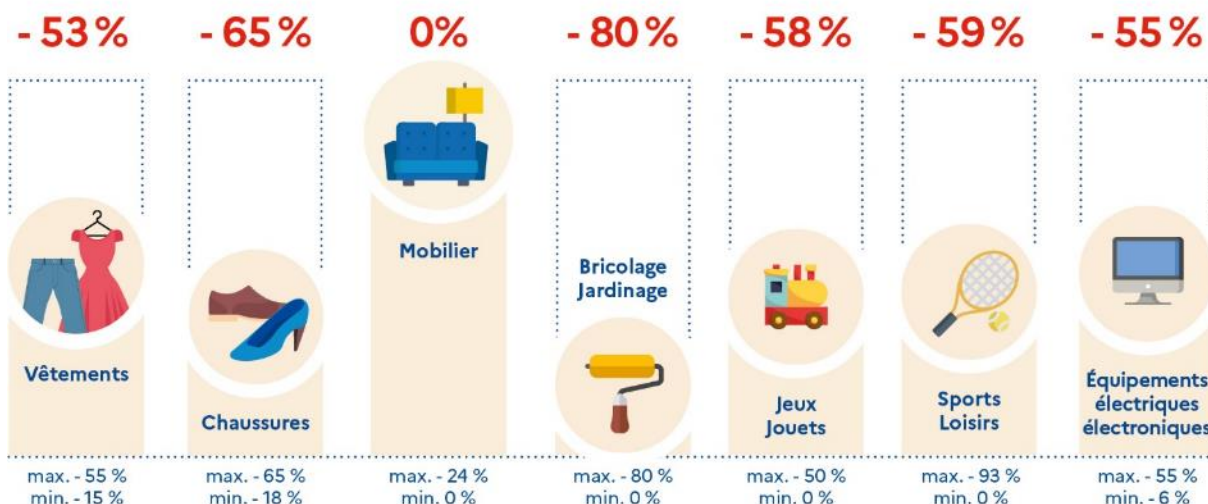
de la convaincre de donner ou de vendre que de recycler des objets dont personne ne va profiter.

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

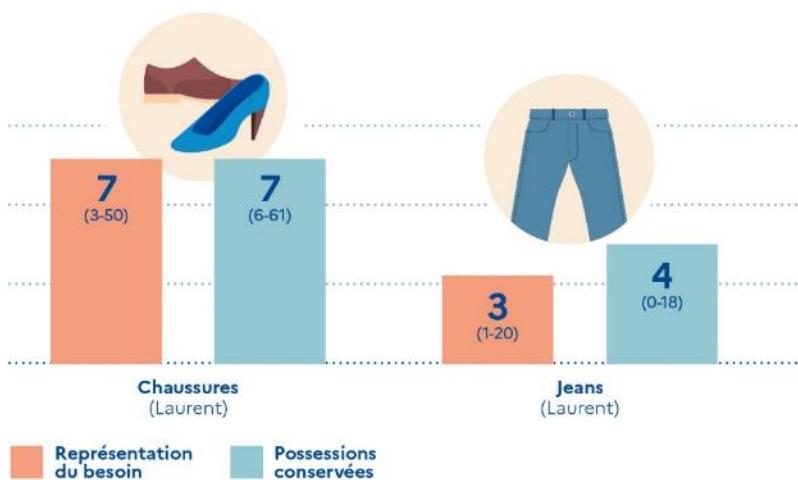
DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

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 m² 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)

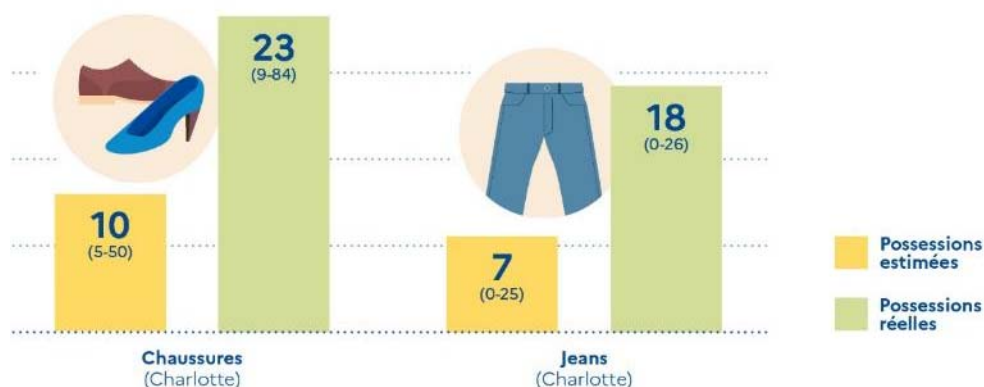




Figure 1 : Avant l'opération : de gauche à droite, des jouets stockés sous l'escalier, des vêtements et affaires de leur grande fille stockés pour la petite dans le placard et au sol dans la chambre.

« 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.



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**.



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

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.

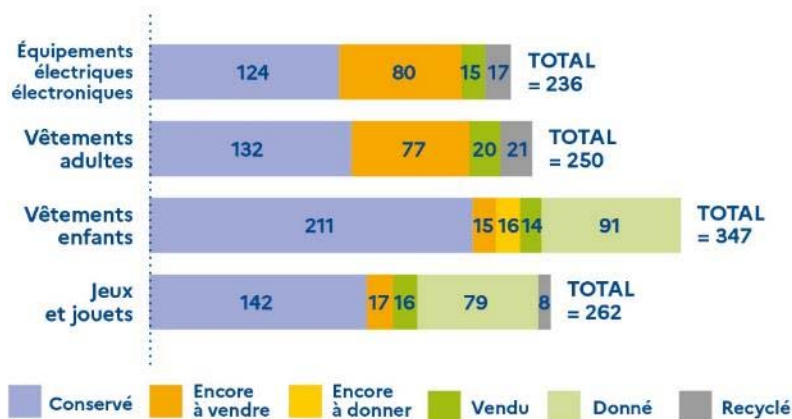
Au total, ils possédaient **238 objets électriques et électroniques** (et plus de 18 kg de connectiques). Ils souhaitaient en recycler 17 et **en revendre 95, dont 80 disques durs** sur le Bon Coin. À 25 € l'unité, ces disques durs seuls représentent un **gain potentiel de 2 000 €**.

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.

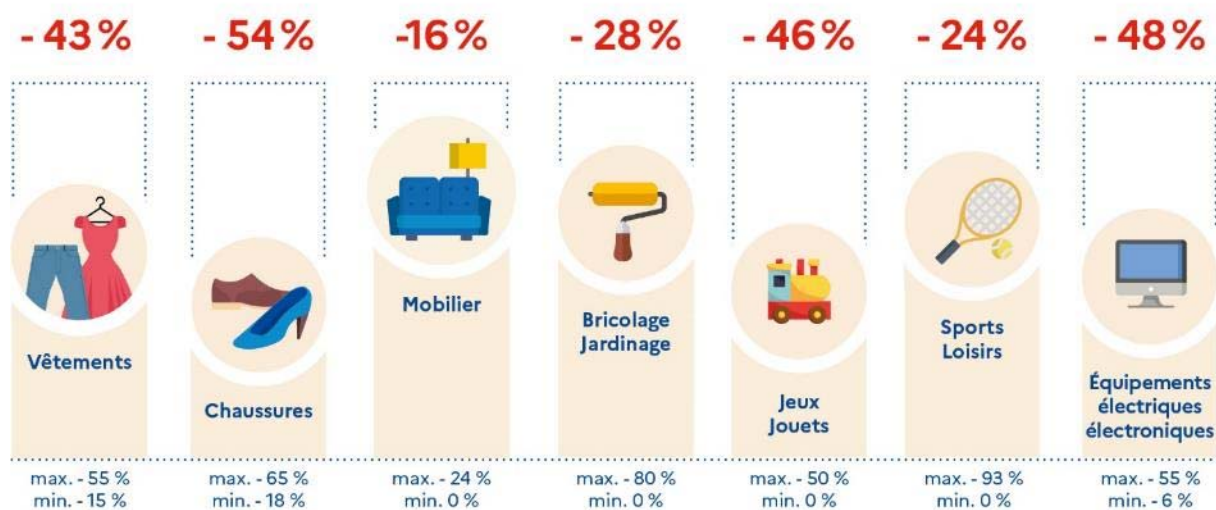
MOINS STOCKER ET MIEUX CONSOMMER

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

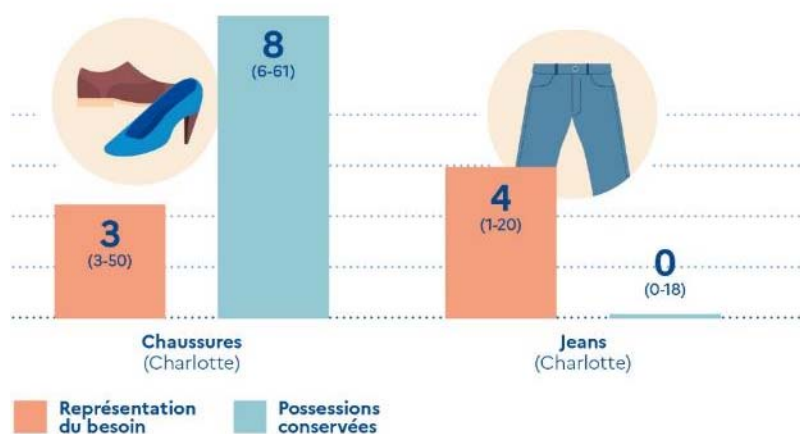
DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

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 plait ou leur est utile, qui **facilite le quotidien** : « trouver l'objet qui convient, pour avoir une maison qui plait ».

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

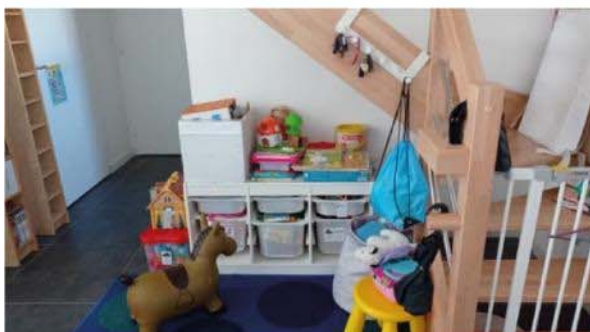
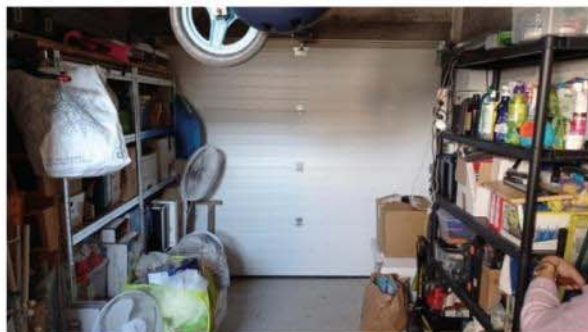


Figure 8. Les espaces initialement très encombrés : les jouets sous l'escalier (à gauche) et les vêtements du bébé en stock dans sa chambre, qui rentrent désormais dans le placard et ne sont plus à côté de son lit.



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

fille 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.

PIERRE ET FABRICE : LE DÉFI DE CONSOMMER MOINS



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Pierre-Roland, 45 ans

Fonctionnaire et scénariste

Fabrice, 47 ans

Journaliste

Couple sans enfant.

Maison de 115 m² dans un village de moins de 6 000 habitants dans le sud-ouest, avec cave, garage, sous-sol, jardin, et abris de jardin.

“
Le défi de
consommer
moins
”

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)



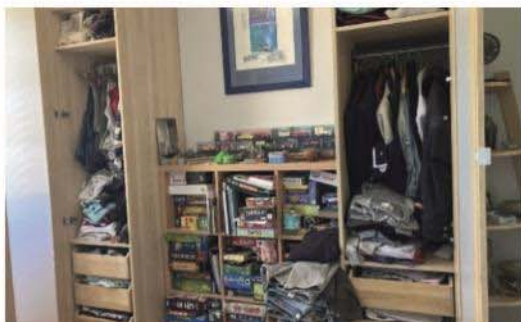


Figure 1. Vêtements dans la chambre du couple : à gauche, Pierre ; à droite, Fabrice.

« LE PROBLÈME, C'EST MOI ! JE SUIS BORDÉLIQUE »

« Les armoires qui débordent. [...] On ne peut plus ranger la voiture dans le garage. On accumule, on entasse... On redécouvre des choses qu'on a accumulées par le hasard des choses ». Pierre et Fabrice ont beaucoup de matériel au garage, des affaires stockées dans une chambre d'amis, et se sentent aussi encombrés par les livres et les papiers.

C'est Pierre qui est à l'initiative de la démarche car il est selon lui considéré comme « *bordélique* » depuis l'enfance et très conservateur, et souhaite relever le défi de changer : « Ma mère me disait toujours de ranger ma chambre. [...] Certains me disent "tu changeras jamais" ». Il explique que même en service militaire en Afrique pendant deux ans, parti avec une malle, il a eu « *tendance à entasser* ». Il est *attaché aux objets* qui « *rappellent une histoire* », « *ont du sens* », et ne souhaite pas un logement « *épuré* », « *standardisé* », mais il veut gagner de l'espace et du temps.

L'engagement de Pierre est aussi lié à sa *sensibilité environnementale croissante* ces 15 dernières années. Il dit avoir pris conscience des quantités de « *tout venant* » lors d'un passage à la déchetterie, et souhaite minimiser ses propres impacts. Fabrice se dit quant à lui « *très peu consommateur* », « *sobre* », en plus d'être ordonné.

INVENTORIER SES POSSESSIONS : « UNE BELLE CLAQUE DANS LA GUEULE »

Pierre dit avoir beaucoup évolué en passant des villes à son village : « J'ai *moins de tentation*, je passe moins de vitrines, et je suis dans une ville moyenne, y a pas besoin d'avoir un costard cravate, ce serait presque ridicule. [...] Je me suis *t-shirtisé* ». Avant, il était plus attentif à la mode et achetait par coups de cœur. Il se décrit encore comme un « *consommateur occidental matérialiste* » qui n'a « *pas l'âme d'un moine contemplatif* », rassuré par les *objets* et les choix qu'ils procurent : « y a des fringues que j'aime avoir. Le fait que c'est à moi. La société nous pousse à la consommation ».



Figure 2. Tri des t-shirts

Mais il cède de moins en moins à la publicité et aux promotions, notamment pour le textile et les annonces de ventes privées :

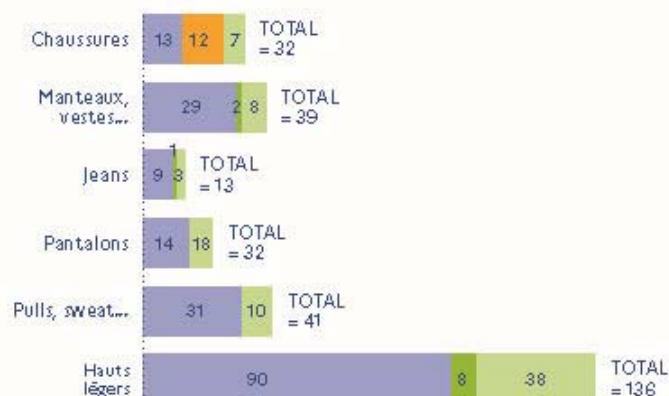
« je progresse mais je suis encore *faillible* ». Il prête attention aux *lieux et conditions de fabrication* des vêtements, et s'est promis de ne plus acheter de jeans en raison de leur impact environnemental.

Pierre achète peu et ne pensait pas avoir autant de vêtements : « J'achète rien, je vis sur mon stock. Y a des trucs que je porte depuis des années. » Le fait d'étaler ses affaires, puis de compter 135 t-shirts, est « *une belle claque dans la gueule* ». Il remarque qu'il porte principalement les plus récents, par effet de mode, et parce qu'il ne regarde pas au fond des placards : « les armoires sont profondes alors à un moment, on pousse. Je ne vais pas chercher au fond de la pile ». Alors qu'il pensait avoir gardé entre 30 et 45 t-shirts, il décide en fait d'en garder une centaine. Il conserve aussi beaucoup plus de chaussures que ce dont il pensait avoir besoin.

UN SEUL CONSOMMATEUR, DEUX GARDE-ROBES BIEN REMPLIES

Pierre achète davantage, y compris pour son mari : « il ne consomme pas, c'est moi qui l'habille, c'est moi qui achète. Ce n'est pas son truc. » Fabrice se considère moins encombré, et a l'impression que Pierre possède plus de vêtements. En réalité, le comptage révèle que les deux ont autant de vêtements l'un que l'autre, et Fabrice en a même un peu plus ! Compter est un déclencheur qui le pousse aussi à trier.

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



Vêtements de
Pierre-Roland :
70% conservés



Vêtements
de Fabrice :
74% conservés

Conservé Conservé (partagé) Don à des proches Recyclerie

En tout, Pierre avait 259 vêtements et 19 paires de chaussures, et Fabrice 254 vêtements et 21 paires de chaussures. Ils ont 13 paires de chaussures partagées en plus. Pierre a davantage de manteaux et vestes, mais Fabrice davantage de hauts légers, de pulls, de pantalons, etc. Ils ont 12-13 kg de sous-vêtements et accessoires chacun, et 9 kg de maroquinerie pour Pierre, 13 kg pour Fabrice.

Les deux conservent autour de 70% de leurs vêtements, soit 181 pour Pierre et 187 pour Fabrice. Le couple conserve 80 % des chaussures. Cette similarité est

d'autant plus étonnante qu'ils pensaient tous les deux que Pierre avait beaucoup plus. Fabrice souhaite désencombrer davantage, et Pierre s'engage à ne pas remplacer ce qui sort.

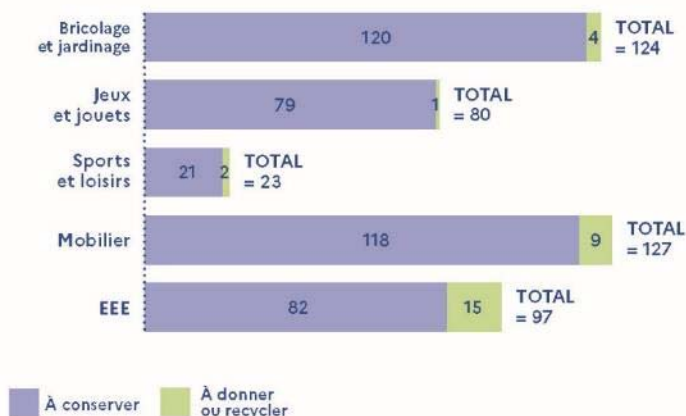
UNE CENTAINE D'APPAREILS ÉLECTRIQUES, DONC 5 MACHINES À CAFÉ

Pierre et Fabrice n'achètent pas sans réfléchir, même s'ils se considèrent chanceux de ne pas être trop contraints par les prix. Ils regardent, comparent les marques, la qualité, les fonctionnalités, la durabilité, les conditions



Figure 3. Machine à café à réparer

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



Plus de **93%**
des objets
(hors vêtements)
à conserver

d'assemblage... et **n'achètent pas sur un coup de cœur**. Néanmoins, pour l'électroménager par exemple, ils sont **l'un des foyers qui possèdent le plus d'objets** au démarrage de l'opération et ils conservent **52 appareils sur 58** (les deux seuls foyers qui en conservent davantage ont plus de 2 enfants). Ils ont par exemple **19 appareils de cuisine qui servent à leurs fabrications « maison »** (mixeur et bouilloire en double, batteur, blender, raclette, fondue, crêpes, friteuse, cuiseur vapeur, yaourtière, machine à pain, soda stream, presse-agrumes, barbecue, centrifugeuse, etc.) et 10 appareils d'hygiène (rasoir, tondeuse, thalassothérapie, diffuseur d'huiles essentielles, luminothérapie...). Ils se posent la question d'acheter une plancha, « *tendant, sympa* », mais « *il ne faut pas se précipiter* ».

Sur **5 machines à café**, ils décident d'en garder 2 et d'en donner 3. Ils ont notamment une machine Krups achetée il y a 10 ans, qui est retombée en panne après une première réparation. Ils l'ont gardée pour la re-réparer mais ont racheté une machine similaire par correspondance durant le confinement... qui les a beaucoup déçus. Ils souhaiteraient faire réparer ou réparer la première, par exemple en Repair Café pour que

le coût de la réparation (pouvait dépasser 100-200 €) ne soit pas plus cher que la machine. Ils précisent que s'ils la gardent, ils **garderont la machine plus récente, qu'ils aiment moins, en cas de panne**. Ils avaient oublié une autre machine, offerte par un abonnement à un magazine.

Le couple possède aussi **14 écrans**, dont 11 sont conservés, et une vingtaine d'appareils électroniques, tous achetés neufs. Ils donnent l'exemple de 2 casques audio anti-bruit : « *On a cédé à la tentation ; c'est utile mais on aurait pu s'en passer. [...] Les produits créent le besoin. Avant on avait des oreillettes... je ne sais pas si j'ai cédé à une mode. À un plaisir, oui.* » La notion de plaisir justifie l'achat plus que le « besoin ». Ils avaient aussi oublié des **objets conservés « en bas »** à la cave, comme un carton de câbles (87 pièces) : « *on croule sous les câbles* ». Pierre voulait les recycler, de même qu'une vieille télévision et un ordinateur, mais Fabrice pousse à garder davantage.

PLUS DE 90 % DES AUTRES OBJETS CONSERVÉS, NE PAS « JETER POUR JETER »

Pierre et Fabrice **conservent la quasi-totalité** de leurs outils, de leurs jeux et jouets, de leur matériel de sport et de leur mobilier (dont

32 fauteuils et chaises !), et plus de 80 % de leurs nombreux appareils électriques.

Pierre explique notamment qu'il lui est arrivé de **revenir de la déchetterie avec des choses dans la remorque**, en se disant « *ça peut me servir, ça peut m'être utile* », en plus du « *côté sentimental* ». Ils conservent **15 outils électriques** (taille-haie, ponceuse, etc.) et **3 à moteur thermique** (tondeuse, débroussailluse, motobineuse). Ils donnent un souffleur de feuilles, un nettoyeur haute pression et recyclent une visseuse et un broyeur en panne, qui « *dormaient* » dans le garage.

Le garage contient aussi du **matériel sportif**, dont des **objets volumineux** rarement utilisés : du matériel de tir à l'arc offert en cadeau, 3 tentes, 5 vélos, 2 télescopes, des raquettes, du matériel de musculation, des skis... Le couple ne serait pas contre louer du matériel ponctuellement, mais ils **achètent généralement neuf**. Ils décident de **donner 2 vélos sur 5** : l'un avait été donné à Pierre par sa mère, et il pensait le prêter occasionnellement à des invités mais ne l'a pas remis en état ni utilisé, il l'« *avait presque oublié* ». L'autre a plus de 40 ans et appartenait au grand-père de Fabrice. Il y a un « *élément*



Figure 4. A gauche, le vélo bleu et rouge à donner, au milieu, le nouveau vélo de Fabrice, à droite, une vieille paire de skis.

sentimental » dans les deux vélos, et ils ne souhaitent pas les « jeter » : « un vélo c'est comme un livre, ça traverse le temps, ça ne se jette pas. » Ayant décidé d'acheter un nouveau vélo plus performant pour Fabrice, le jeu des « chaises musicales » les pousse finalement à se séparer des deux : « quand vous remplacez un objet par un autre, l'autre n'a plus de valeur, en plus il prend la place du nouveau [...], il y a une urgence à s'en débarrasser. » Sans les jeter cependant, car ils trouvent une bicycletterie qui va les réparer et les réutiliser.

Ils ont aussi deux paires de ski non utilisées depuis au moins 15 ans, et

obsolètes en raison de leur poids et système de fixations. Pierre a des « scrupules » à s'en débarrasser à la déchetterie car il a « peur que ça finisse au tout venant ». Il les garde en l'attente d'une solution pour les recycler ou réutiliser sous d'autres formes (décoration, etc.) : « Je pourrais me dire que ça fait 15 ans qu'ils sont là, ils pourraient rester 15 ans de plus. Si on peut trouver une nouvelle vie, on le fera ».

Le couple conserve aussi ses 78 jeux de société, même s'ils ne pensaient pas en avoir autant et que pour une partie de ces jeux « il faut être nombreux, c'est long, c'est compliqué, il faut lire les règles... »

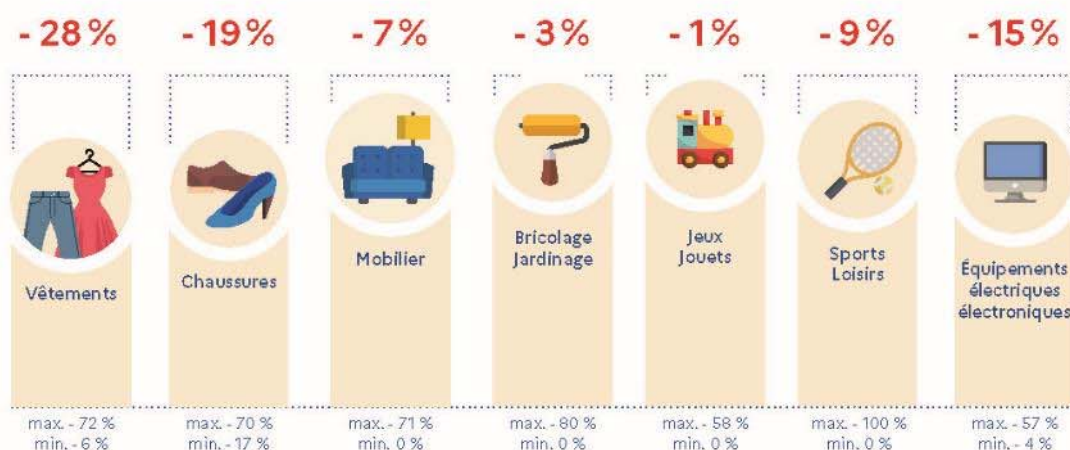
Pierre dit qu'il aurait des remords à les donner sans y avoir (re)joué : « ils sont là, ils ne prennent pas de place, j'aurai l'occasion de rejouer ». Sa vision a néanmoins changé et il « repense autrement l'éventuel achat d'autres jeux ».

LA SATISFACTION DE « SE DÉLESTER » DE CERTAINES CHOSES DE FAÇON SOLIDAIRE

Après le « dédic » du comptage, le couple a beaucoup désencombré, principalement les vêtements. Après l'« émulation des fringues », le reste n'a « pas été si simple » mais ils sont fiers d'être allés

DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



jusqu'au bout, et même « *beaucoup plus loin que ce qu'on pensait* ». Ils ont des difficultés à prendre le temps pendant l'été, avec plus de sollicitations qu'en hiver et le **contexte du déconfinement**, mais l'accompagnement les a énormément motivés. Ils sont aussi ravis d'avoir été tous les deux « *sur la même longueur d'ondes* », sans tensions ou crispations, avec une **bonne communication de couple**.

Le **rangement** reste parfois un problème pour Pierre, mais ils ont fait de la place dans la chambre, le garage, et réagencé leur bureau en achetant un meuble sur-mesure (d'artisanat local) et triant les papiers. « *L'opération a déclenché certains neurones* », et ils ont commencé à appliquer la méthode à d'autres objets : les livres, de la vaisselle jamais utilisée, des serviettes « *qui ont des siècles* », des souvenirs, l'épicerie... Ils en parlent aussi autour d'eux et encouragent des amis à faire de même.

Connaissant déjà bien le « *tissu local* » d'associations, ils savaient où se débarrasser des objets. Leurs principales contraintes étaient le **temps et la disponibilité des structures**, souvent ouvertes uniquement aux **horaires de bureau** et ils n'étaient pas forcément prêts à prendre une journée de vacances pour désencombrer. L'« *aspect solidarité environnementale* » était très important pour eux, pour trouver une fin de vie aux objets « *avec valeur* », sans jeter à la déchetterie. Pierre se méfie en effet des **filières de recyclage** « *très nébuleuses* » d'après lui, qui « *créent une bonne conscience* » hypocrite ou « *dérresponsabilisent* » alors que les matériaux partent à l'étranger et que l'on ne connaît pas leurs conditions de traitement.

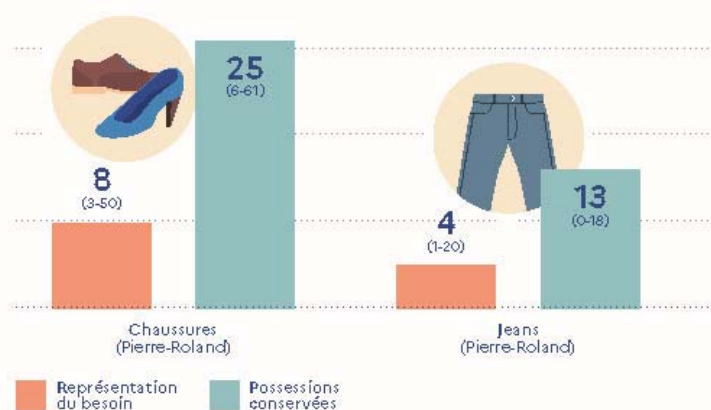
Pierre n'a **rien mis en vente** : « *j'ai évité cette difficulté, je peux me le permettre* ». Ils ont préféré donner, renonçant au gain financier et



Figure 5. Dressing plus dégagé

REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



ajoutant une **dimension solidaire** à leur action. Pierre a proposé des vêtements à un ami, le reste étant parti à des associations qui créent de l'emploi local.

REPRENDRE LE POUVOIR DE SA CONSOMMATION

Pierre dit qu'il avait déjà une « *conviction sur la planète* », et Fabrice un « *engagement citoyen : si chacun prenait conscience des petits efforts nécessaire pour réduire l'impact... on a tous à y gagner* ». Le couple insiste sur l'importance de « *démocratiser* » l'offre de produits responsables.

Le **surcoût** des produits alimentaires bio ou locaux, par exemple, n'est selon eux pas toujours justifié, et constitue une **barrière** importante : « *ce n'est pas parce que tu as les moyens de l'acheter que tu vas acheter des tomates à 50 € le kilo* ».

Surtout, l'opération les a poussés à « *réfléchir différemment* », à « *faire mieux* », selon Pierre, et **consommer moins** en plus de consommer durable : « *En nous mettant le nez sur notre encombrement, c'est parlant, ce sont nos affaires, ça interpelle. [...] Si on veut avoir un impact, il*

faut réduire la consommation. [...] Même le bio et le label nécessitent de la matière première. Je fais plus attention au superflu, je peux et je dois consommer moins. » Il souligne néanmoins qu'il faudrait un « **effet collectif** », un « **mouvement de masse** » et « **l'émulation d'être dans un projet commun** » pour faciliter une telle démarche, et qu'ils manquent de solutions à la campagne.

Le fait de s'exprimer sur le sujet dans le cadre de l'opération, y compris autour d'eux, leur a permis de « **réaffirmer certaines convictions** » et pour Pierre de « **mettre en pratique mes convictions, ce que j'essaie de défendre**. » Il est satisfait d'avoir retrouvé un « **pouvoir** » sur sa consommation : « **On reste maîtres de notre consommation par rapport à la surconsommation, aux achats compulsifs. On reprend le pouvoir. On avait un pouvoir d'achat dont on était vite esclave et dépendant. C'est une façon de dire : Je ne suis pas esclave des sirènes de la consommation. On reprend le contrôle de sa carte bancaire, on reprend un peu en main sa manière de consommer. C'est une satisfaction** ».

Il s'agit pour Fabrice de « **se poser les bonnes questions** ». Pierre reconnaît les **contradictions** : « **On peut être vite tentés. Il y a le petit angelot et le petit démon. [...] On est tous des surconsommateurs : on achète des choses dont on peut se passer donc c'est de la surconsommation. [...] Au rythme où on est, si tout le monde consomme comme moi, il faut plus qu'une planète.** » L'opération le pousse à se comparer à ce qu'ont les autres, et réfléchir à ce qui est en trop : « **C'est sûr, on peut vivre avec beaucoup moins, il y a des choses qui ne sont pas nécessaires. Il y a des choses sympas mais il faut savoir freiner. Mes besoins me paraissent plus superflus qu'autrefois. [...] J'aurais du mal à me regarder dans le miroir et acheter plein des vêtements** ».

En pratique, ils considèrent qu'ils sont « **arrivés à un seuil** », qu'ils n'ont « **pas de besoins** » et peuvent « **vivre sur leur stock** » de vêtements et de matériel sans en racheter. Ils réfléchiront davantage avant chaque achat, par exemple « **l'achat de la plancha passera dans la moulinette de la réflexion** ». Pierre remarque : « **pour la première année, je ne suis pas allé aux soldes, je n'ai pas été tenté.** » Il dit qu'il ne fait plus les magasins, il ne regarde pas les vitrines ni les ventes privées pour ne pas être soumis à la tentation. Pendant l'opération, il a juste récupéré 6 vêtements d'un ami. Le couple pense éventuellement **acheter des équipements** comme une cave à vin ou une tronçonneuse, mais ils essaieront d'**emprunter** si possible.

Fabrice et Pierre souhaitent aussi être **plus « vigilants » pour allonger la vie des objets**. Ils donneront davantage plutôt que se dire « **ça pourra servir** ». Ils prêtent aussi attention à la **fin de vie** des objets dans le choix de matériaux, et ont déjà **privilegié le métal ou le bois** pour l'achat d'un arrosoir (en zinc) et d'un salon de jardin (en bois, même si pas trouvé Made in France), pour **éviter le plastique**. Même s'ils achètent peu d'occasion, ils sont ouverts à l'achat d'**appareils reconditionnés** à condition que ce soit **garanti** et de bonne qualité. Ils préféreraient malgré tout du neuf pour des objets qu'ils amènent « **jusqu'au bout** » de leur vie, comme un aspirateur. Ils ne sont **pas opposés à l'idée d'acheter des cadeaux d'occasion**, surtout s'ils fréquentent davantage la recyclerie.

L'opération fait réfléchir à d'autres pratiques. Ils sont déjà engagés dans l'achat de produits peu transformés, équitables, en circuits courts et locaux quand c'est possible. Ils limitent leur consommation de viande et fabriquent beaucoup eux-mêmes, notamment grâce à leur potager et leurs poules. Même s'ils sont « **encore dépendants de**

Leclerc », ils sont intéressés par l'achat en vrac. Ils souhaitent aussi **réduire leur gaspillage alimentaire**. Leurs engagements concernent aussi les **transports ou l'énergie**, par exemple se déplacer à vélo et éteindre les appareils en veille le soir.

Moins consommer est aussi une **source d'économies** : « **la question qui se pose est qu'est-ce que je fais de l'argent ?** » Pierre remarque que leur épargne pourrait augmenter. Ils se tournent vers la **solidarité et le soutien à des associations** humanitaires ou environnementales. Cela explique aussi leur **choix de donner les objets** plutôt que d'essayer de vendre. Réduire le budget dédié aux objets peut aussi permettre de se tourner vers d'autres choses, comme les loisirs et les voyages.

Ils réfléchissent plus largement à l'utilisation de leur argent et surtout de leur temps. Pierre parle de « **d'envies de décroissance** » : « **avoir moins de travail et plus de temps pour plein de choses que je veux faire, pouvoir se dire "Je vais bouquiner", s'éloigner du monde, y compris de la consommation. Le confinement a permis de revenir à l'essentiel.** » Il considère Fabrice comme « **plus radical** » : « **il serait dans le jardin 95 % du temps. [...] Ça ne lui poserait pas de problème de vivre dans une ferme au fin-fond du Luberon. Il est plus sobre.** » Fabrice fait lui-même référence à la « **sobriété heureuse** », une idée à laquelle aspire le couple. L'opération les a encouragés dans cette voie.

MATHILDE : ECONOMISER ET ECHAPPER A LA SOCIETE DE CONSOMMATION



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Mathilde, 37 ans

Éducatrice de jeunes enfants en crèche

Mère célibataire en garde alternée d'un enfant de 13 ans

Maison à la campagne de 68 m² près d'Angers (49) avec cagibi, grenier, et abri de jardin

“
Économiser et
échapper à la société
de consommation
”

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. De gauche à droite : cagibi, abri de jardin, stock au grenier.

« SE SENTIR BIEN INSTALLÉE ET ALLÉGER SON ESPRIT »

Mathilde a emménagé il y a 4 ans mais a **toujours l'impression de ne pas être installée**, avec des affaires de peinture et de bricolage dans le grenier et coffre de jardin, des sacs de vêtements d'enfants dont elle n'a pas pris le temps de se débarrasser, beaucoup d'appareils électroménagers dans la cuisine et le cagibi, etc. : « On ne peut pas marcher [...] Les placards débordent. [...] Visuellement je ne supporte plus de voir des pièces pleines d'objets, j'ai besoin de choses épurées, j'en ai marre de cette consommation d'objets. [...] Je veux faire un vrai tri dans ma tête aussi, et revenir à des choses importantes pour moi. »

Elle aimerait aussi que son fils ait « une vraie chambre d'ado »,

sans les jouets auxquels il ne joue plus. Elle fait le parallèle avec la démarche Montessori qu'elle utilise dans son travail où « **chaque chose doit avoir un sens, le sens de l'utile** ». Elle ajoute : « J'ai besoin d'alléger mes espaces, de les réorganiser, d'alléger mon esprit, de retrouver du sens dans mes choix de vie ! Je trouve que tout est en lien ! »

DES ACHATS LIMITÉS PAR LA CONTRAINTES FINANCIÈRE ET UNE CONSCIENCE ENVIRONNEMENTALE

Mathilde est **préoccupée par le coût de la vie** et fait très attention au prix des choses. Elle veut aussi développer un rapport à la consommation plus respectueux de l'environnement et de la nature, qu'elle veut

transmettre à son fils. Elle dit qu'elle était **influencée par la mode et le marketing**, mais plus depuis 5 ou 6 ans : « Je pouvais même prendre ma voiture pour assouvir un besoin immédiat, je ne réfléchissais pas. [...] Mais ça, c'était avant ». Elle a néanmoins **du mal à acheter d'occasion**, par exemple, car elle a « l'impression de se faire avoir » et préfère « quelque chose que j'estime joli, que personne n'a jamais porté ». Elle porte en revanche des vêtements d'occasion donnés par ses proches. Elle a tendance à **recupérer beaucoup d'affaires** car « ça peut servir » mais se rend compte que ces objets l'encombrent.

Pour les appareils électroniques, ses **achats sont très limités**, et elle ne rachète un téléphone que si le sien est « vraiment planté », par exemple. Elle dit que cela est



Figure 2. Cuisine et chambre de son fils.

« rarissime » car elle n'a « pas les moyens ». L'achat d'un smartphone à 160 € il y a quelques années a été quelque chose de difficile. Lorsqu'un appareil casse, elle cherche généralement à le faire réparer par des proches. Alors que la contrainte de prix est importante pour elle, elle achète malgré tout **des vêtements ou des jeux pour le plaisir** : « je peux acheter à 50 € même si j'en n'ai pas les moyens ». Elle conserve des jeux de société qu'elle n'a pas utilisés depuis plusieurs années : « J'aime bien conserver les jeux de société [pour recevoir des proches], mais il est temps de le vendre... Pour pouvoir en racheter ! C'est pas très écoresponsable ! [...] Mais au moins on n'accumule pas, et ce n'est pas dormant. » La revente lui permet de **déculpabiliser leachat** de nouveaux objets.

LE TRI ET LE DÉSENCOMBREMENT, UN « ASCENSEUR ÉMOTIONNEL »

Au début de l'opération, Mathilde constate : « Il y en a absolument partout dans les moindres recoins, et peut-être 90% des objets je ne les utilise pas ». Son fils surenchérit : « 95% même ! » Elle est motivée « à fond les ballons » même si elle trouve ça **difficile de se lancer seule** et ne sait pas par où commencer. Elle a surtout



du mal à conjuguer le tri et le désencombrement avec un travail à temps plein, son fils une partie du temps et « **la charge mentale de tout le reste** », la gestion du quotidien.

Elle qualifie le tri d'« **ascenseur émotionnel** » et de « **montagnes russes** » avec des moments de « **ras le bol** » et de **découragement** (notamment à mi-parcours lorsque tous les objets sont encore là, après y avoir passé des heures) et le plaisir de « **voir les tableaux se remplir** ». Le désencombrement se révèle tout aussi difficile :

« Le désencombrement, je trouve ça beaucoup plus compliqué et énergivore, me déplacer à droite à gauche pour déposer mes objets m'épuise ! [...] Désencombrer seule... au secours ! mais j'avance ! [...] C'est contraignant et fatigant, physiquement plus que mentalement. » Elle exprime la « **colère** », d'être « **freinée dans le désencombrement** alors qu'on y met une énergie folle ».

« JE NE PENSais PAS ÊTRE UNE FILLE AUSSI SUPERFICIELLE AVEC TOUTES MES CHAUSSURES ! »

Mathilde a **47 paires de chaussures**, alors qu'elle pensait en avoir 20 : « Je suis choquée du nombre de mes chaussures, et je ne pensais pas être une fille aussi superficielle avec toutes mes chaussures ! [...] Je savais que j'aurai de mauvaises surprises. [...] Je me suis longtemps moquée de toutes les nanas qui avaient autant de chaussures (rires). J'ai honte de moi. Il faut que ça dégage ! [...] Il est temps que je m'en débarrasse. » Elle se sépare assez facilement de la moitié de ses chaussures sauf par exemple une paire de chaussures à talon « vintage ». Elle les avait achetées pour un mariage et y est attachée sentimentalement, même si elle n'a pu les porter que 3 fois car elles lui font mal aux pieds. Elle finit néanmoins par les vendre « à contre-cœur ».

En triant les vêtements, elle réalise que **beaucoup ne sont plus à sa taille** ou ne servent que très rarement comme pour des mariages. Elle **redécouvre un sac de voyage** offert par ses parents il y a 15 ans dont elle répare la sangle, et un sac à main qu'elle doit nettoyer à l'essence de térébenthine. Elle se **réjouit de pouvoir les conserver en réparant à moindre coût**.

UN FORT DÉSENCOMBREMENT DES VÊTEMENTS, CHAUSSURES, JEUX ET APPAREILS ÉLECTRIQUES

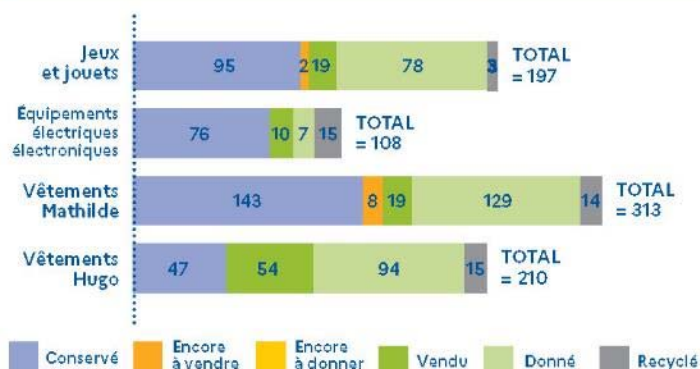
Mathilde ne conserve « que de l'utilitaire » et se **sépare de 54 % de ses vêtements** et de 78 % de ceux de son fils. Elle parvient à en vendre 19 (16 sont donnés après avoir été mis en vente) et 54 pour son fils, **mais plus de 200 au total sont donnés** à des associations (43% des vêtements, 11 sacs en tout). Elle se sépare aussi de près de la moitié de ses 40 kg d'accessoires, sous-vêtements et maroquinerie (pour la plupart donnés). **Pour son fils, elle ne conserve que 2 paires de chaussures** sur 26, et parvient à en vendre 6 paires. Elle conserve en revanche plus de **50 déguisements** : perruques, lunettes, masques, etc. (non comptabilisés ici).

Elle ne conserve qu'un sac de vêtements « souvenirs », alors qu'elle appréhendait beaucoup au début le fait de revoir par exemple les premières chaussures de son fils, aujourd'hui âgé de 13 ans : « rien que l'idée de les prendre dans les mains... » Elle se **sépare facilement de beaucoup de choses** qu'elle donne à la crèche où elle travaille et « **savoir que les chaussons de son fils vont être portés par d'autres enfants, ça ne me gêne pas, au contraire ! Je ne m'en sépare qu'à moitié** ». L'opération lui apprend « que je n'ai pas tant d'attache que ça à mes objets ; j'ai été rapide dans la prise de décision ».

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

**64 % des vêtements, 52 % des
jouets et 30 % des appareils
électriques sortis du foyer**

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



Elle se sépare de nombreux jouets qui ne correspondent plus à l'âge de son fils, de loisirs créatifs, d'un tableau blanc, etc. Elle parvient à **vendre** 6 jeux créatifs, 1 pistolet Nerf, 1 babyfoot, 1 jeu de construction et 14 jeux de société. Elle **donne** également 13 jeux de société, ainsi qu'une console mais conserve au total 95 jeux sur 197. Elle garde près de 20kg de billes et de legos, et donne plus de 8kg de playmobils, legos, etc.

Après le tri de l'électronique, elle conserve 76 objets, en vend 10, en donne 7 et en recycle 15.

Elle confie que se retrouver au milieu des câbles était « un cauchemar, pas mon domaine, j'aime pas ça ». Elle est **fière d'avoir réussi à aller jusqu'au bout**. Elle se sépare principalement d'appareils cassés (un épilateur, une brosse à dents électrique...) ou non utilisés et parfois obsolète (un magnétoscope, lecteur DVD, anciens téléphones, une télévision que son fils voulait initialement conserver...). Elle décide de **conserver des appareils « conviviaux »** (pierrade, raclette, friteuse...) même s'ils ne servent que très rarement.



Figure 4. À gauche, 40 peluches à donner à la ressource, à droite, 5 jeux à vendre et 3 à donner.



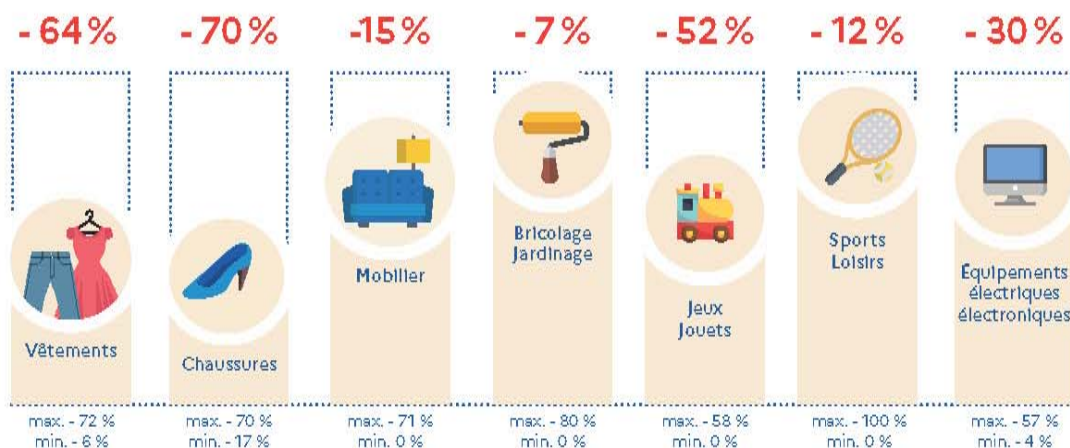
Figure 5. Appareils électroménager et électronique à vendre, donner et recycler.

Elle conserve 36 objets de sport sur 44, et vend notamment un vélo, des rollers et des protections. Elle conserve aussi **96 meubles sur 110**. Elle parvient à en vendre 3 (sur 5 mis en vente), et en donne **10 principalement sur GEEV**. Elle trouve que « le contraste est frappant, car visuellement je ne les vois plus », même si elle voudrait désencombrer encore davantage. Enfin, elle conserve la totalité de ses 66 outils de bricolage et jardinage, dont des outils dont « on ne connaît même pas le nom ». Son fils remarque : « on ne savait même pas qu'on avait une scie ! ». Ils se **séparent néanmoins d'une grande quantité de matériaux et consommables** (peinture, etc. non comptabilisés dans l'étude).

Elle élargit finalement le tri et le désencombrement à d'autres objets pour faire l'inventaire et ranger, notamment ce qui était au grenier mais aussi **les papiers administratifs, la cuisine, les photographies ou encore les bijoux** qu'elle donne beaucoup sur GEEV. Elle fait aussi le tri au travail dans son bureau.

DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)

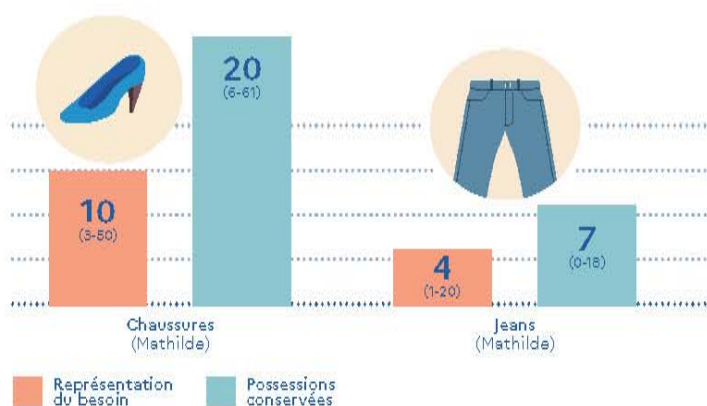


Figure 6. Tri du matériel de bricolage et des matériaux.

À LA DÉCOUVERTE DE NOUVELLES SOLUTIONS POUR VENDRE ET DONNER

Mathilde donne la plupart des vêtements à une entreprise de réinsertion (Apivet), et beaucoup d'objets en ressourcerie, sur GEEV ou à des amis : « *je kiffe le don et j'ai refilé la maladie à [mon fils]* ». Après avoir cherché à vendre certains jouets pour que son fils récupère l'argent, qui

partent difficilement même à 3-4 € sur Le Bon Coin, elle décide de les donner à son neveu et à la ressourcerie « *pour le plaisir de donner* ».

Elle trouve les ventes plus difficiles et chronophages, mais souhaite récupérer un peu d'argent. Sur Vinted et Le Bon Coin, elle se plaint notamment de la difficulté à établir le juste prix et « *la gestion des outils numériques ; je n'ai pas*

de plaisir à manipuler cela donc c'est une contrainte, je n'aime pas ça. » Elle finit par donner ce qui ne se vend pas. Elle apporte aussi beaucoup d'objets au magasin Au vide grenier d'Angers (appareils vidéo, machine à pain, babycook, karcher, quelques jouets, aquarium, matériel de camping, etc.). Au total, ses ventes s'élèvent à 423 € à la fin de l'opération et elle trouve ça « *chouette de récupérer un peu d'argent* ».

Pour elle, « le plus difficile, ça reste se déplacer pour désencombrer, emmener en déchetterie, cela me coûte un gros effort de le faire et d'anticiper. Je ne le fais pas toujours. » Elle a aussi du **mal à recycler** car elle se méfie du devenir des objets dans les filières dédiées : « je préfère polluer chez moi que dehors ». Elle apporte malgré tout en déchetterie des objets cassés ou obsolètes (un fer à repasser, presse-agrumes, guirlande lumineuse, support de brosse à dents, autoradio voiture, etc.).

Avant l'opération, elle vendait ou donnait principalement en vide grenier ou à des amis par Facebook. Elle est contente d'avoir **découvert davantage de lieux** où apporter des objets pour leur donner une seconde vie, et en parle de plus en plus autour d'elle. « Épatés », **5 ou 6 foyers de son entourage se mettent à leur tour au tri**, principalement

sur les vêtements et chaussures, et lui envoient des photos de leurs résultats. Elle leur donne des astuces, en leur conseillant l'application GEEV pour donner facilement.

« PLUS LÉGÈRE DANS UNE MAISON LÉGÈRE »

Mathilde a obtenu « **un gain de place capital** », notamment dans son grenier désormais « tout vide » (environ 4 m² libérés), dans la chambre de son fils (1 m²), dans le salon (1 m²) et le cagibi et buanderie. Son fils ressent le changement : « Ça fait bizarre dans ma chambre, il y a moins de choses, ça fait de l'espace, je me sens bien ». Mathilde indique « Je suis contente de rentrer le soir et de me dire que je suis bien chez moi. Je ne me le disais pas avant, ça faisait trop fouillis. [...] Je me sens plus légère dans une maison légère. C'est mieux quand on accueille du monde. Et j'adore entendre « il faut

qu'on le fasse chez nous ». » Elle se ravit ainsi de **donner l'exemple et donner envie à son entourage de s'engager**.

Elle souhaite **changer ses habitudes** y compris dans le travail : « Je veux que chaque chose ait sa place, je ne supporte plus le fouillis. » Elle a **peur de rechuter** en voyant des papiers administratifs en attente ou encore des choses par terre dans le cagibi : « c'est mauvais signe ». Elle souhaite que son logement reste « bien aménagé, décoré et avec une organisation logique, pratique et jolie. » Elle considère que « la maison est le prolongement de notre intérieur psychique » :

« C'est parfois tellement encombré qu'on ne se reconnaît plus sous son propre toit... C'est très étrange comme sensation. Depuis ce chamboulement de tri et désencombrement, on se rapproche encore un peu plus de qui nous sommes réellement. »

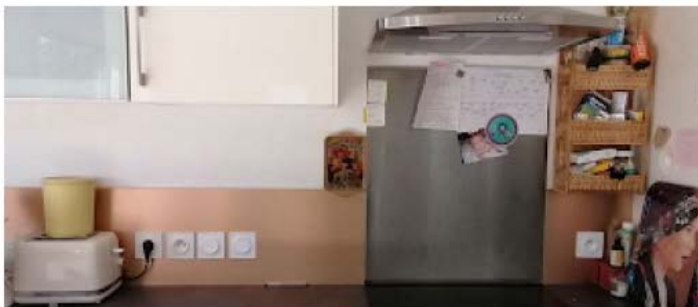


Figure 7. De gauche à droite, après l'opération : le cagibi, le grenier, la cuisine et la chambre de son fils

« lubie » ou une envie générée par le marketing : « J'ai encore plus conscience de la manipulation de la consommation, toutes les publicités me sont insupportables et m'agressent, on fait tout pour que chaque objet provoque un besoin. [...] Ce qui est sûr, c'est que je supporte de moins en moins cette consommation effrénée et une société où on a oublié où était l'essentiel... et il est hors de question que je retombe dans ce piège ! » Elle est déterminée à **attendre davantage avant d'acheter, réfléchir à l'impact de la production et de la fin de vie des objets, savoir ce dont elle a vraiment besoin** (comme un pantalon qu'elle acquiert après l'opération) et **savoir dire non**, pour « avoir moins qui s'accumule et savoir que je ne contribue pas à cette société [de surconsommation], que je ne suis pas un pantin qu'on manipule. [...] Je me sens plus en paix avec moi-même et avec ma planète. »

Elle dit qu'elle **ose davantage s'affirmer**, y compris au travail, pour dire ce qui est important à ses yeux : « Je ne fais plus d'achat. [...] Je l'assume plus et cela devient plus essentiel. Je parle beaucoup de la manipulation par la publicité, les magasins, la télévision. » Au travail, elle encourage par exemple à utiliser une cafetière basique au lieu d'acheter une machine à capsules plus polluante.

Il reste néanmoins **difficile d'engager pleinement son fils** dans la démarche : « [il] n'est pas sensible. Je lui reproche de vouloir des vêtements de marque. » Elle a aussi du mal par exemple à faire des listes pour limiter les cadeaux : « Je n'en suis pas encore au stade de « les jeux de société ne sont pas vertueux » et, pour être honnête, je vais l'acheter quand même. » Il faut ainsi un **temps de « déshabitude »** pour changer.

Maintenant qu'elle sait davantage vers quels réseaux se tourner, elle souhaite de plus en plus donner et vendre, **mutualiser et emprunter pour éviter d'acheter**. Elle est intéressée par le **troc**, qu'elle utilise pour des livres ou des BD, et par l'idée de système d'échange local. Elle souhaite aussi **davantage coudre, réparer** (comme son frigo qu'elle a fait réparer par un ami bricoleur, évitant ainsi une dépense de 200 €), apprendre dans des Repair Café, **bricoler** ou « relooker » des meubles, ou encore fabriquer des cadeaux faits-maisons même si elle n'y est pas encore arrivée.

DES OBJETS D'OCCASION OU PLUS RESPONSABLES

« Je n'ai plus du tout envie d'acheter comme j'achetais avant ! Je n'ai plus le même train de vie qu'avant aussi... » Pour l'instant Mathilde dit qu'elle ne fait pas d'achats, mais que si elle doit acheter **elle se tournera vers l'occasion, aussi pour « réduire ses factures »**. Elle a pris conscience de la perte de valeur des objets achetés neufs, comme une robe achetée 150 € pour un mariage qu'elle n'arrive pas à vendre 10 €. Cela l'a « écoeurée » et elle **n'a plus envie de neuf**. Pendant l'opération, elle n'achète neufs que des accessoires de VTT pour lesquels elle n'a « pas réfléchi à faire autrement » ou des vêtements et chaussures pour son fils. Elle lui achète d'occasion de la literie et d'autres vêtements, et cherche (avec difficulté) à trouver des objets spécifiques comme une remorque pour son chien et une pergola. Elle récupère gratuitement un smartphone ainsi que des ballons pour son chien. Elle souhaite aussi avoir **moins de « complexe » à offrir des cadeaux d'occasion**, comme des tasses à ses collègues.

Pour ce qu'elle doit acheter neuf, elle souhaite **davantage prêter attention aux labels** qu'elle ne connaissait pas. Elle priorise aussi les **commerçants locaux** et évite les plateformes comme Amazon. Néanmoins elle est souvent **freinée par le surcoût** associé aux produits plus responsables. Pour ses achats alimentaires, elle privilégie le bio mais ne peut pas toujours financièrement. Elle utilise la plateforme Too Good to Go permettant d'accéder à des produits moins chers tout en réduisant le gaspillage. Elle essaye aussi de **limiter les emballages** qui l'« agacent » mais n'a pas encore franchi le pas d'apporter ses propres contenants en magasin. Elle fabrique des produits ménagers et cultive un petit potager.

UNE DÉMARCHE DE SOBRIÉTÉ QUI INSPIRE L'ENTOURAGE

L'opération a permis à Mathilde de « **mettre un point final** » à un processus de changement engagé depuis 2 ans et qu'elle avait envie de concrétiser. Elle a une « **envie de renouveler** » et rêve à long terme d'« **arriver à une vie ultra simple** » en s'installant dans les Pyrénées après les 18 ans de son fils, avec : « **une tiny house ou une cabane, pleins d'animaux, mais plus de trucs matériels** ».

Elle est très **positivement surprise de l'impact de l'opération autour d'elle** : « **Un point qui me bouleverse, c'est de voir à quel point le projet fait des petits. L'entourage le fait eux-mêmes, 5 ou 6 foyers. [...] les gens souhaitent faire pareil. Des personnes passionnées.** »

SARAH ET SEBASTIEN : CONVERGER VERS UN MODE DE VIE SOBRE



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Sarah, 28 ans

En recherche d'emploi et formation

Sébastien, 50 ans

Régisseur de monuments historiques

Couple avec un enfant, leur fille de 18 mois

Sébastien a trois enfants plus grands
(22, 23 et 24 ans) hors du foyer

Village dans le Nord, maison de 80m²
avec cabanon, cave et jardin

“
Converger
vers un mode
de vie sobre
”

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.

185

max. 531
min. 74



Vêtements
(Sarah)

19

max. 84
min. 9



Chaussures
(Sarah)

54

max. 155
min. 29



Mobilier

244

max. 244
min. 21



Bricolage
Jardinage

99

max. 262
min. 3



Jeux
Jouets

49

max. 210
min. 4



Sports
Loisirs

47

max. 238
min. 14



Équipements
électroniques

ESTIMATION DES POSSESSIONS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)





Figure 1. À gauche, matériel sportif dans le cabanon ; à droite, outils dans le cabanon.

SE DÉFAIRE DU BAZAR INUTILE

Sarah est à l'initiative de la démarche car elle se sent encombrée de toutes sortes d'objets, « des jouets partout dans la maison et le jardin », des papiers, beaucoup de livres y compris pour leur fille. Ils stockent beaucoup dans le cabanon : « On entasse ! Quand on ne sait pas trop où mettre, on met dans le cabanon. [...] au bout d'un moment on est gênés et on rectifie le tir. Plus on a d'espace et plus on entasse. » Ils ont aussi un grand placard et un ancien comptoir de magasin dans le salon qui deviennent « deux grands espaces de bazar », avec des vêtements de bébé, des fournitures, etc.

Sarah parle d'encombrement physique et mental. Elle a par exemple conservé des vêtements dans des housses sous vide, faute de prendre le temps de s'en débarrasser, et désencombrer seule lui paraît « insurmontable ».



DEUX TRAJECTOIRES DE CONSOMMATION TRÈS DIFFÉRENTES

Sébastien vient d'une famille où l'on consomme peu, et l'une de ses filles vit en mobile-home dans une démarche d'autonomie. Après avoir vécu dans « une très grande maison pleine de bazar inutile », il est plus sobre et minimaliste. Sarah le décrit comme « économe et peu consommateur par nature, la mode n'a aucun effet sur lui, j'admire cela chez lui, il se fait sa propre idée sur les choses. » Il est cependant « tiraillé » car il n'a besoin de rien mais garde beaucoup de choses. Sarah vient au contraire d'une famille « très matérialiste », faisant « une avalanche de cadeaux », et confie qu'elle consommait beaucoup étant plus jeune. Sa rencontre avec Sébastien et l'installation en milieu rural l'a transformée, et elle est dans une période de transition et d'« élan » pour « converger vers un mode de vie simple, léger,



Figure 2. À gauche, meuble-comptoir dans le salon ; à droite, jouets dans la chambre de leur fille.

essentiel ». Elle adhère à des groupes Facebook liés au « zéro déchet » et la simplicité.

Avec des salaires peu élevés et une période difficile pour Sarah dans le milieu du tourisme, le couple a un budget serré et doit repousser certains achats. « Financièrement ce n'est pas possible de faire trop de dépenses d'habillement. » Sarah explique qu'elle était influencée par la publicité pendant longtemps, qu'elle était une « collectionneuse de sacs », mais plus maintenant. Elle achète peu et de plus en plus d'occasion ou avec des critères « éthiques ». Elle cherche aussi à occuper sa fille avec des matériaux de récupération, ou des livres de la « Recyclivres ».

Ils récupèrent aussi beaucoup de choses, notamment des vêtements et jouets pour leur fille de la part d'une tante. Ils ont aussi été gâtés à sa naissance. Sarah privilégie pourtant de son côté les cadeaux faits maison (couture, terrines, etc.) pour éviter les « conneries » ou « babioles ». Il est néanmoins difficile d'éviter les cadeaux, comme une caisse d'antiquités offerte par le père de Sébastien à laquelle ils n'ont pas su dire non (et dont une partie a dû être apportée à la déchetterie). Ils n'osent pas s'en séparer de peur de blesser.

Ils sont « peu consommateurs de matériel informatique » et Sébastien n'a pas de smartphone. Ils achètent cependant des équipements neufs pour l'électroménager qu'ils utilisent régulièrement. Comme ils sont tous les deux très bricoleurs (et Sébastien a travaillé comme plombier et dans le bâtiment), ils ont beaucoup fabriqué et aiment aussi récupérer et/ou transformer : « on aime ce qui a vécu, le bois », comme une chaise haute d'enfant de l'arrière-grand-mère de Sébastien ou le parc des enfants de Sébastien. Ce dernier a beaucoup d'outils et de machines (237 comptés lors du tri), et ne loue que très rarement pour de

gros travaux (par exemple une sableuse). Ils savent entretenir les appareils, et Sarah fait aussi beaucoup de couture : « On aime aller au bout de la vie des choses ».

UN GROS « COUP DE BALAI » SUR LES VÊTEMENTS

Sarah ressent beaucoup d'émotions au démarrage du tri. Devant la pile de vêtement, elle confie : « Je me sens submergée, c'est énorme. [...] Y en a 10 fois trop, c'est pas possible ». Elle est impressionnée par les chiffres et même ce qu'elle conserve lui paraît encore trop : « même si je les aime, la quantité fait qu'ils ne me mettent plus tant en joie que ça ! » Sébastien trouve cela « impressionnant » : « On avait l'impression de ne pas être des hyper consommateurs. [...] Je ne savais pas que j'en avais tant ».

Sarah se sépare facilement de vêtements qui ne lui correspondent plus, et notamment de ceux qui font naître des sentiments négatifs, de nostalgie ou culpabilité. Elle avait par exemple conservé ses vêtements d'avant la grossesse, « en fonction d'un idéal qui arrivera dans très longtemps voire jamais ». Elle a aussi des chaussures à talons qu'elle se « forçait » à mettre pour se conformer à une image : « j'ai

acheté beaucoup de chaussures à talons en me disant que je m'habituerai, que je réussirai à les supporter, mais c'est toujours de la douleur... C'est pas de la torture mais bon ! » Elle recherche aujourd'hui des chaussures plates et souples, qui lui correspondent, et préfère que ces chaussures partent vers de nouveaux horizons en servant à quelqu'un d'autre. Elle est aussi ravie de conserver un manteau qui lui évoque « des loisirs, des escapades, des bons moments », qui « l'accompagne », associé à « des images de grands espaces naturels, d'amour, de la famille ».

Elle conserve 13 paires de chaussures, mais considère que 5 ou 6 suffiraient. Elle se sépare aussi de près de 30 paires pour leur fille. Beaucoup d'affaires lui ont été données ou prêtées et ne sont même pas à la bonne taille.

Le tri est plus difficile pour les choses auxquelles elle est attachée sentimentalement, qui lui rappellent par exemple la couture avec la grand-mère. Elle parle d'un « déchirement » de se séparer d'une robe qu'elle aime beaucoup mais dans laquelle elle ne rentre plus. Elle se renseigne auprès d'une entreprise de retouche (Everybody) mais il serait trop cher de la remettre à la taille.

Elle ne garde que quelques « trésors » en souvenir.

Finalement, elle conserve 74 pièces de vêtements sur 185. Elle en donne plus d'une centaine ou les rend à leurs propriétaires lorsqu'il s'agissait de prêts (en plus de beaucoup de matériel de puériculture comme la table à langer, lit, etc.). En ajoutant les vêtements de leur fille, cela représente près d'une dizaine de sacs. Elle souhaite aussi vendre une partie des vêtements leur fille, soit 139. Les dépôts-vente n'acceptaient pas les vêtements ou leurs commissions étaient trop élevées, en plus du coût et du temps de trajet (30-40mn). Elle les met donc en vente sur Vinted, même si cela demande plus de temps pour créer les annonces et poster les colis : « Je ne voulais pas abandonner cette partie car financièrement cela peut nous apporter un peu de beurre dans les épinards, étant donné notre budget serré cette année ». Sarah apprécie beaucoup le fait de donner une seconde vie aux vêtements : « De mon côté je me sens déjà plus légère, joyeuse, patiente, dans l'empathie. C'est incroyable ! J'ai hâte de continuer. [...] C'est un gros coup de balai. [...] J'en avais trop conservé qui me pesaient sur la conscience. ».

Sébastien donne ou recycle 31 vêtements sur 74. Il a des vêtements de travail qui ont jusqu'à 15-20 ans et qu'il utilise jusqu'à une « usure extrême ». Il conserve « pour du sale, très sale, très très sale, très très très sale ! », et selon Sarah, « un t-shirt même avec des trous c'est un t-shirt, c'est sa façon de penser ». Ces vêtements ne peuvent être revendus ou donnés et il les recycle : « quand on a peu on utilise jusqu'au bout, donc ils ne sont pas en état pour les revendre. » Sarah pense aussi qu'il a beaucoup de vêtements réservés à des occasions particulières qu'il n'utilise pas et n'en a pas conscience.



Figure 3. À gauche, chaussures à talons et sandales à donner ; à droite, chaussures enfant à donner.

59 % de vêtements et chaussures donnés pour Sarah, 84 % à donner ou vendre pour leur fille

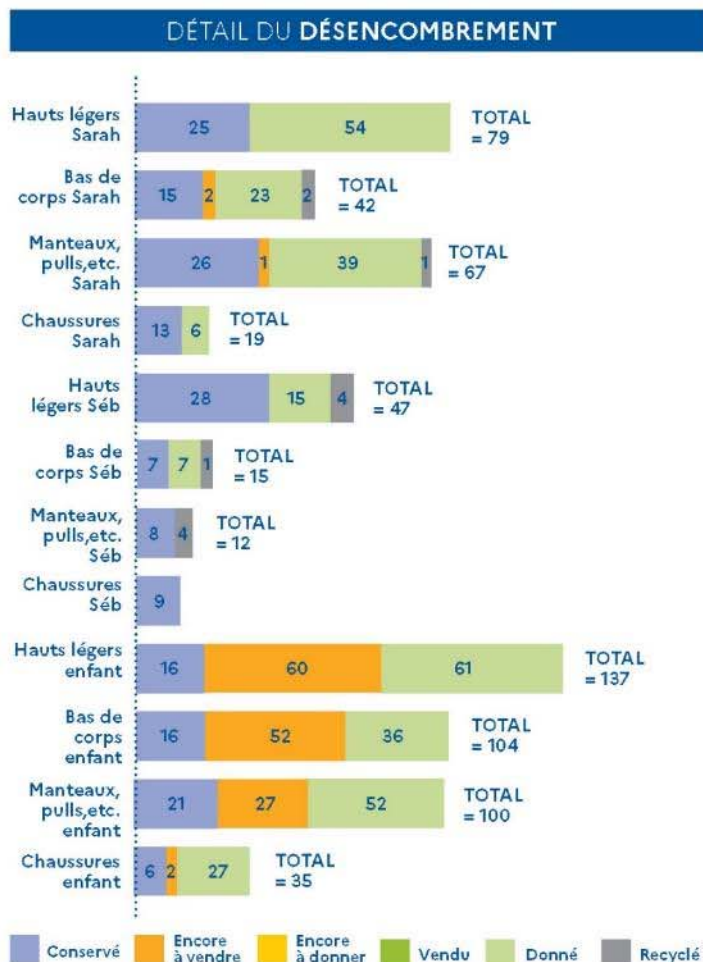


Figure 4. À gauche, tas des vêtements à rendre à des personnes spécifiques ; à droite, sacs de vêtements à donner et vendre.

BEAUCOUP D'OBJETS CONSERVÉS AU CAS OÙ, MAIS ENVIRON 20 % QUI SORTENT

Sarah et Sébastien se séparent de 23 % de leurs équipements électriques et électroniques (11 sur 47). Ils avaient des équipements « dans un coin », comme « un **vieil ordinateur** qui traîne et ne fonctionne plus » depuis 6-7 ans dont Sébastien veut extraire les données, **une tablette** de Sarah tombée en panne il y a 3 ans, un téléphone portable... Ils se méfient tous les deux des filières de recyclage et du traitement des données, et privilégient la ressourcerie ou Ecosystem plutôt que la déchetterie. Sarah a aussi déjà trié « un immense placard sur tout un pan de mur » contenant de la vaisselle et de l'électroménager : 3 fers à repasser alors qu'elle ne repasse jamais, gardés car « ça servira », une glacière qui n'a jamais servi, une bouilloire qu'elle n'utilise plus car elle est en plastique. **Sébastien tient à conserver certains appareils** comme un robot pétrisseur qui ne sert pratiquement qu'à faire des brioches à Noël : « quand j'en ai besoin ils sont utiles, je l'amortis, à un moment je m'en servais beaucoup. »

Le tri des jouets est délicat car Sarah veut en avoir suffisamment pour que sa fille puisse passer du temps seule et être stimulée, et elle réclame parfois des jouets enlevés : « je ne me vois pas lui dire non ! » Elle en donne **17 sur une centaine** (2 sacs), principalement à la ressourcerie car ils n'ont pas d'enfants petits dans la famille. Sarah et Sébastien se séparent aussi d'environ **un quart de leur matériel de sport** et loisir, comme un jeu de molki reçu en cadeau qui ne sert pas. Ils conservent des raquettes de badminton car ils aiment ça même s'il n'y a pas toujours assez de temps pour en faire.

Le tri du bricolage est particulièrement important pour Sébastien. Il décide de garder 237 sur 244 outils, et se sépare principalement d'un lot de clefs « qu'on achète par 50 alors qu'on en a besoin de 2 ». Il conserve du matériel qui lui a servi à un moment de sa vie pour la construction d'autres maisons, et il ne voit pas l'utilité de revendre d'autant plus qu'il ira bricoler chez ses enfants. Il conserve aussi du matériel de récupération : « Si tu jettes c'est une connerie, [...] un menuisier il garde le moindre bout ». Ils prévoient aussi de **réutiliser les matériaux de meubles qui ne se vendent pas sur Le Bon Coin** (stockés au travail de Sébastien), comme une grande table et un buffet qui « ne correspondent pas aux standards actuels ».

Ils prévoient de **continuer le tri** et ont déjà beaucoup avancé sur le linge de maison, la salle de bain, les produits d'entretien et d'hygiène (qu'ils remplacent par des produits naturels), les livres, les loisirs créatifs, la couture, les papiers, le matériel de cuisine et la vaisselle, l'épicerie... Sébastien fait aussi du tri au travail, où ils ont tendance à accumuler. Il a apporté 7 à 8 remorques de matériaux à la déchetterie en une semaine.

UNE DÉMARCHE DE COUPLE ?

Sarah voit leur engagement comme « une démarche de couple », mais **l'engagement de Sébastien varie au fil de l'opération**. Au début, il donne son accord de principe sans grande motivation. C'est lui qui prend en charge ses propres vêtements et s'engage à traiter le cabanon, et Sarah se charge de tout le reste. Même s'il voit des effets positifs et se rend compte lui-aussi de la « masse d'objets dormants à la maison », Sarah a souvent le **sentiment d'être seule** : « Tout le monde a la capacité de ranger, pourtant c'est toujours moi qui range, c'est pas Sébastien qui s'y mettra... C'est encore mon travail. [...] Il voudrait qu'on les vende [les vêtements], mais le « on » en fait ce sera moi. [...] Plus je trie et plus il y en a qui traînent. **En plus du tri et de faire seule, j'ai des remarques.** [...] Va-t-il faire le cabanon ? Est-ce que je vais devoir le faire moi-même ? Il est pourtant le premier à pester quand il ne retrouve pas ses outils [...] **Je ne me sens pas soutenue** ».

Alors qu'il « *traîne des pieds* » pour ranger le cabanon, il voudrait que ça avance plus vite et lui reproche même de s'être engagée dans le processus : « Il a quand-même

réussi à me dire qu'on aurait pu se débrouiller tout seuls ; je ne suis pas de cet avis ». Pour Sarah, le plus difficile est le temps, l'organisation et l'énergie que requiert le désencombrement (encore plus que le tri), sans garantie de « *résultat* » derrière si les « *sorties* » ne fonctionnent pas. L'accompagnement les aide finalement à avancer, malgré les tensions et incompréhensions dans le couple. Ils **réfléchissent à la répartition des responsabilités au sein du couple** et se rejoignent sur les bienfaits apportés par le désencombrement.

« PLUS DE PLACE DANS LA TÊTE EN PLUS DE LA PLACE DANS LES PLACARDS »

Enfin, Sarah est soulagée, fière et heureuse de voir les résultats du désencombrement, et Sébastien aussi trouve que « *ce n'était pas en vain* ». L'organisation et le rangement, grâce à des astuces comme le pliage vertical, leur permet déjà de gagner du temps : « *Moins dans les placards, moins sur les surfaces, tout est à sa place. [...] Tout est plus facile, on ouvre un placard et c'est simple.* [...] Le matin on sait exactement ce qu'on met, c'est pratique ». Au fur et à mesure des dons, Sarah se sent libérée et soulagée de « *se libérer de ce poids qui dort dans notre maison depuis quelques années.* [...] Cela se fera petit à petit, qu'on arrive à un niveau de légèreté qui permette l'efficacité au quotidien. Qu'on ait suffisamment mais sans excès, pour l'instant y a encore trop d'excès ».

Les objets qui restent servent davantage, alors qu'avant « des objets utiles ne l'étaient plus car ils étaient noyés dans la masse », selon Sébastien. Ils sortent régulièrement de la belle vaisselle, Sarah porte davantage de vêtements, et peut par exemple faire un « *roulement* » pour les **jouets de leur fille**. Ils sont tous les deux heureux d'utiliser davantage le salon et l'espace près du feu,

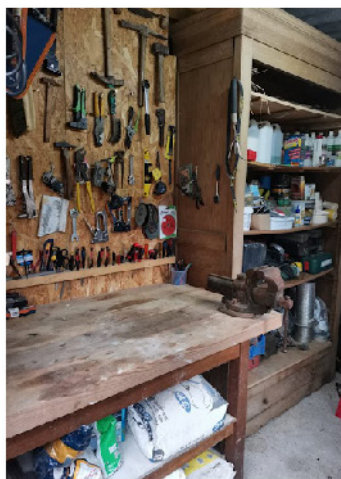


Figure 5. À gauche, ensemble d'objets et vêtements à sortir ; à droite, cabanon après le rangement.

surtout avec l'arrivée de l'hiver, « à l'aise dans le canapé en famille ». Sébastien explique qu'ils ont dormi pendant deux ans dans leur futur salon, et qu'ils avaient hâte de transformer l'espace pour y passer du temps.

Finalement, ils ont « *plus de place dans la tête en plus de la place dans les placards. [...] Plus on avance et plus on est heureux, plus on est dans le présent* ».

UNE CONSOMMATION « PLUS RÉFLÉCHIE » : « C'EST PAS NOUVEAU MAIS CLAIREMENT ACCENTUÉ »

Sarah et Sébastien souhaitent réfléchir davantage à ce qui rentre dans la maison et à la nécessité de chaque objet. Il s'agit davantage d'un approfondissement qu'un changement radical, car peu acheter était « déjà ancré dans nos façons de faire ». Ils veulent éviter d'acheter un objet quand ils en ont déjà un remplissant la

même fonction, quand il ne servira « que tous les 36 du mois » ou qu'il s'agit d'un objet « influencé par la pub, les autres, la société ». Ils veulent privilégier les objets multifonctions ou qui permettent de faire des économies en fabriquant eux même, par exemple. Cela demandera « une vigilance de chaque instant », appliquée de façon durable dans le quotidien, notamment en différant l'achat et voir si l'objet est indispensable ou si l'on peut s'en passer.



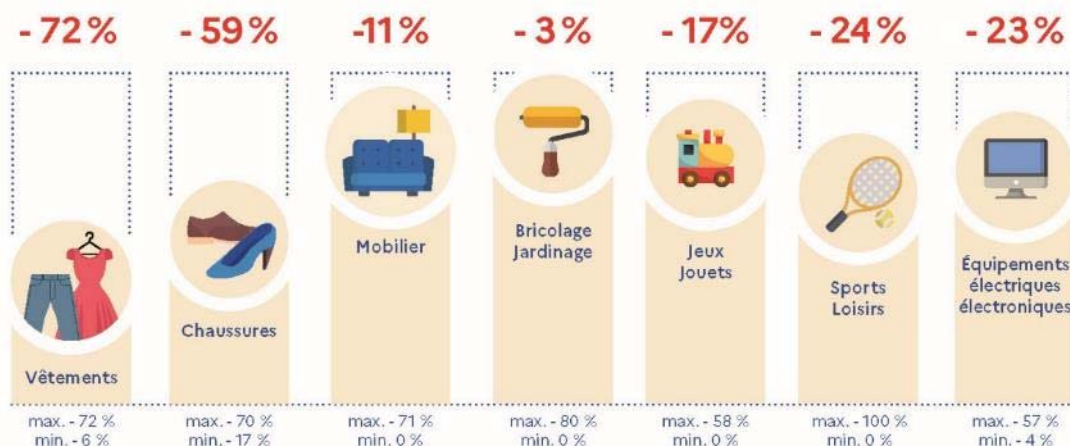
Figure 6. À gauche, salon réorganisé ; à droite, vêtements de Sarah.



Figure 7. De gauche à droite, chambre de leur fille rangée (2 photos), vêtements de leur fille pliés à la verticale, et jouets rangés avec des étiquettes.

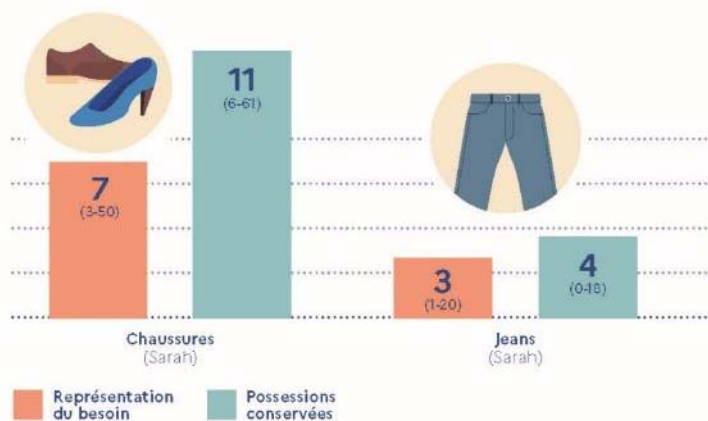
DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



S'il est « **très, très difficile de dire non aux cadeaux** » (y compris 2 jouets reçus pendant l'opération), par peur de blesser ou de décevoir, Sarah va arrêter d'accepter des affaires qu'on lui prête sans regarder. Elle veut elle-même faire davantage de cadeaux fait-maison ou non matériels, ou même d'occasion car « *la société et l'entourage change* ».

Sarah et Sébastien font beaucoup de choses eux-mêmes pour éviter d'acheter. Sarah aimerait **davantage réparer**, mais peine à trouver des solutions comme pour sa machine à coudre, la réparation étant souvent trop chère. Elle envisage aussi d'avoir **davantage recours à la location ou la mutualisation**, par exemple en allant à la bibliothèque ou louant une tenue de mariage, ou

par l'intermédiaire de systèmes d'échange locaux (SEL). Mais elle n'a pas passé le cap, et Sébastien a quant à lui des « *freins psychologiques* » pour emprunter des outils, par exemple.

Pour leurs achats, ils souhaitent **acheter davantage d'occasion et à défaut « éthique »**, mais cela est plus difficile pour la téléphonie ou les équipements, où « **des rares**

alternatives qui existent mais hors de [notre] budget ». Les filières reconditionnées comme ENVIE sont à 2h de route de chez eux pour l'achat d'une machine à coudre, par exemple. Pour les achats neufs, Sarah veut faire davantage attention à la provenance des objets et leur impact social, en plus de leur qualité. Elle découvre certains labels et voudrait en faire un critère important de ses achats. Néanmoins, ces alternatives nécessitent parfois d'« aller dans la grande ville » et surtout peuvent être plus chères et demandent plus de temps et anticipation : « Les chaussures de [ma fille] si elle a grandi ce sera peut-être plus dans l'urgence, je n'attendrai pas d'avoir l'argent pour acheter plus éthique ». Pendant l'opération, le couple a acquis plus d'une trentaine d'objets, « utiles » pour le quotidien, comme des chaussures et des vêtements de travail pour Sarah. Si Sarah a récupéré des jouets ou vêtements d'occasion, notamment 15 pour leur fille, ils ont aussi acheté des chaussures neuves.

Si le couple faisait déjà attention à réduire sa consommation, ils évoluent dans leur représentation du « périmètre du superflu », en prenant conscience « que ce qui dort dans les placards est de la surconsommation, et pas uniquement l'achat et la consommation » : « Il reste encore trop dans les placards qui dort et ne sert plus. Ce n'est pas possible de laisser ces objets à la maison... Ils peuvent être utilisés par des personnes qui en ont bien plus besoin que nous [...] C'est un grand gaspillage ». Ils soulignent néanmoins que si l'objet a servi un jour et peut potentiellement resservir, le donner et devoir le racheter 6 mois plus tard serait aussi du gaspillage.

CONTINUER SUR LE CHEMIN DE LA SOBRIÉTÉ

L'opération les pousse aussi à interroger d'autres domaines de leur consommation. Pour l'alimentation, ils privilégient le bio notamment par La Ruche qui dit oui ou La Fourche, une épicerie bio en ligne, car la biocoop ou les marchés sont plus difficiles d'accès et ils ont « du mal à trouver des solutions locales qui correspondent à nos principes ». Ils évitent les supermarchés (sauf pour du dépannage), les marques comme Nutella, et réduisent leur consommation de viande (achetée chez le boucher). Sarah souhaite davantage acheter en vrac avec ses propres contenants, mais appréhende l'interaction avec les commerces. Ils fabriquent ou produisent aussi beaucoup eux-mêmes (potager, yaourts, pain, pâtes, conserves, boissons, produits d'hygiène et ménagers, etc.). Ils font attention à économiser l'énergie (douches courtes) et optimiser les trajets, malgré la nécessité d'aller « en ville » pour beaucoup de choses. Ils soutiennent des associations d'éducation populaire, sport et environnement. Malgré tout, Sarah estime qu'ils étaient « bien plus loin que je me l'imaginais sur le chemin de la sobriété et de la consom'action ». Si Sarah était engagée depuis longtemps dans l'alimentation durable, le reste vient au fur et à mesure, comme l'achat d'occasion et la mutualisation. Ils souhaitent continuer à améliorer leur impact, avoir « l'impression d'agir » et « faire notre part en tant que famille ».

Sarah ressent finalement de la joie à l'idée de « mieux consommer, vivre plus léger ». Elle dit avoir déjà l'esprit plus léger et moins d'anxiété grâce au désencombrement, qui lui a aussi

permis de prendre du temps pour elle et « acquérir une conscience affinée de ce qui est essentiel ». Le couple a aussi pour projet de « passer à quelque chose de plus radical, de vivre encore plus en accord avec notre pensée. » Ils envisagent d'acquérir un grand terrain (2 500 m²) avec de la terre cultivable et d'y construire une petite habitation en matériaux écologiques, ainsi qu'un grand atelier pour transformer et stocker des produits (conserves, savons, etc.), bricoler et vivre davantage en autonomie. Ils souhaitent aussi stocker l'eau et investir dans des panneaux solaires pour « se séparer de l'énergie vendue par EDF, c'est pas gagné ». Ce projet commun n'est « pas encore possible ici et maintenant », principalement pour des raisons économiques (besoin d'un emploi plus stable et d'un salaire pour emprunter), mais ils prévoient de le faire à plus long terme.

La démarche du couple a une influence indirecte sur leur entourage : « Quand on reçoit des gens, ils voient bien comment on fonctionne, ils s'aperçoivent que c'est possible, que ça ne rend pas malheureux... au contraire ». Ils partagent des astuces avec la fille de Sébastien qui vit déjà dans un petit mobile home, et Sébastien en parle aussi au travail. Néanmoins, Sarah se sent incomprise. Si sa famille est intriguée par leur démarche, ils ne sont pas très intéressés et ne pensent pas qu'il y a un tri nécessaire chez eux.

CARINE ET CEDRIC : PRENDRE LES BONNES HABITUDES EN FAMILLE



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Carine, 43 ans

Responsable logistique

Cédric, 42 ans

Développeur informatique

Couple avec 3 enfants de 14, 12 et 9 ans
et 8 animaux de compagnie

Village au sud de Rennes, maison de 160m²
avec deux dépendances de 35 m², garage,
camping-car et grand jardin

“
Prendre les bonnes
habitudes
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.

364

max. 531
min. 74



Vêtements
(Carine)

29

max. 84
min. 9



Chaussures
(Carine)

131

max. 155
min. 29



Mobilier

148

max. 216
min. 21



Bricolage
Jardinage

239

max. 262
min. 3



Jeux
Jouets

57

max. 210
min. 4



Sports
Loisirs

105

max. 238
min. 14



Équipements
électroniques

ESTIMATION DES POSSESSIONS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)





Figure 1. À gauche et milieu, des caisses de jouets et vêtements stockés dans les dépendances de la maison ; à droite, les jouets dans la chambre de leur fils.

« ON COLLECTIONNE » : DES OBJETS STOCKÉS DEPUIS DES ANNÉES

Carine et Cédric stockent beaucoup d'objets inutilisés qui se sont accumulés au fil du temps, comme des cartons datant de leur déménagement il y a 12 ans, des caisses de jouets et vêtements triés il y a plusieurs années, etc. Certains appareils n'ont pas été utilisés depuis des années, comme un grille-pain non fonctionnel, un rasoir, un cuiseur à riz, ou encore deux appareils à fondue (en doublon) reçus comme cadeaux d'entreprise.

Carine souhaite « embarquer tout le monde » pour changer leurs habitudes, comme ils l'ont fait à l'occasion d'un défi « famille à énergie positive ». Elle souhaite « s'alléger » et passer moins de temps à ranger, laver du linge, etc.



DE NOMBREUX ACHATS INCITÉS PAR LE MARKETING

Carine et Cédric achètent de nombreux objets en lien avec leurs activités de famille nombreuse et leur maison à la campagne : de l'électroménager (plusieurs congélateurs et frigos, des cuiseurs, une yaourtière, raclette, plancha, fondue, friteuse, etc.), du matériel sportif (10 vélos, des skis, rollers, quad, etc.), des équipements pour leur van aménagé, mais aussi des appareils de soins et beauté (bain de pieds, lisseur-boucleur, etc.), des jeux vidéo et consoles, etc. Ils possédaient 12 smartphones au début de l'opération.

Pour les vêtements, ils renouvellent ce qui est usé mais font aussi du shopping avec les enfants : « les filles ont droit à deux paires de chaussures d'école à 60 € par an. Ils achètent beaucoup de neuf dans des enseignes à relativement bas prix, mais aussi d'occasion à la recyclerie. Cédric a du mal à trouver des vêtements qui lui conviennent : « quand je trouve un objet à ma taille qui fait la fonction, je l'achète en double, et comme cela je le mets plusieurs années. C'est pareil pour mon bermuda acheté le même jour en 3 couleurs ».

Pour les jouets et les cadeaux des enfants, ils achètent moitié d'occasion et moitié neuf, notamment pour les cadeaux.

« Il y a du marketing sur la nouveauté » : Carine dit qu'ils cèdent aux publicités notamment à la télévision ou sur Youtube. Leur seconde fille voulait un skate qui était plus cher d'occasion que neuf.

Ils réfléchissent davantage à l'électroménager depuis leur expérience de famille à énergie positive, et prêtent attention à la durabilité en plus du prix. Carine reconnaît qu'elle a été attirée par le marketing d'un aspirateur-balai à 300€, plus léger et rapide, qui va remplacer leur ancien aspirateur alors qu'il fonctionne toujours (et sera conservé pour d'autres parties de la maison). Elle culpabilise par ailleurs d'avoir acheté un appareil « Silhouette », un « achat plaisir spontané ». Ils attendent souvent les soldes pour acheter, mais achètent aussi certains appareils d'occasion ou reconditionnés.

Ils achètent beaucoup d'outils et appareils pour leur maison (en auto-construction) à Lidl. Cédric ne souhaite pas emprunter, même pour des appareils très rarement utilisés : « Par exemple un extracteur de roulement on ne s'en sert qu'une fois l'an. Quand j'emprunte il va falloir mendier, il va falloir le ramener, puis il risque de péter. » Il n'emprunte que très rarement même à son père. Il lui est arrivé de louer « du matériel de pro », comme un Kärcher.

LA « FLEMME » DE TRIER LES OBJETS

Carine n'a « jamais pris le temps de trier » ses vêtements. Certains sont abîmés et déchirés mais conservés depuis 20 ans, d'autres sont neufs avec l'étiquette. Leur seconde fille dit elle aussi qu'elle a la « flemme » de trier. Carine comme Cédric conservent tous les deux des vêtements qui ne leur vont plus dans l'espoir de perdre du poids. Il conserve par exemple un pantalon en lin trop petit, acheté neuf il y a 9 ans. Une partie des vêtements ont été triés mais conservés dans des boîtes dans les dépendances, où ils accèdent à peine tous les 6 mois et ont aussi entreposé des meubles inutilisés.

Les enfants n'ont pas non plus trié leurs jouets. Beaucoup sont conservés « au cas où », car « on ne sait jamais », y compris des jeux de société dont « on ne comprend pas les règles » ou des jeux de premier âge restant dans la chambre de leur fils, qui a aujourd'hui 9 ans : « dans des trucs de rangement Ikea, on fait l'autruche et on planque ça ». Carine a un attachement affectif à certains jouets, comme le premier circuit de train quand il avait un an. Ils conservent aussi du matériel de loisir comme des vélos trop petits « pour les cousines », une cage de foot alors qu'« il ne joue pas au foot », des filets de badminton pour les apporter en vacances, etc. Carine parle de « grosse flemmingite aiguë » d'apporter certains objets au recyclage.

Le couple a tendance à accumuler les objets car l'organisation du quotidien prend le dessus, ils ont des travaux en cours, ne se posent pas forcément la question, ont la place pour stocker, et reportent les tâches par « flemme ». Les enfants sont assez indifférents à l'opération de tri et de désencombrement, leur grande fille se plaignant par exemple de « reporter une journée shopping » ou que ce soit « chiant ».



Figure 3. À gauche, tri des jouets dans la chambre de leur fils (9 ans); à droite, 46 peluches à trier.

« C'EST BLUFFANT » : 221 JOUETS ET PRÈS DE 60KG DE PETITS JOUETS MÉLANGÉS

Lors du tri des jouets dans la chambre de leur fils, une fois les contenants vidés au sol, les jeux recouvrent le sol de toute la chambre sur une hauteur de 10 à 40 cm : « C'est bluffant, on n'a plus la même idée des choses, quand on voit l'amoncellement des choses qu'on a... ». Devoir « tout farfouiller » et en voir « plein partout » est décourageant, et les enfants n'aident pas beaucoup.

Carine parvient néanmoins à séparer de 45% des jouets. Elle donne notamment l'ensemble des jouets premier âge, même si elle était attachée à certains objets sentimentalement. Par exemple, elle essaye de vendre un garage en plastique qui était un cadeau

pour le premier anniversaire de leur fils et a servi jusqu'à ses 5 ans, et elle finit par le donner à une association d'assistantes maternelles, après une réparation de Cédric.

Leur seconde fille remarque : « on a moins de jeux de société, mais ce n'est pas embêtant car je n'y joue pas ». Sur 58 jeux de société, 4 sont en vente, 19 ont été donnés et 7 ont été recyclés, donc la famille ne conserve que la moitié environ. Ils se séparent des deux tiers des peluches et de la quasi-totalité des jeux électroniques : sur 32, 14 sont donnés et 16 recyclés car en mauvais état. En revanche, ils conservent 3 consoles de jeux vidéo et acquièrent un hélicoptère radiotéléguidé pendant l'opération.

**45 % des jouets sortis en fin
d'opération, et 30 % donnés**

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT

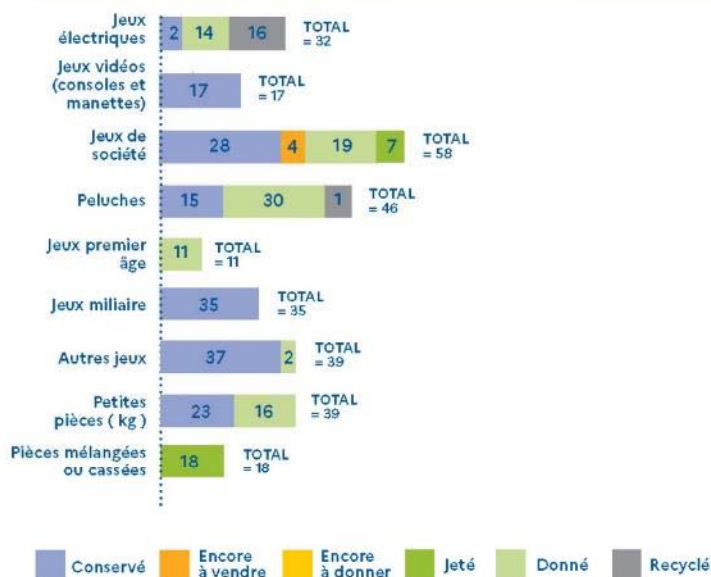


Figure 4. À gauche, sacs de jouets à donner ; à droite, 16 jeux électroniques à recycler.

Le tri est éprouvant, physiquement et mentalement, d'autant plus que beaucoup de jouets sont des petites pièces (légos, playmobils, voitures, etc.) éparpillées. Ils essayent de **vendre puis donnent les barbies** (près de 4 kilos), mais tous les playmobils et les légos sont conservés. Les « **jouets MacDo** » (plus de 3 kilos !) et les duplos sont en vente ou donnés. Carine découvre des « cadavres », de petits morceaux de jouets dans la poussière et les emballages. En tout, s'ajoutent aux 40 kilos de « petites pièces » près de 18 kilos de jouets cassés en plastique ou de « cochonneries » destinés à la déchetterie.

TEXTILE ET CHAUSSURES : « LE FAIT DE TOUT METTRE LÀ, C'EST VIOLENT ! »

Carine a dû installer des rallonges sur la table de la cuisine pour pouvoir y mettre tous ses vêtements. Elle est « **choquée** » de découvrir par exemple des centaines de mi-bas ! Certains vêtements étaient stockés dans des caisses : « *Le volume est violent. C'était du volume caché, il ne nous gênait pas.* » Elle est impressionnée aussi du nombre de chaussures, dont certaines sont très usées mais d'autres quasi-neuves : « *c'est impressionnant, et en plus j'estime que je suis une personne qui n'en a pas trop.* »

Carine décide de **se séparer de plus de la moitié de ses vêtements**, 185 sur 364. Elle en met en vente sur Vinted et en propose aussi à sa famille, à la nounou, à des amis, par SMS ou sur Facebook, mais apporte la plupart au magasin gratuit, à Emmaus, la Croix Rouge et une association spécialisée pour les jeunes parents (Petit Bagage d'Amour). Cédric se sépare aussi du tiers de ses vêtements environ, principalement en don. En tout, ils **sortent 15 grosses caisses** en plastique :



Figure 5. En haut, l'un des 15 bacs de vêtements à sortir, à gauche, les vêtements de Carine à donner, à droite, les chaussettes des enfants à recycler.

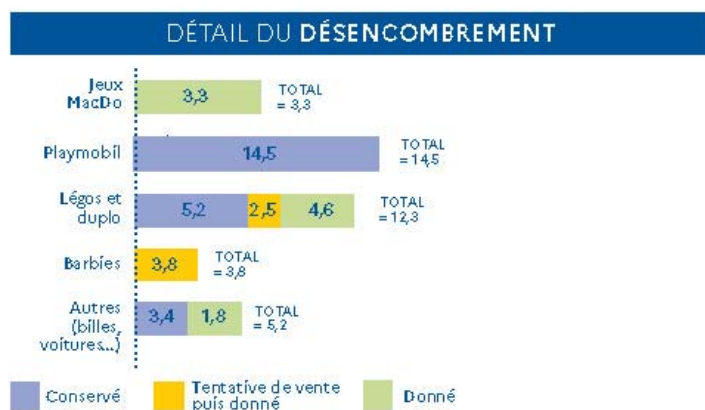
Carine a ressenti **beaucoup d'émotions** pendant ce tri de « 20 ans de vêtements ». Elle a du mal à se séparer de vêtements encore en état mais trop petits, et surtout de ceux auxquels elle est **attachée sentimentalement** comme la première robe offerte par Cédric ou une veste en jean offerte en cadeau, même si elle ne l'a jamais portée en 15 ans. À la fin, elle se sent fière, libre et tranquille. Cédric la trouve aussi **plus heureuse** car le projet lui tenait à cœur.

DES SOLUTIONS PLUS OU MOINS FACILES POUR ALLONGER LA VIE DES OBJETS

Résidant à la **campagne**, Carine et Cédric n'ont **pas toujours accès à des solutions facilement**. S'ils sont déçus par les difficultés à accéder au Repair Café, ils découvrent des solutions comme un **cordonnier** qui répare une paire de chaussures pour 3 €. Ils se séparent aussi plus facilement des choses : « J'ai appris qu'on peut leur donner une deuxième vie même si on y tient ». Carine a **découvert le bonheur de se séparer d'objets** et de voir que d'autres s'en servent, comme par exemple une machine à coudre vendue à petit prix à une amie qui renoue avec sa passion : « J'aurais eu moins le réflexe avant, on ne laisse pas un objet en double. » C'est un **nouvel « automatisme »**.

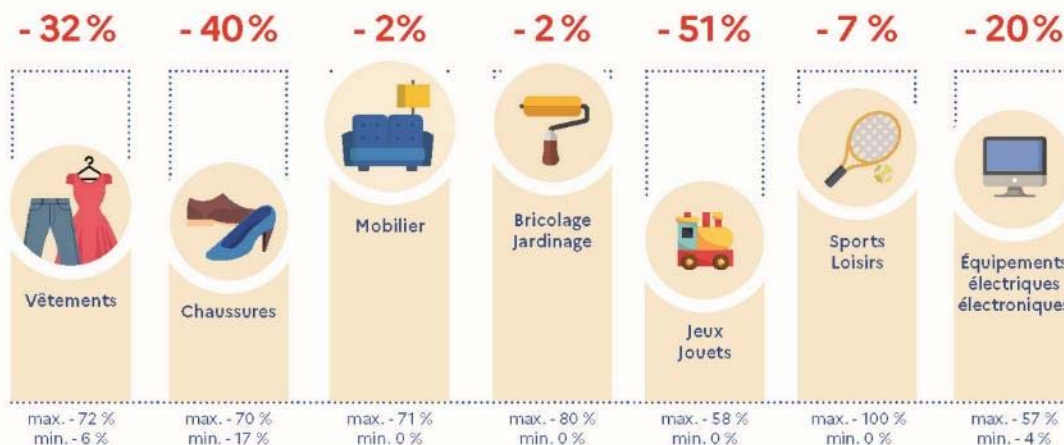
Ils ont mis en vente des vêtements et objets sur Vinted et Facebook sur des groupes locaux mais le processus est chronophage et ils ne reçoivent pas beaucoup de réponses. **Leurs ventes s'élevaient à 330 € environ** à la fin de l'opération, mais ils leur reste une cinquantaine d'objets encore en vente.

Zoom sur près de 40 kilos de petits jouets, dont 40 % est donné



DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



Ils **donnent beaucoup** à des proches et des connaissances (par exemple par les associations de parents d'élèves), à des associations et surtout au magasin gratuit local qui accepte davantage d'objets : « un peu pour tout le monde ». La logistique peut être difficile, et elle finit par déposer des choses au Relais car les horaires d'une association ne conviennent pas et ils sont à 20 minutes de voiture : « c'était

pesant ». Les bornes du Relais débordent parfois et ils doivent aller ailleurs (en voiture) pour ne pas jeter les vêtements par terre.

DES ESPACES LIBÉRÉS POUR SE RÉAPPROPRIER LES OBJETS

Carine et Cédric ont passé **une cinquantaine d'heures chacun à trier et désencombrer**, une durée record liée en partie à la surface de leur maison. Ils trouvent

néanmoins le processus **très gratifiant**, et envoient des photos du résultat à leurs proches. Ils ont libéré de la place surtout dans les dépendances (8 m² au sol libérés), le palier et la pièce de vie (4 m² au sol en tout) et **dans la chambre de leur dernier enfant** (2 m² au sol). Ils ont libéré une pièce pour une salle de couture. Leur grande fille remarque qu'il y a « un peu moins de bazar dans le salon », et Carine que « *c'est impressionnant de voir le garage vide !* ». Carine se réjouit tout particulièrement d'avoir **réduit le volume de linge** à « *tripoter* » ou stocker et de « **voir [leur fils] rejouer avec ses jouets** » : « *il a joué aux légos qui étaient triés au lieu d'allumer la télé* ».

Le couple est **heureux d'avoir donné une seconde vie** et surtout d'avoir donné des objets à d'autres, en plus de faire des économies : « *On est bien ! C'est bien sur la consommation d'objets, de moins en produire, c'est bien aussi sur le budget.* » Ils ont « *libéré les esprits* ». Cela les motive à conserver les méthodes de tri et ranger avant chaque période de vacances, y compris sur d'autres catégories d'objets (livres, papiers administratifs, etc.).



Figure 6. De gauche à droite : linge dans la chambre des parents avant l'opération ; espace libéré sous la fenêtre à la fin.

« DES AUTOMATISMES DIFFÉRENTS SUR LE MOINS CONSOMMER, SUR LA SOBRIÉTÉ, CELA VA RESTER »

Le couple souhaite désormais **consommer en fonction de ce dont ils ont « besoin »** et ne pas acheter en fonction de leurs « envies », de « bonnes affaires » ou de sollicitations de la publicité : « J'avais tendance à aimer aller [...] chiner les bonnes affaires. Je me dis qu'on est tentés par un objet dont on n'a pas forcément besoin, je n'ai plus trop envie d'y aller. [...] Le cadeau de chez Yves Rocher, je vais le refuser maintenant ou demander un échantillon uniquement si j'en ai vraiment envie ». Carine a aussi **désactivé ses newsletter et notifications** pour les ventes en ligne, comme Vente Privée. Ils vont installer un **Stop Pub**.

Carine se plaint aussi des **jouets MacDo et des publicités pour les enfants** qui sont « sur-sollicités dans une société de l'instantané, merci Amazon ! ». Elle souhaite moins répondre aux sollicitations des enfants, faire des listes de cadeaux pour les proches et **remplacer des cadeaux matériels par des activités** (cours de paddle, match de foot, etc.).

« On réfléchit plus, on se pose des questions, on prend le temps d'être moins dans des automatismes ». Le couple souhaite **réfléchir 24h avant**

chaque achat et appliquer la méthode « BISOU ». Ces nouveaux réflexes sont progressivement « **ancrés dans les habitudes** ». Carine encourage Cédric à **d'avantage emprunter du matériel** de bricolage à des proches, mais « il rêve toujours de son Karcher neuf » pour l'utiliser quand il veut, même si ce n'est qu'une fois par an, plutôt que de le louer ou emprunter.

Pour les achats à effectuer, le couple souhaite **favoriser l'occasion** (pour les meubles, jouets et vêtements), et des **achats plus responsables** notamment

sur le plan environnemental ou du « *made in France* » lorsque c'est possible. Carine se plaint du **manque d'alternatives à la « fast fashion »** surtout pour les enfants. Elle veut privilégier les canaux de distribution physiques plutôt qu'internet.

Le couple **acquiert finalement un certain nombre de choses** au cours de l'opération, à savoir une cinquantaine d'objets en tout. Ils trouvent 20 vêtements d'occasion. Par exemple, Carine trouve un **manteau de marque** pour enfants sur Le Bon Coin, **au lieu d'acheter la « tête de gondole »** en magasin. Malgré tout, la **majorité de leurs acquisitions sont des achats neufs**, même après avoir cherché des alternatives d'occasion.

Finalement, le plus difficile est de faire comprendre la démarche à l'environnement familial : « *Ils nous prennent pour des fous, des bêtes de cirque. Pour eux c'est curieux, farfelu. [...] On a l'impression de passer pour des extraterrestres* ». Cependant, elle échange avec les parents de l'école et d'autres personnes, comme **sa coiffeuse qui a compté ses propres chaussures**. La démarche fait ainsi son chemin.



Figure 7. De gauche à droite : placard des parents avant l'opération ; placard dégagé et rangé à la fin.

AUORE ET JULIEN : FAMILLE NOMBREUSE ENGAGÉE



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Aurore, 40 ans

Puéricultrice et accompagnante périnatale
et parentale pour une association

Julien, 38 ans

Responsable qualité

Couple avec 3 enfants de 12, 10 et 6 ans

Village près de Biscarrosse (Landes), maison
de 150 m² avec cellier, garage, abri de jardin
et jardin.

“
Une famille
nombreuse
engagée
”

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.

182

max. 531
min. 74



Vêtements
(Aurore)

30

max. 84
min. 9



Chaussures
(Aurore)

73

max. 155
min. 29



Mobilier

144

max. 216
min. 21



Bricolage
Jardinage

245

max. 262
min. 3



Jeux
Jouets

47

max. 210
min. 4



Sports
Loisirs

73

max. 238
min. 14



Équipements
électroniques

ESTIMATION DES POSSESSIONS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)





Figure 1. Deux photos de gauche : affaires de bricolage et loisirs stockées dans l'abri de jardin ; photos de droite et bas de page : jeux et matériel de loisir dans la maison.

TRANSFORMER UN ABRI DE JARDIN EN SALLE DE MUSIQUE

Aurore et Julien ont régulièrement fait du tri à l'occasion de déménagements et d'échange de maisons, mais ils cherchent des méthodes de rangement pérennes à appliquer au quotidien pour éviter de ranger dans un « gros rush » ou « one shot » quelques fois dans l'année.

Ils accumulent beaucoup d'objets car ils ont de l'espace pour stocker : « C'est un luxe d'avoir de la place : on n'aurait pas cet espace-là, on n'aurait pas ce bazar-là. » Ils aimeraient désencombrer leur garage, où sont stockés des outils et des jeux d'extérieur, ainsi que l'abri de jardin encombré et en désordre. Leur objectif est de le transformer en salle de musique pour les enfants. Ils cherchent aussi à « s'alléger l'esprit » en gardant « l'essentiel et utile ».



UN MODE DE VIE DÉCROISSANT ?

Aurore et Julien aspirent au minimalisme et à la décroissance pour des raisons environnementales, financières et psychologiques, pour la « paix de l'esprit ». Ils avaient peu d'argent quand ils étaient étudiants, puis leur sensibilité écologique s'est renforcée avec la naissance de leur deuxième enfant où ils ont eu un déclic. La protection de la planète est leur « mission de vie » et Aurore travaille pour une association (Bébé et parents tissent) qui prône l'éducation bienveillante et le respect de l'environnement par des pratiques zéro déchet, de don, de partage et de minimalisme.

Le couple se décrit comme « peu consommateurs » et évite d'acheter des objets : « Quand on a besoin ou envie de quelque chose, on l'écrit sur une liste, on essaye de glaner autour de nous, on essaye d'emprunter, de récupérer en don, on fait des vide greniers, et sinon on crée une alerte Le Bon Coin et on achète si on n'a pas pu trouver autrement. » Ils racontent l'anecdote d'un bon d'achat de 2 000€ gagné pour leur premier enfant, et qu'ils n'arrivaient pas à dépenser : « on nous fait croire qu'on a besoin de plein de choses », alors qu'il n'est pas nécessaire d'acheter des affaires de puériculture neuves qui ne serviront que très peu de temps.

Aurore « déteste aller faire les magasins » et ne « prend pas plaisir à choisir et essayer des vêtements neufs ». Elle récupère beaucoup gratuitement et s'adapte à différents styles : « Je mets des choses diverses et variées. [...] Ce que je déteste dans les magasins c'est qu'ils soient tous pareils, au contraire je prends plaisir à voir des choses différentes, à chiner, et à essayer des vêtements différents, plus hétéroclites, que je n'aurais pas pensé à essayer en magasin. » Julien a parfois plus de mal à « fouiller » et achète neuf, mais les enfants et pré-ados n'ont pas de problème vis-à-vis des vêtements d'occasion. Elle est d'autant plus heureuse d'acheter au Secours Populaire qu'elle a découvert récemment que l'association utilise les revenus des ventes pour soutenir la banque alimentaire et donner gratuitement les vêtements à ceux qui en ont besoin. Cela lui permet aussi de faire des économies.

Ils font quelques achats pour les cadeaux de Noël et les anniversaires, comme des « super nouveautés qui ont gagné tous les festivals de jeux de société ». Ils limitent au maximum l'électronique et en particulier les écrans : « Notre grand n'a pas de téléphone. Je résiste grandement. Il est déjà en 4e. J'anime des conférences sur les enfants et les écrans, et c'est très flippant. » Pour les adultes, Julien en récupère

par son travail ou ils essayent de s'en faire « refiler » par des amis.

Pour encourager la mutualisation d'objets, Aurore a proposé un projet de **matériau bibliothèque ou bricothèque** auprès de sa mairie, mais cette dernière craint des dégradations ou incivilités. Aurore a aussi du mal à trouver des associations qui réparent et revendent, et son expérience au Repair café n'a pas fonctionné.

DES OBJETS D'OCCASION OU RÉCUPÉRÉS QUI CONTRIBUENT À L'ACCUMULATION

La famille accumule des objets liés aux activités et différents âges des trois enfants, notamment des instruments de musique et du matériel de sport et loisir : piscine, portique, babyfoot, table de ping-pong, vélos de différentes tailles, trottinettes, planches de surf, skate, monocycle et affaires de cirque, raquettes, luge... certains ne sont utilisés qu'une fois par an, mais sont utilisés quand-même.

Le fait d'acheter d'occasion contribue à la multiplication des objets : « Au lieu d'un neuf par an, ils peuvent en avoir 12 qui rentrent et qui sortent. [...] Ils aiment avoir plein de choses. » La récupération d'objets gratuits est aussi source d'encombrement, car ils acquièrent par « opportunisme » des choses qu'ils n'auraient pas achetées, à l'instar d'un babyfoot qui finit par encombrer la terrasse. Malgré tout, les parents essaient de remplacer les objets par des activités : « On ne les amène pas au magasin pour leur faire plaisir, on les amène au parc, en forêt, etc. »

Il leur arrive malgré tout aussi de faire des « achats compulsifs ». Pendant le confinement, Aurore a acheté un tapis de course et reçu un spa pour son anniversaire, qu'ils utilisent de temps en temps mais qui ne sont pas essentiels : « Je culpabilisais trop pour oser le demander en vrai. Ce n'est pas super écologique un spa quand



Figure 2. Spa acheté pendant le confinement.

même. [...] C'est une plus-value pour la location et l'échange de maison. »

DES OBJETS « DE SECOURS », CONSERVÉS AU CAS OÙ

Aurore a « un gros turn-over » de vêtements qui entrent et qui sortent, généralement récupérés et donnés. Mais elle considère qu'elle n'utilise pas les trois-quarts, comme des « robes de cocktail » conservées parfois depuis 20 ans pour des occasions spéciales qui n'arrivent en réalité presque jamais, voire jamais. Elles lui rappellent une époque étudiante, de galas, en contradiction avec son mode de vie minimaliste et zéro déchet. Julien est selon elle encore plus attaché sentimentalement à certains shorts ou t-shirts : « C'est un truc de fou comme il est fétichiste ! » Ils sont attachés à des objets différents tous les deux, alors qu'ils pensaient être plus détachés. Julien garde aussi des t-shirts en se disant que « ça peut servir », pour du bricolage par exemple, ou des chaussures en espérant trouver une couturière pour faire de l'« upcycling ».

Ils conservent des appareils « en cas d'urgence », comme « un épilateur électrique qui traîne au fond d'un placard, qui n'a pas servi depuis longtemps » car elle se fait épiler par l'esthéticienne. Ils

conservent de vieux ordinateurs pour les enfants et des « téléphones de secours ». Leur robot de cuisine multifonction a remplacé de nombreux appareils de cuisine qu'ils ont « dégagés », sauf par exemple un appareil à croque-monsieur et un gaufrier faute de trouver un appareil qui fasse les deux. Aurore se plaint qu'ils aient « deux tondeuses pour un seul jardin ». Ils gardent des vélos et d'autres matériels pour l'échange de maison.

TRIER ET DÉSENCOMBRER SANS JETER, UN PROCESSUS FASTIDIEUX MAIS LA FAMILLE JOUE LE JEU

« Ce n'est pas une partie de plaisir, c'est fastidieux pour tout le monde, les enfants surtout. » Le tri des vêtements, des jouets et des appareils est fatigant physiquement ou frustrant lorsqu'ils ne savent pas quoi faire des objets, mais ils sont motivés par le résultat et l'aménagement après le tri : « les enfants ont bien joué le jeu. » Leur premier enfant revoit ses jouets qui lui « rappellent des choses ». Les filles disent que « c'est chouette de trier car c'est plus facile à ranger. » Aurore est à l'initiative de la démarche mais Julien est tout aussi impliqué et gère la « manutention » du désencombrement.

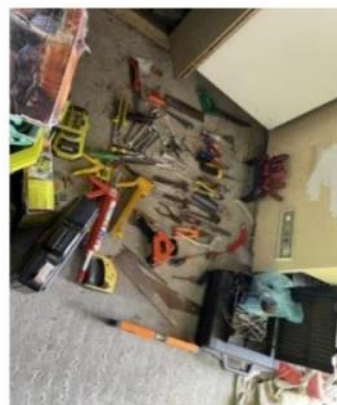


Figure 3. Tri des affaires de bricolages.

C'est lui qui s'occupe de l'électronique dont Aurore « ne veut pas entendre parler » et du bricolage, dont Aurore finit par ne pas « se mêler ».

Le désencombrement se révèle plus difficile que le tri. Un défi pour eux est de trouver des filières locales pour allonger la vie des objets : « *S'il faut aller courir à Bordeaux...* » Ils connaissent néanmoins déjà beaucoup de solutions de réutilisation et s'intéressent aussi à la création d'un système d'échange local.

Aurore est « *dérangée par la logistique de la vente* ». Elle met en vente quelques objets chers comme l'une de leurs deux tondeuses (ils gardent la plus ancienne) ou un manteau de Julien, mais cela ne fonctionne pas suffisamment pour que ce soit rentable ou efficace. S'ils n'ont pas vraiment besoin d'argent, ils aiment l'idée de **gagner de l'argent pour un défi ludique**, par exemple pour un achat spécifique ou un voyage. Ils ont gagné une centaine d'euros pendant l'opération. Les enfants « *réalisent la valeur des choses* » en vendant des jouets et ont « *grapillé quelques sous* » pour acheter un jeu vidéo puis un trampoline. Aurore trouve que sur Vinted, « *la première semaine c'est très grisant ! Tu vends tous les trucs chouettes.* » Puis cela se complique et plus le temps passe, plus ils se posent la question de donner au lieu de vendre. **Ils donnent finalement des jouets, un vélo (troqué contre un plus grand), et un meuble à chaussures.**

Aurore donne (et récupère ou emprunte) facilement des choses pour les enfants à son association : « *il n'y a pas un parent qui ne se rend pas compte qu'il a des habits qu'il n'a jamais mis à son enfant !* » Elle donne aussi à d'autres associations spécialisées pour les jouets (Le jouet qui sourit), des groupes Facebook et une « *cabane à dons* ». En revanche, elle trouve que les applications comme GEEV fonctionnent moins bien en milieu rural. Elle préfère donner à des personnes qu'elle connaît et voir les objets utilisés. Elle a par exemple donné un diffuseur d'huiles essentielles à un ami en échange d'un goûter, et un appareil à gaufres contre une séance de réflexologie.

Aurore et Julien ne connaissent pas BackMarket ou l'association ENVIE pour donner l'électroménager. Ils souhaitent mettre les smartphones « au bon endroit pour ne pas qu'ils polluent » et décident de les donner à BackMarket pour assurer leur recyclage, mais Backmarket ne les reprend pas car ils sont obsolètes. **Le couple est très déçu**, d'autant plus qu'ils se méfient des filières de recyclage de la déchetterie. Ils y apportent du matériel de bricolage, mais généralement ils préfèrent stocker des objets plutôt que de les apporter à la déchetterie, s'il y a une possibilité qu'ils soient réutilisés ailleurs. « *Éthiquement parlant* », il leur est « impossible de jeter » des choses qui peuvent être « utiles, même si pas utiles pour nous ».

UN DÉSENCOMBREMENT DE PLUS DU TIERS DES VÊTEMENTS, OUTILS ET JOUETS

Finalement, Julien et Aurore sont tous les deux étonnés des volumes qu'ils possèdent, et des volumes qu'ils sortent. **Trier les vêtements est ce qu'ils trouvent le plus impressionnant** et leur apporte le plus de satisfaction. Ils décident d'en conserver 473 sur 737 pour l'ensemble du foyer, soit se séparer de plus du tiers, et ils souhaiteraient désencombrer encore un peu plus.

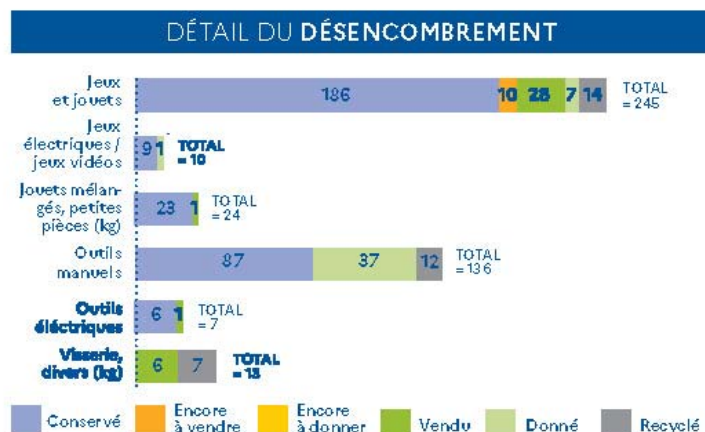
Leur plus important désencombrement (en pourcentage) concerne le bricolage. Julien ne pensait pas avoir près de 150 outils et plus de 10 kg de visserie ou petit matériel, « *moi qui suis un piètre bricoleur !* » Ils se séparent de 40 %, et vendent une tondeuse presque neuve en prévoyant d'emprunter si besoin à leurs amis ou voisins.

Sur 255 jouets, ils en conservent 80 % et décident d'en donner 8, d'en vendre 38 en brocante et en dépôt-vente et d'en jeter ou recycler 14. Ils conservent notamment 160 jeux de société qui servent aux invités et pour des échanges. Ils donnent aussi des déguisements et du matériel de loisirs créatifs, sauf ce qui était à jeter. Les copains de leur premier enfant sont « *impressionnés* ».



Figure 4. À gauche, les habits de la famille à donner (sauf 5 sacs déjà partis), au milieu les affaires à mettre au recyclage, donner ou vendre ; à droite, l'étagère de jeux après le tri.

40% des outils et 20% des jouets sortis du foyer



Ils conservent 59 équipements électriques sur 73, presque tout le mobilier sauf quelques ventes sur Le Bon Coin, près de 40 objets de sports et loisirs sur 47. Ils réalisent aussi un tri sur leurs bijoux, papiers, livres, CD, DVD, loisirs créatifs et papeterie, linge de maison, produits de salle de bain, vaisselle, etc.

NOUVELLE SALLE DE MUSIQUE ET UNE « PAIX DE L'ESPRIT »

La famille est **très fière d'être allée jusqu'au bout**. Ils ont fait de la place, en particulier dans l'abri de jardin et les placards de vêtements, et **gagnent du temps** grâce à une organisation plus pratique. Julien précise qu'il trouve plus facilement ses outils, Aurore qu'ils vont **pouvoir plus facilement faire le ménage et mieux circuler**

dans le garage. « Que faire de cette place ? » Aurore tient à ce que « ça tienne » et qu'ils ne réencombrent pas. L'amélioration du rangement procure une « **paix de l'esprit** » et un allègement de la charge mentale. Et « *si en plus ça peut servir à quelqu'un* » de donner les objets...

La famille a réalisé son objectif initial de **transformer une partie de l'abri de jardin en salle de musique**, avec une partie de matériaux recyclés. Les placards de vêtements sont rangés avec des étiquettes.

Malgré tout, **le rangement rentre parfois en contradiction avec leur engagement environnemental**.

Par exemple, ils n'ont pas envie d'acheter un meuble neuf – « *en plastique fabriqué en Chine* » – pour ranger leurs chaussures, et leurs chaussures restent en désordre.

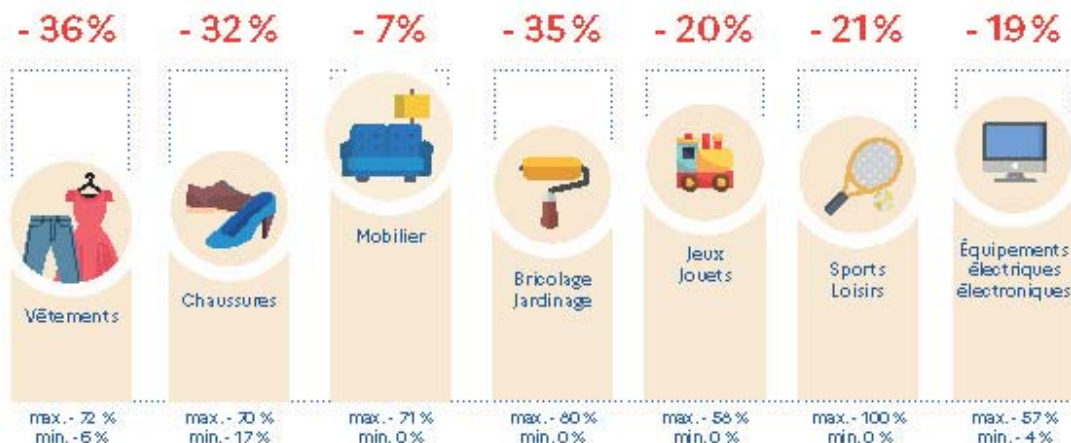
Aurore aimerait **aider d'autres familles** qu'elle accompagne à faire la même chose : « Je le vois autour de moi. Les gens sont noyés sous la masse des objets. J'ai des amis qui sont esclaves des objets. Ils ont des pièces où ils ne peuvent plus accéder, ils passent leur temps à trier et c'est quand même le bazar. » Une partie de leurs amis est intéressée par la démarche et veulent faire de même.



Figure 5. Placards avant et après l'opération.

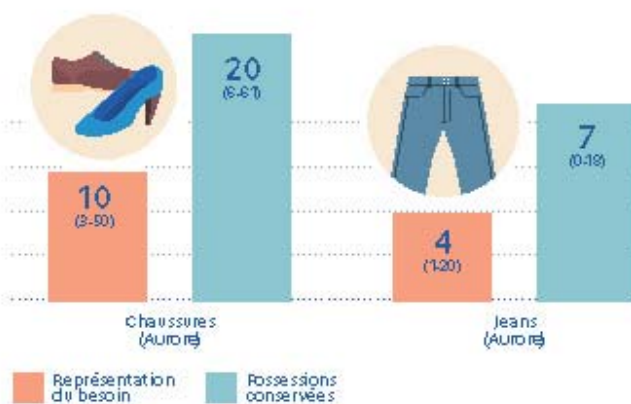
DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



UNE « ENVIE D'ALLER ENCORE PLUS LOIN » DANS LA DÉCONSUMMATION

Aurore et Julien sont très engagés pour l'environnement, aiment la nature et veulent transmettre une planète propre – ainsi que des valeurs similaires – à leurs enfants. Ils ont un cercle d'amis qui comprend leur démarche, mais d'autres avec lesquels « on n'est pas sur la même planète » et Aurore se décrit comme un « OVNI » par rapport à des membres de sa famille « acheteurs compulsifs ». Ils ont parfois du mal à comprendre la (sur) consommation des autres, sur le plan de l'écologie mais aussi économique. Par exemple, Julien s'étonne que des amis achètent des chaussures tous les 6 mois. Aurore est « choquée » par les chiffres « ahurissants » sur la consommation d'objets des Français.



Figure 8. Salle de musique aménagée dans l'abri de jardin.

L'opération les a **confortés dans leur démarche de réduction de la consommation** : « *On continue et on fait encore mieux, ça a permis que tout le monde soit dans la même logique, ça a assis la démarche.* » Aurore considère que cela a renforcé sa **perception de ce dont ils ont vraiment « besoin »** par rapport au superflu. Julien apprécie les méthodes de rangement et a surtout évolué sur la « *pertinence de garder telle ou telle chose* ».

Ils doivent **rarement acheter neuf** car on leur donne beaucoup de choses, Aurore fait du troc (par exemple un habit contre un livre ou un service) et ils privilégient l'occasion (vide-greniers, Le Bon Coin, etc.). « *On ne rentre pas dans les magasins.* » Pendant l'opération, ils **achètent néanmoins** quelques vêtements et chaussures neufs, un téléphone pour leur premier enfant (avec un forfait), du matériel de surf qu'ils ne trouvaient pas d'occasion, des vis spécifiques ou encore un filtre à eau : « *C'est pas objets dont les gens se séparent.* » Ils se méfient de l'occasion pour l'électronique car ils souhaitent avoir une garantie. Lorsqu'ils achètent neuf, ils privilégient la **fabrication française et des artisans locaux**. Ils **évitent la grande consommation** pour les vêtements, les sites de

ventes privées et les grandes plateformes de vente en ligne.

Pendant l'opération, ils achètent ou récupèrent d'occasion d'autres vêtements, un aspirateur-balai, une clarinette pour l'anniversaire de leur deuxième enfant, un vélo, une trottinette, quelques jouets, des meubles d'extérieur, etc. Ils souhaitent **recoudre mais aussi réparer davantage** même si la réparation vaut rarement la peine financièrement, par exemple pour leur imprimante ou leur hotte. Pour les cadeaux, ils font des listes, des cadeaux groupés ou des cadeaux immatériels. Ils **refusent les cadeaux** sauf de personnes qu'ils connaissent mal comme de nouveaux voisins. Ils **offrent aussi de la seconde main** à des proches : « *c'est difficile d'oser au début et maintenant ils sont à l'aise* » !

Ils sont déjà très **engagés dans d'autres pratiques de consommation durable**, comme l'achat local, hors des circuits de grande distribution, de saison et en vrac pour l'alimentation, autant qu'ils peuvent. Julien aimerait limiter sa consommation de viande mais « *ne se sent pas capable* ». Ils économisent l'énergie, mais ils **peuvent difficilement éviter la voiture** localement. Même s'ils en font de temps en temps pour aller

à Bordeaux, Julien trouve que le covoiturage est « *galère, pas rentable financièrement, et prend du temps et de l'énergie* ». La contrainte de prix favorise aussi la voiture par rapport au train.

Aurore est particulièrement **engagée dans des associations** comme des groupes Zéro-déchet, Zéro-mégots, une AMAP et une association culturelle locale. Lors de la semaine européenne de réduction des déchets, elle souhaite faire une animation sur le désencombrement. Elle parle également de l'opération auprès des élus.

L'opération l'a confortée dans leurs choix et l'« **envie d'aller encore plus loin dans le troc et la décroissance** ». Elle aimerait faire davantage de troc, mettre leurs objets en location, et mettre en place un système d'échange local, mais elle cherche quelqu'un pour le mettre en place avec elle. À l'avenir, elle souhaiterait conserver les mêmes routines (zéro déchet, partage, etc.) même si « *les enfants grandissent et ça devient un peu plus compliqué* ». À plus long terme, ils envisagent d'avoir **une maison plus petite** (quand les enfants seront partis) ou de devenir « *plus nomades* ».

LINDA ET KARIM : VIVRE AVEC UN BEBE DANS UN APPARTEMENT PARISIEN



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Linda, 38 ans

Cadre dans l'immobilier

Karim, 41 ans

Cadre dans la grande distribution

Couple et leur bébé de 14 mois
au démarrage de l'opération

Appartement de 44m² à Paris,
avec une petite cave annexe

“
Vivre avec un
bébé dans un petit
appartement parisien
”

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)



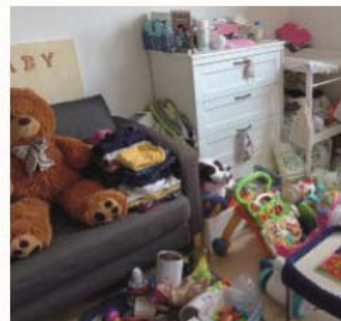
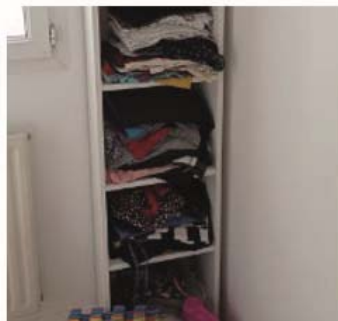
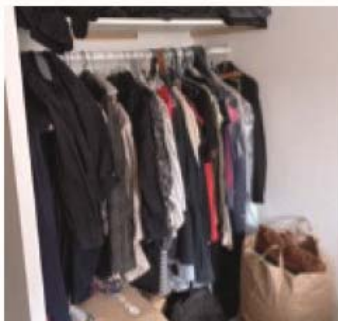


Figure 1. Au début de l'opération : à gauche, armoire de Linda et Karim ; à droite, jouets au salon sans solution de rangement.

UN BESOIN DE RÉAGENCER L'ESPACE ET DE FAIRE DE LA PLACE

Linda et Karim se sentent encombrés car ils **manquent d'espace**, leurs jouets sont étalés partout et leurs **vêtements sont « omniprésents »** dans des tiroirs sous les lits, non visibles, « *cinq sur un même cintre* » dans des armoires qui « *débordent* », leurs chaussures sont stockées aux toilettes, dans le couloir ou dans la salle à manger. Le couple a aussi « **des objets d'une autre vie** » **stockés depuis plusieurs années** à la cave, dont ils ne se souviennent même plus. Ils repoussent le moment de trier ces objets.

Le couple a pour projet d'avoir un deuxième enfant et ils veulent pour cela **avoir plus d'espace** et un espace mieux rangé, plus facile à nettoyer, pour « *arrêter de se préoccuper du rangement et utiliser ce temps à autre chose* ». Linda veut « **faire le tri de ce qu'on a pour garder ce qui est vraiment utile** », alors que Karim veut surtout apprendre des méthodes pour « **mieux gérer ce qu'on a et agencer dans l'appartement** ». Ils veulent tous les deux **changer leurs habitudes** sur le long terme, pas seulement de façon ponctuelle. Leurs familles respectives ne comprennent pas trop la démarche : « *chez eux le rangement est inné, chez eux c'est nickel !* »

« ON EST ENCORE DANS UNE CONSOMMATION EXCESSIVE »

Linda et Karim achètent principalement des vêtements et des appareils **neufs** : « *On essaye de résister à l'appel du neuf mais dans l'occasion on a du mal à trouver ce qui va. On essaye la seconde main, mais il n'y a pas toujours ce dont on a besoin au moment où on a besoin.* » Ils ont pris le temps d'acheter des meubles d'occasion, mais cela est plus difficile par exemple pour les jouets. Linda a l'impression d'en acheter peu, mais selon Karim, « *c'est une impression ! Au moins une fois par mois on lui achète un jouet. On s'en rend pas compte mais on achète régulièrement* ». Ils ont du mal à ne pas lui acheter des choses en magasin, y compris des jouets électroniques. Ils reçoivent aussi **beaucoup de cadeaux** de leurs familles pour leur enfant.

Pendant le tri, Linda trouve « **vraiment impressionnant** », ou « *dingue* », de rassembler tous leurs objets et notamment les vêtements. Par exemple, elle a près de **40 paires de chaussures** alors qu'elle pensait en avoir 15. Elle précise néanmoins qu'elle ne culpabilise pas d'avoir autant de vêtements (245 en tout) car certains sont « *des vieux trucs de 15 ans que je mets encore* », et leur fille est habillée à 95 % en seconde main provenant de leurs neveux et nièces.

Linda considère malgré tout qu'ils

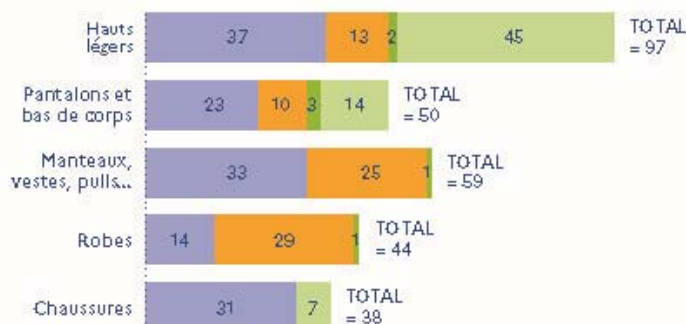
consomment encore trop, et Karim précise : « *Moins consommer et gaspiller, je ne suis pas un bon exemple pour ça. Ma femme est plus sensible à ça.* » Linda aimerait emprunter et réparer davantage pour éviter d'acheter (neuf ou d'occasion). Par exemple, elle s'intéresse à la **location** d'outils, alors que Karim voudrait avoir sa propre perceuse et visseuse. Ils **réparent très peu** d'objets (à part des chaussettes ou boutons cousus par Linda), parce qu'ils ne savent pas où s'adresser (pour les jouets par exemple) ou que la réparation **coûte plus cher qu'acheter neuf** – avec en plus la possibilité de livraison pour le neuf.

LA SATISFACTION DE TRIER ET DÉSENCOMBRER LES VÊTEMENTS

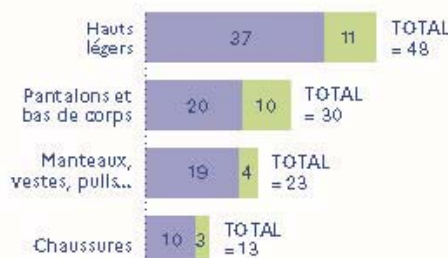
Le tri leur prend beaucoup de temps, souvent en soirée après le travail. Il leur paraît difficile en raison des quantités, mais aussi car Linda comme Karim ont **du mal à se décider du sort des objets**, et cela suscite des discussions de couple. Par exemple, lorsque Karim décide de se séparer d'une paire de chaussures, c'est Linda qui lui dit « *Tu es sûr que tu ne veux pas les garder ? Elles sont belles et tu ne les as pas pratiquement pas portées !* » Elle dit qu'elle se pose beaucoup de questions, et lui « *si on ne se force pas un peu, on a tendance à garder plein de choses.* »

Les deux avaient **conservé des vêtements neufs**, comme un pull

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



Linda : 1/3 des vêtements encore à vendre, 23% des vêtements et chaussures donnés



Karim : 25% des vêtements et chaussures donnés

■ Souhaite conserver
 ■ Encore en vente
 ■ Vendu
 ■ Relais/ Ressourçerie

de Linda offert en cadeau quand elle a quitté son entreprise il y a 6 ans. Il y a encore l'étiquette, elle le trouvait joli mais finalement ne l'a jamais porté. Karim se considère « très difficile » pour le choix des vêtements et a aussi des vêtements neufs conservés : « je garde car je me dis qu'un jour je le mettrai. » Il a également du mal à se séparer de vêtements qui évoquent des bons souvenirs, comme un short de bain de

vacances. Ils oublient certains vêtements, comme ceux de travail non portés depuis la crise sanitaire. Linda se sépare d'une robe réservée à des occasions spéciales, car elle ne lui plaît plus autant et ne pense pas la remettre à la prochaine occasion, d'autant plus qu'ils n'ont pas eu de mariage depuis 5 ans.

Finalement, Linda décide de garder 31 paires de chaussures sur 38 (sans compter une dizaine de

paires sur son lieu de travail), et 107 vêtements sur 245, soit 43%. Karim souhaite, lui, garder 76 vêtements, soit une plus grande proportion de ce qu'il possède (75%) mais moins que Linda en quantité. Les quantités qu'ils conservent sont relativement similaires (107 pour Linda et 76 pour Karim), notamment pour les hauts et bas du corps, mais Linda a beaucoup de robes qui font une grosse différence (et un peu plus de manteaux, vestes, pulls). Elle a aussi davantage de chaussures que Karim et en conserve 3 fois plus. Pour les vêtements de leur enfant, Linda décide de ne pas garder (même pour un prochain bébé) des choses qui n'ont pas été portées. Elle essaye d'avoir le nombre optimal de bodys pour faire un roulement avec les lessives, sans en garder trop.

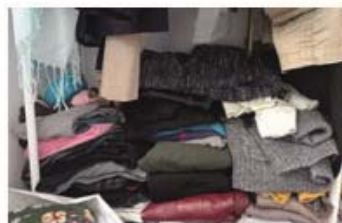


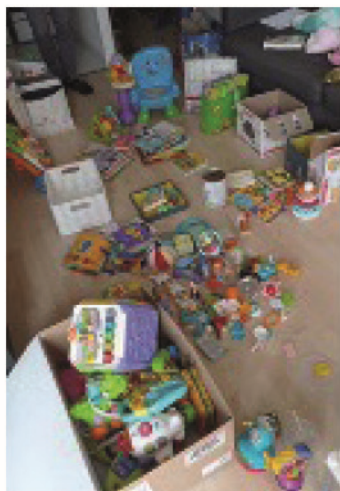
Figure 2. 82 vêtements et 850g d'accessoires à vendre. Si les ventes ne fonctionnent pas, ils seront donnés.

Linda met **beaucoup de vêtements en vente, mais très peu ont été vendus** à la fin de l'opération (5 sur 82, pour 53 €). Ils apportent le reste à la ressourcerie ou aux bornes Relais. Il leur arrive aussi de faire envoyer par la famille des vêtements à l'étranger (Algérie). En revanche, plus d'une centaine de vêtements sont **encore à la cave en attente d'être donnés** car ils n'ont pas eu le temps d'y retourner.

Finalement, ils sont satisfaits d'avoir fait ce tri des vêtements pour la première fois de leur vie, pour entamer « **un vrai changement de comportement** ».

LA GRANDE MAJORITÉ DES OBJETS CONSERVÉS MAIS MIEUX RANGÉS

Linda et Karim conservent les jouets et des affaires de puériculture pour un éventuel deuxième enfant. Ils trient cependant les jouets et aimeraient mieux les ranger pour pouvoir faire un roulement. Même s'ils ont beaucoup de gros jouets, Linda et Karim considèrent qu'ils remplissent une fonction différente (rouler, pousser, basculer...) et que leur fille se sert de tous régulièrement. Beaucoup ont été offerts neufs en cadeau. **Sur 74 jouets, ils décident d'en donner 9**, notamment certains qui n'avaient jamais servi et ont été oubliés. Ils



sont contents d'avoir découvert l'application GEEV pour donner.

Le couple conserve aussi 26 équipements électriques et électroniques sur 32, soit plus de 80%. Ils **conservent des appareils qui ne servent que très rarement** (lecteur DVD, babycook, appareil à milk shake, batteur électrique, raclette), ou un ordinateur car « *ça peut servir* ». Ils donnent cependant une tablette et un téléphone à de la famille et apportent à la **recyclerie** des téléphones inutilisés, qu'ils avaient en partie oubliés. Certains sont en panne et les réparer coûterait plus cher, mais d'autres fonctionnaient.

Ils conservent l'ensemble de leurs 29 meubles, 4 affaires de sport (même s'ils se servent très peu de choses achetées pendant le confinement comme des altères et une corde à sauter), et 21 outils. Ils ont commencé le **tri d'autres objets** : les papiers, des souvenirs, des bijoux, des ustensiles de cuisine, des médicaments, etc. Ainsi que certaines **choses stockées à la cave** (CD, DVD, etc.) : « *Nous avons TOUT trié, nous sommes très fiers de nous ! Le désencombrement est quasi fini. Cela a été parfois long et fastidieux. Nous en sommes à l'étape d'optimisation du rangement. Cette partie est sympa car tout prend forme et c'est beaucoup plus simple. Notre armoire principale est maintenant lisible* ». Linda ajoute à leur retour de vacances : « *Même ma valise est optimisée en termes de rangement : j'ai tout plié et rangé à la verticale ! j'ai pu prendre plus de choses dans ma valise avec cette organisation.* » Elle souhaite aussi ranger sur son lieu de travail.



Figure 3. De gauche à droite : une partie des jouets sortis pour le tri

DES ESPACES « LISIBLES »

À la fin de l'opération, Linda et Karim trouvent leur appartement plus agréable, propre et rangé : « *ça fait du bien de s'alléger et de faire de l'espace* ». Ils ont **fait de la place et ont réagencé le mobilier**, avec plus de rangement au salon et moins de choses dans l'entrée.

Karim apprécie les **techniques de rangement** notamment pour une « *belle armoire* » de vêtements, plus « *lisible* ». Les livres de leur fille sont aussi plus **visibles**, organisés à la verticale au lieu d'être empilés. La « **lisibilité des choses** » leur permet de davantage voir les objets qui rentrent.

Le couple veut continuer à trier et à désencombrer au fur et à mesure en autonomie ; ils veulent « **rester sur la dynamique** » même s'ils déménagent dans un espace plus grand. Linda ne s'attendait pas à un « **désencombrement de l'esprit** » en plus du désencombrement de l'espace.

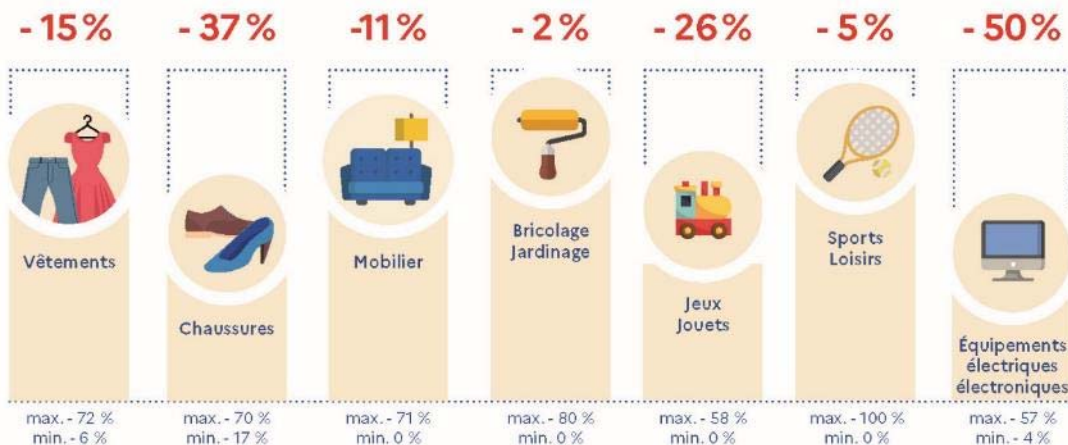
UN NOUVEL ÉTAT D'ESPRIT : « ACCEPTER DES OBJETS, C'EST CONSOMMER »

Linda et Karim disent qu'ils n'ont **besoin que « de choses basiques »**. « *Il fut un temps* » où ils avaient l'impression de céder à la tentation de la mode ou d'objets dernier cri, mais plus maintenant, d'autant moins avec l'opération. Linda fait une liste de ce dont elle a besoin avant d'acheter, y compris pour leur enfant. Et Karim a désormais **plus de visibilité sur ses vêtements** ce qui va lui éviter d'acheter en double.

Cependant, Linda avait la perception que « *consommer c'est acheter* », et **ne considérait pas que quand elle recevait quelque chose en cadeau ou don, il s'agissait de consommation**. Elle « *tire des leçons* » de l'opération en « **réalisant qu'accepter du don c'est consommer** », voire surconsommer, et veut désormais trier ce qu'on lui donne. Même si Karim rappelle que leurs tentatives pour limiter les cadeaux ont été

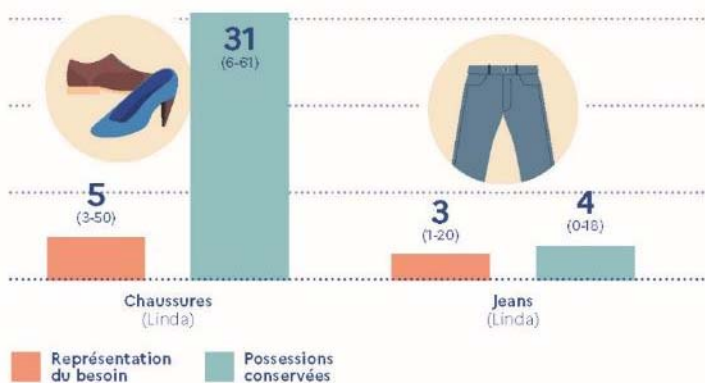
DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



mal reçues. Linda ajoute : « j'ai dit à mes parents qu'on était ok pour des cadeaux de seconde main, ils m'ont dit « jamais de la vie ».

Ils évoluent aussi dans la prise de conscience que « si garder, c'est gaspiller, alors oui nous gaspillons ». Pour éviter de stocker des affaires qui pourraient servir à d'autres, ils veulent davantage vendre et mutualiser. Ils rappellent la nécessité de filières fiables pour le recyclage, comme les recycleries.

DES ACHATS PLUS « RESPONSABLES » ?

Linda est sensibilisée à l'économie circulaire et à la consommation responsable par son travail et encore plus depuis la naissance de sa fille, mais elle dit qu'elle ne consomme pas « aussi bien que ce qu'elle pensait ». Elle veut éviter au maximum d'acheter neuf, seulement « en dernier recours », et acheter de seconde main par exemple à la ressourcerie ou par

Tremma (ventes en ligne d'Emmaüs) qu'elle vient de découvrir. Pendant l'opération, ils ont acheté un meuble d'occasion pour le salon et des vêtements et un jouet à la ressourcerie pour leur fille. Linda souhaite aussi « tâter le terrain » pour offrir des cadeaux d'occasion à sa famille sans qu'ils le prennent mal. Pendant l'opération, ils ont malgré tout acquis quelques vêtements et 2 paires de chaussures ainsi que 5 ou 6 jouets neufs, dont certains reçus en cadeau, en plus d'objets spécifiques (difficiles à trouver d'occasion) comme des boîtes de rangement.

Pour leurs achats neufs, le couple veut acheter de meilleure qualité et durable. Ils peuvent y mettre davantage d'argent s'ils font moins d'achats. Linda cherche aussi à éviter le plastique par exemple pour les jouets, même si elle n'est « pas parfaite » et n'a pas que des jouets en bois ! Ils veulent davantage prêter attention à la « réparabilité » des appareils et à la provenance des vêtements. Ils souhaitent aussi mieux entretenir et réparer leurs affaires. Ils sont principalement freinés par le manque de temps et d'anticipation, d'autant plus que certaines solutions ne sont pas faciles d'accès ou plus chères. Par

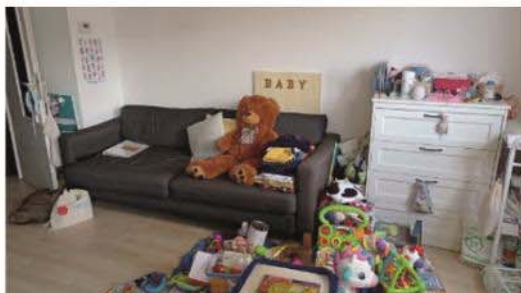


Figure 4. Rangement du salon : à gauche, avant l'opération, à droite, après l'opération.



Figure 5. Meuble du salon : à gauche, avant l'opération, à droite, après l'opération.



Figure 6. À gauche (2 photos), l'armoire des vêtements avant l'opération ; à droite, après l'opération.

exemple, il est plus facile d'acheter sur internet que de « courir à l'autre bout de la ville » pour réparer ou acheter d'occasion.

Le couple souhaite aussi transformer d'autres pratiques de consommation, comme pour l'alimentation en achetant davantage dans des **circuits de proximité locaux** (fruits et légumes). Elle achète davantage bio que Karim. Ils prennent leurs sacs pour faire les courses et évitent par exemple les couverts en plastique, mais ils considèrent qu'ils n'ont « pas la main » sur les plats à emporter par exemple. Linda s'était engagée à faire un planning et des menus de la

semaine, et à **ne plus consommer de plastique à usage unique**, mais elle a du mal à tenir ces engagements. La **difficulté à tenir un planning** pour organiser la maison, faire le ménage ou la cuisine crée des tensions dans le couple.

Ils réfléchissent plus largement à leur **consommation énergétique** (non utilisation du micro-onde, attention au lave-linge, etc.), mais sont en réflexion pour acheter une voiture car ils ne trouvent pas de bonne solution de location ou mutualisation. Ils sont engagés dans une association qui développe un système de financement solidaire pour des

solutions innovantes, et ils ont participé à une marche du climat. Ils parlent de leur démarche à leurs amis et famille : « Les personnes n'ont pas compris notre démarche, la 1^{ère} réaction est négative. Pour certains, il y a un petit bout de chemin de fait. [...] Plus on en parle, plus ils comprennent. » Une collègue de Linda s'y est mise seule. Linda communique sur les lieux de don et recyclage.

ODILE : « NE PAS LAISSER TROP DE BAZAR A MES ENFANTS »



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Odile, 71 ans

Retraitée ex-enseignante

Célibataire, 3 enfants et 5 petits-enfants
vivant tous hors du foyer

Près de Blois, maison de 120 m² avec garage,
cave, grenier, jardin et cabane de jardin.

“
Ne pas laisser trop
de bazar à mes
enfants
”

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. À gauche, des jouets stockés pour les petits-enfants ; à droite, le grenier encombré depuis 35 ans.

DES AFFAIRES STOCKÉES DEPUIS 35 ANS

Odile conserve des affaires depuis longtemps, y compris des affaires héritées de ses parents et de ses enfants qui ont quitté la maison il y a plus de 20 ans : « J'ai déménagé qu'une fois dans ma vie y a 35 ans, dans une maison assez grande pour y mettre tout mon bazar. [...] Comme je suis seule, je suis la seule à être gênée. ». Elle a conservé des outils anciens, des jouets, mais aussi 40 ans de revues, des photos, du linge de maison, des vieux appareils...

Odile souhaite « faire le vide » autour d'elle, et insiste : « le but, c'est de pas laisser un tas de bazar à mes enfants. [...] Eux, je ne voudrais pas qu'ils renouvellent avec moi ce que j'ai fait avec la maison de mes parents, où j'ai ramené des trucs [...] parce que ça appartenait à mes parents je ne voulais pas que ça parte je ne sais pas où, et je me rends compte que ça m'embarrasse maintenant ». Seule, elle se sent débordée. Elle a besoin d'aide pour déplacer les objets mais aussi pour se motiver.

PEU D'ACHATS, MAIS DES OBJETS ACCUMULÉS

Odile achète principalement ses vêtements neufs en ligne car elle n'aime pas faire les magasins et a « beaucoup de réticence » vis-à-vis des achats d'occasion. Elle ne se sent pas influencée par la publicité et dit qu'elle « consomme peu »,

mais a accumulé au fil des années : « je porte un peu toujours la même chose depuis 15 ans, mais j'ai d'autres robes mises rarement, voire pas du tout, que j'ai gardées ». Elle conserve aussi des vêtements en souvenir comme la robe de baptême de sa fille. Elle ne pensait pas du tout avoir 48 paires de chaussures (dont certaines pour enfant et des paires qu'elle avait oubliées), près de 5kg de sous-vêtements, et plus de 25kg de maroquinerie, y compris la dernière sacoche qu'elle utilisait pour enseigner et qu'elle avait oubliée dans un placard. Elle souhaiterait la donner à quelqu'un de sa famille.

Généralement, elle ne rachète un appareil électronique que lorsqu'elle en a un qui ne fonctionne plus ou qui fonctionne mal (comme son dernier smartphone qui n'avait pas suffisamment de mémoire, qu'elle n'aurait pas su comment faire réparer). Mais elle conserve des smartphones, téléphones portables et fixes qu'elle n'utilise plus car elle « ne sait pas quoi en faire, ne sait pas où les mettre ». Elle a aussi un congélateur coffre inutilisé entreposé dans le garage, et des appareils très rarement utilisés comme une centrifugeuse ou un appareil à raclette.

Odile achète de temps en temps des jeux et jouets comme au moment de Noël pour jouer en famille et en a beaucoup conservé, de même que des vieilles

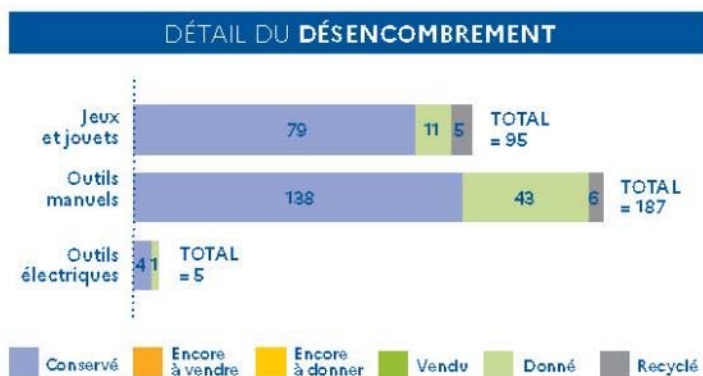
raquettes de tennis ou badminton. Elle a peur que ses petits-enfants lui reprochent de s'en séparer : « Ils ont beaucoup servi. Aux enfants et aux petits-enfants, maintenant je me dis que ça servira aux arrière-petits enfants... Mais il y a des trucs c'est évident que ça servira pas. [...] J'ai besoin de l'autorisation de mes petits-enfants avant de m'en débarrasser. [...] Peut-être qu'ils n'en n'ont rien à faire mais je veux leur demander ». Elle donne l'exemple de vieilles encyclopédies qu'elle voulait donner et que son petit-fils lui a demandé de garder. Au contraire, elle garde aussi les cours de son fils alors qu'il voudrait qu'elle s'en sépare.

UN CHEMINEMENT POUR SE DÉTACHER DES OUTILS DE SON GRAND-PÈRE COMME DES JOUETS D'ENFANTS

Odile conserve des outils depuis 30 ans alors qu'elle ne les utilise pas : « J'ai un tas de petites bricoles. En plus je bricole vraiment peu. Je garde, je ne sais pas pourquoi. Des choses qui sont là depuis une éternité. Mon mari est mort ça fait trente ans. Depuis ça n'a pratiquement pas servi. Une ponceuse, une perceuse... »

Elle a notamment hérité de nombreux outils qui appartenaient à son grand-père, voire arrière-grand-père, et a du mal à s'en

Un plus de 10% des jouets et 20% des outils donnés à la ressourcerie



séparer, alors que même son mari ne s'en servait pas : « Je me vois mal les proposer à la recyclerie ou à la poubelle, j'aurais aimé que ça reste dans la famille... il faut que je me résolve, il faut que j'arrive à m'en débarrasser. Je vais les garder encore un petit peu, je me dis que le cheminement va se faire... Il faut qu'un cheminement se passe pour que j'arrive à me débarrasser de ça. [...] C'est pas mon grand-père, c'est les objets qui lui appartenaient, ça ne le ramènera pas ! »

Elle prend ainsi progressivement de la distance avec ces objets, de même qu'elle a su donner il y a 20 ans les affaires de son mari après son décès.

En tout, elle possédait 187 outils manuels, et elle en conserve 138, dont la majorité de ceux de son grand-père pour lesquels elle cherche encore une solution. Elle conserve aussi 3 kg de quincaillerie, et recycle 5 kg de vis rouillées. Elle souhaite en priorité donner à des proches et connaissances, comme des bouts de bois gardés pour un ami qui bricole des meubles, même si elle en a donné certains à la ressourcerie.

Elle se tourne aussi vers la ressourcerie pour une **petite partie des jouets** (10 %), dans l'attente d'en proposer davantage à ses petits-enfants, voire futurs arrière-petits-enfants.



Figure 2. De gauche à droite : affaires de bricolage sorties et étalées pour le tri ; outils du grand-père ; En haut : plus de 5kg de quincaillerie rouillée à recycler.

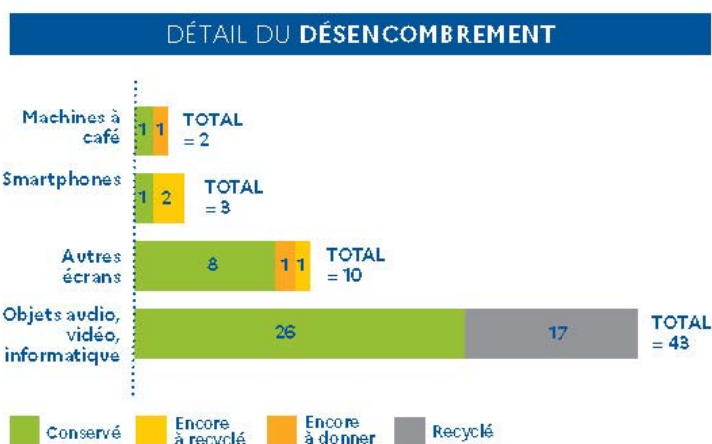
UNE FORTE MÉFIANCE VIS-À-VIS DES FILIÈRES DE RECYCLAGE DE L'ÉLECTRONIQUE

Odile a conservé beaucoup d'appareils électroniques et de câbles car « il y en a plein, je ne sais pas quoi en faire, je me dis que ça pourrait peut-être servir... » Elle explique également : « Je les ai conservés jusqu'à maintenant car je ne veux pas les donner n'importe où, car je sais

qu'il y a des filières qui ne sont pas vertueuses, que ça peut se retrouver n'importe où, y compris dans les pays d'Afrique, d'Asie ou ailleurs où il y a des petits enfants qui les décortiquent, pour récupérer des choses qui ne sont pas très saines. [...] Quand on voit les reportages à la télé des enfants à l'étranger qui vont fouiller dans les déchets toxiques pour récupérer les matériaux, moi je préfère qu'ils restent dans mon tiroir ».

L'opération lui a fait découvrir « des filières qui sont vertueuses » pour les donner ou les recycler, et elle décide notamment d'envoyer deux smartphones à Ecosystem, après avoir reçu un bordereau d'envoi dans un journal local. Elle donne aussi à Adepa, une ressource spécialisée dans l'informatique à Blois. Pour son nouveau téléphone, elle a acheté du reconditionné.

Près de 40% de l'électronique à recycler ou donner, des objets encore en attente



Sur 43 équipements audio et vidéo (magnétoscope, projecteur de diapositives, etc.), Odile en recycle 17. Elle propose deux télévisions et une cafetière à ses enfants, encore en attente à la fin de l'opération. Elle conserve également des smartphones qui doivent être vidés de leurs données. Elle ne pensait pas posséder plus de 10 écrans !

UN DÉSENCOMBREMENT SATISFAISANT MAIS À POURSUIVRE

Odile a trouvé que le tri n'était pas toujours facile, parfois

décourageant du fait de la tâche à accomplir, mais finalement « pas si compliqué que ça » une fois « déclenché » grâce à l'accompagnement. Elle dit qu'elle n'avait pas conscience de certains objets inutiles, les avait « perdus de vue », et se satisfait beaucoup de « ne plus avoir des trucs enfouis au fond des tiroirs qui ne servent à rien ». Elle se sent allégée, se rend compte que les objets ne lui manquent pas, et a envie de désencombrer davantage.

Elle est très contente de dire que « finalement il y a très très

peu qui part à la poubelle », au « tout venant », et que les objets puissent servir à d'autres. Pour elle, l'idéal est de donner à sa famille, mais ses proches ne sont pas toujours intéressés. Elle trouve que vendre ne vaut pas toujours la peine compte tenu du travail supplémentaire que cela demande pour de petites sommes. Elle a néanmoins vendu des vêtements sur Vinted et Le Bon Coin (autour de 80 €) et songe à vendre deux meubles, mais sinon elle apporte en borne Relais, à la ressource ou Emmaüs.



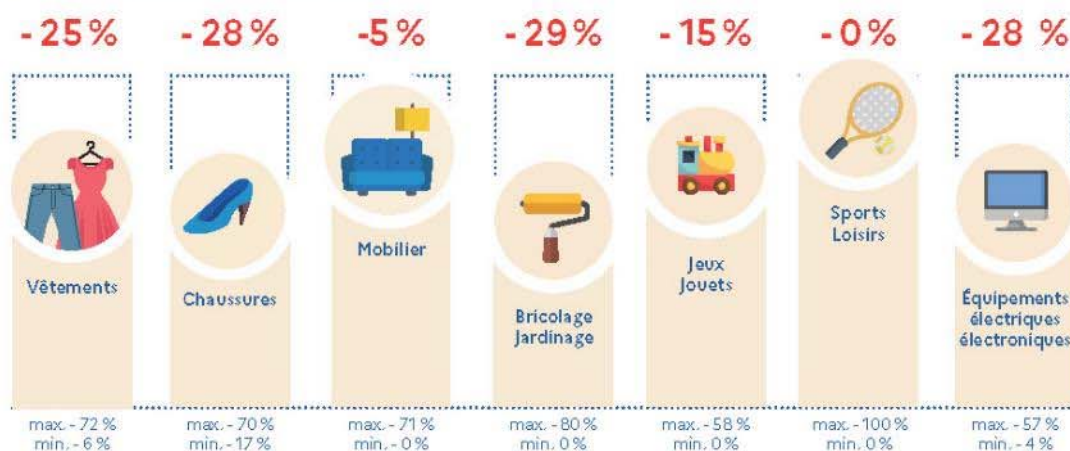
Le désencombrement lui a permis de **faire de la place dans le salon** qu'elle a aussi repeint et un peu réorganisé. Elle a **réagencé son bureau**, duquel elle a enlevé « beaucoup, beaucoup de revues ». Elle a également trié et enlevé beaucoup de **décorations**

de la **cuisine** pour repeindre également. Elle souhaite quand-même **conserver des choses inutilisées comme une petite table pliante** à laquelle elle veut trouver une utilité car ça l'« **embête de s'en débarrasser** ».

Elle a aussi commencé à trier et désencombrer ses **photos, diapositives (à numériser), livres, papiers, CD et 45 tours, cassettes**, ou encore sa **vaisselle** qu'elle est contente d'avoir donnée en ressourcerie.

DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)

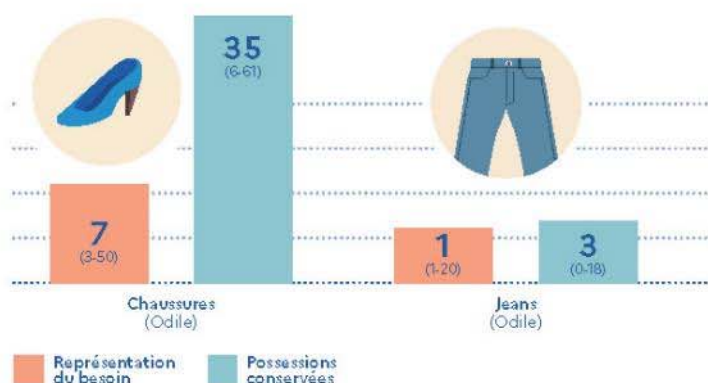


Figure 4 Les jeux à montrer aux petits-enfants avant de s'en séparer.

UN MOINDRE ATTACHEMENT AFFECTIF AUX OBJETS POUR CONSOMMER MIEUX ET MOINS

Odile dit s'être « *aperçue qu'elle avait trop de choses dont elle ne se servait pas, qu'il n'aurait pas fallu les acquérir et que ce n'est pas la peine de les garder* ». Même si elle a du mal à se séparer des choses, elle souhaite vivre avec moins et **reconsidérer la valeur affective** qu'elle porte aux objets : « *ce n'est pas ça qui compte* ».

Cela ne va pas « *chambouler ses habitudes de consommation* », car elle « n'achète pas grand-chose », mais elle va devenir « *plus vigilante* ». Depuis l'opération, elle a anticipé la fête des mères pour recevoir des **places de concert au lieu de cadeaux matériels**, elle souhaite acheter **moins de souvenirs** de vacances ou objets « *coup de cœur* », **moins de livres** (notamment de cuisine dont elle peut chercher les recettes sur internet), et s'est **désabonnée**

d'une revue qu'elle ira consulter à la bibliothèque. Elle n'a acheté que quelques vêtements et sous-vêtements neufs au cours de l'opération, en plus d'objets spécifiques comme des poignées de porte.

Elle souhaite **revendre et donner davantage**, et aussi **acheter d'occasion**, même si cela reste difficile pour elle pour les jouets (surtout pour les cadeaux) ou les vêtements. Elle a été **déçue d'une robe achetée sur Vinted**, qu'elle n'arrive pas à revendre. Elle considère que « *c'est compliqué d'acheter écolo* » mais essaye d'acheter des **textiles qu'elle considère comme plus durables** comme **le lin ou le lyocell** (produit à partir de pulpe de bois). Elle évite les marques « *trop bon marché et de mauvaise qualité* » et se préoccupe des conditions de travail des employés, même si elle se méfie de la **fabrication française qui n'est pour elle pas un gage de qualité**. Elle souhaiterait avoir plus d'information sur l'origine et la durabilité des objets. Pour l'électronique, l'opération lui

a fait découvrir le **reconditionné sous garantie** : elle a déjà acheté ainsi son nouveau **smartphone** et souhaite acheter un **ordinateur d'occasion** ou reconditionné.

Odile était déjà engagée dans d'autres **pratiques de consommation durable** notamment **alimentaires** avec l'achat de produits locaux, en magasin bio ou circuits courts, en vrac, en consommant moins de viande, etc. Le contexte de l'opération l'a incitée à « passer à l'acte » sur d'autres pratiques comme adhérer à une association pour recevoir un **kit d'économie d'eau**. Elle souhaite continuer à être active pour des associations. Elle souhaiterait **transmettre cet état d'esprit à ses enfants** et les encourager eux-aussi à consommer de façon raisonnée. Ils ont tous **compté leurs chaussures** et celles de leurs familles, mais poursuivront-ils le tri et le désencombrement ?

LAURE ET SA FAMILLE : DESENCOMBRER POUR DEMENAGER



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Laure, 41 ans

Ingénieur développement durable

Jean-François, 40 ans

Ingénieur maintenance parapétrolier

Couple avec deux enfants de 9 et 5 ans

Orthez (10 000 habitants), maison de 130m² avec garage, cave, et jardin. **Déménagement** prévu vers une surface plus petite (100 m²).

“
Désencombrer
pour déménager
”

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)



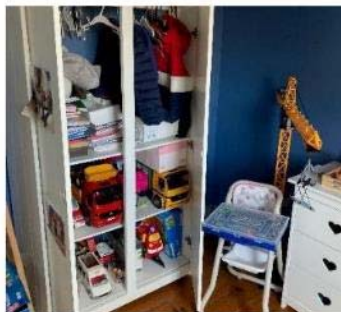


Figure 7. Bureau qui sert de salle de jeux, et 6 vélos dans le garage.

FAIRE DE LA PLACE ET SENSIBILISER LES ENFANTS À DONNER À D'AUTRES

Laure est à l'initiative de la démarche pour sa famille, en lien notamment avec son engagement environnemental. Le couple a le projet de faire construire une autre maison et va déménager temporairement dans un espace plus petit. Ils se sentent **encombrés par les jouets** « éparpillés », des « bouts de jouets partout » dans la maison, et le garage est rempli de matériel et d'objets à donner depuis des mois.

Jean-François veut faire de la place, et Laure tient à donner les objets, « notamment à des gens qui ont moins de moyens et qui ne peuvent pas s'acheter des choses neuves ». Elle souhaite sensibiliser les enfants à savoir ce dont ils ont besoin et de ne pas accumuler des choses qui ne servent pas. Leur fille (9 ans) est plus réticente que leur fils (5 ans) à donner ses jouets, et Laure insiste sur le fait que « ça va faire des enfants heureux ».

ELLE ACHÈTE, IL CONSERVE : COMPLÉMENTAIRES DANS L'ENCOMBREMENT

Laure achète davantage que Jean-François, y compris parfois de façon « compulsive ». Il consomme moins, mais il conserve beaucoup et s'attache davantage aux objets, comme des tracteurs et jouets d'enfants que Laure aurait donnés mais qu'il veut garder.

Pendant longtemps, Laure se rendait tous les soirs sur le site **Vente Privée**, et faisait les boutiques tous les 3-4 mois : « Je suis assez rapide ; je vois, j'achète ! [...] quand je vais faire les boutiques, c'est open bar ! Je ne me limite pas trop. [...] Je ne réfléchis pas beaucoup. [...] J'achète et j'oublie. Des chaussures d'enfants par exemple, j'achète en avance et j'oublie, je me retrouve avec des trucs en double, sans en avoir besoin. [...] Parfois, je donne des choses neuves. Ça m'est arrivé d'acheter deux fois le même t-shirt sans m'en rendre compte ». Au début de l'opération, elle va déjà beaucoup moins sur Vente Privée et en boutique, surtout avec le télétravail. Son mari achète moins (à l'exception d'un drone acheté sans la consulter !), mais ce n'est pas lui qui s'occupe des vêtements des enfants.

Ils n'ont pas trop d'objets de décoration ou souvenirs, car « Jean-François est anti-ça ». Le couple ne se fait presque pas de cadeaux même à Noël. Ils n'y tiennent pas. En revanche, elle considère qu'elle ne peut pas mettre en vente un cadeau. Elle a juste ramené en magasin un jouet que son fils avait reçu en cadeau deux fois.

Jean-François a tendance à conserver davantage des outils ou appareils car il ne voudrait pas « jeter et me rendre compte que j'en ai besoin », comme une tronçonneuse ou un pistolet à peinture rarement utilisés. Il voudrait aussi garder des jouets

pour leurs petits-enfants, alors que Laure pense qu'ils seront obsolètes : « Je vois ma mère, elle a gardé plein de jeux et c'est dépassé. [...] Tu t'attaches aux jouets ». Il répond : « On peut les revendre, et on les rachètera d'occasion, mais à ce moment-là on perd toute la fibre sentimentale, c'est un peu triste, c'est lié à la société de consommation. [...] Je ne m'attache pas aux jouets, je m'attache à une période d'une vie ». Laure ne souhaite garder que quelques jouets « collector » auxquels ils ont beaucoup joué.

DES OBJETS GÉNÉRALEMENT ACHETÉS NEUFS, CONSERVÉS... ET PARFOIS OUBLIÉS

Laure se méfie des achats d'occasion et « préfère mettre le prix et avoir de la qualité », avoir du choix et « pas de mauvaise surprise ». Elle achète des jeux et jouets neufs pour des cadeaux (anniversaires, Noël, naissance, etc.), même si elle s'intéresse de plus en plus à par exemple à des jeux de société de seconde main. Son frère et sa belle-sœur achètent souvent d'occasion. Elle achète des appareils neufs en remplacement d'objets abîmés et pour leurs fonctionnalités, comme un nouveau modèle de robot. Le couple possède beaucoup de matériel de loisirs (ski, canyoning, rollers, 6 vélos, vélo elliptique, luges, bodyboard, ballons, raquettes, etc.), généralement acheté neuf ou reçu en cadeau.

Ils essaient de **réparer les objets** lorsqu'ils y arrivent eux-mêmes et que le coût de la réparation n'est pas plus élevé que racheter l'objet. Il a réparé par exemple une tondeuse et un téléphone. Ils aimeraient réparer un baby-foot cassé, mais ne savent pas où



l'emmener. Laure fait aussi un peu de **couture** et a récemment trouvé une couturière qui a réparé une robe pour 8€, dont elle était ravie.

Le couple a **conservé beaucoup d'objets « au cas où »**, comme des téléphones conservés pour les enfants et plusieurs tiroirs de matériel (3 kg de câbles, caméra, etc.), un gaufrier utilisé une fois par an, une bouilloire, un aspirateur et une machine à café en double, un chauffe-biberon stocké depuis 5 ans... autant de choses « *pas très chères neuves* » que l'on achète **pour davantage de confort**. Laure a des vêtements destinés à des occasions spéciales (des robes habillées, des vestes pour des conférences ou entretiens d'embauche), même si pour l'instant les occasions ne se

présentent que peu. Elle a même **« un peu plus pour faire tourner et au cas où la machine tombe en panne »**.

Certains objets ont été **oubliés** au fil de leurs « *pérégrinations* » dans la maison, au fond des placards ou stockés au garage : des **cartons** de vêtements d'enfants à donner, des affaires de bébés (porte-bébé, siège auto, etc.) qui n'ont pas pu être vendus d'occasion, un canapé-lit, des chaises et tabourets un peu abîmés, etc. Les objets oubliés et en particulier électroniques finissent par être **« détériorés ou passés de mode »**.

« ON PENSAIT AVOIR LA MOITIÉ » : LE CHOC DU COMPTAGE ET DU TRI

Lorsque Laure estime son nombre de paires de chaussures, ses enfants chuchotent « *plus !* ». Elle **sous-estimait largement la quantité**, et pensait en avoir 8 alors qu'elle a 27 paires : « *C'était impressionnant quand c'était étalé, c'est trois fois plus que ce que je pensais !* » Certaines étaient neuves et non utilisées.

Ils ont aussi **plus du double d'écrans** que ce qu'elle pensait, 23 au lieu de 10 : « *On n'y pense pas, on les met au fond des placards... Je ne savais même pas qu'on avait gardé ces deux PC énormes, qu'on n'a pas utilisés depuis 20 ans. On ne les voit pas, donc*

on les oublie, et on ne sait pas comment les recycler ». Certains étaient dans des caisses, d'autres prenaient peu de place (appareils photos, GPS, etc.). Ils décident ensuite de **recycler 11 écrans sur 16**, en-dehors des téléphones, et 3 smartphones sur 7.

La **quantité de jouets** les interpelle d'autant plus que beaucoup sont inutilisés. Laure espère **sensibiliser les enfants** : « *c'est énorme ! [...]* **On se rend compte qu'on achète énormément de choses, sachant qu'on a trié énormément de fois... voilà ce que des enfants de 9 ans et 5 ans accumulent ! C'est fou ! C'est beaucoup de plastique. [...]** Je pense que les enfants vont être surpris aussi de voir cette montagne de jouets. [...] Parfois quand ils nous disent « *je ne sais pas quoi faire, je m'ennuie* », s'ils voyaient tout ça ! [...] Des jeux auxquels on touche une ou deux fois, et quand on voit comment les choses sont fabriquées... ça fait réfléchir, surtout que nous on les achète quasiment toujours neufs, c'est pas de la seconde vie. Quand on voit que ça reste dans nos placards ça fait réfléchir ». Ils avaient 55 peluches alors que Laure pensait en avoir une vingtaine, car une partie « dormait » sous le lit.



Figure 3. À gauche, des tiroirs de matériel électronique. À droite, les smartphones : ils en recyclent 3 et en gardent 4.

Elle a posté la **photo de ses jouets sur Facebook**, et « ça a surpris tout le monde. Tout le monde a dit que c'était chouette et certains ont voulu faire pareil. [...] Ma cousine m'a dit « tu m'as motivée, j'ai trié les jouets de ma fille ». Le fait de faire fait réfléchir les gens, fait tilt ».

UN GRAND DÉSENCOMBREMENT, NOTAMMENT DES JOUETS

Le couple a **désencombré relativement rapidement**, sans grandes discussions. **Laure a « boosté » Jean-François**. Elle a géré les vêtements et jouets, et lui d'avantage le bricolage, le matériel de sport et une partie de l'électroménager et électronique. **Même si leur fille était réticente au départ**, les enfants n'ont pas trop récupéré de jouets dans ce que **Laure voulait donner**, ou ont fait des échanges entre ce qu'ils gardaient et ce qui sortait. Le foyer a finalement **gardé 116 jeux et jouets sur 215**, soit à peine plus de la moitié.

Laure a donné plus de 80 jouets à une Maison d'assistantes maternelles (MAM) par l'intermédiaire d'une amie. Elle était **très contente de recevoir** une vidéo de la fille d'une amie utilisant ses jouets. Elle a cependant eu **des difficultés à donner les peluches**. Même la recyclerie ne les prenait pas, alors elle les a apportées à Emmaüs à 30 minutes de voiture.

Même si le foyer s'est séparé de la moitié des jouets, **de nouveaux jouets ont fait leur apparition**, comme 2 jouets neufs et 9 reçus en cadeau pendant l'opération, notamment pour les anniversaires des enfants : « c'est notre **train de vie normal sans abuser**. Peut-être à revoir pour les jouets, on pourrait s'améliorer ». Laure n'a « **pas envie de les limiter non plus** », même si elle ne souhaite pas revenir à la quantité de jouets initiale et veut sensibiliser les enfants à la durée de vie des objets.



Près de **la moitié** des jouets donnés, mais de **nouveaux cadeaux**

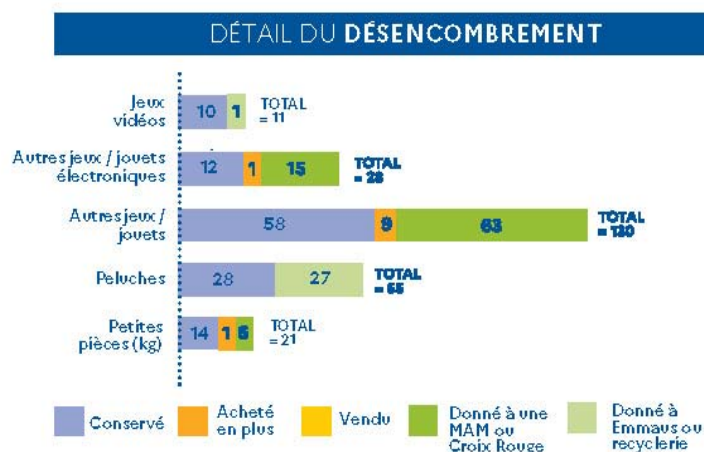
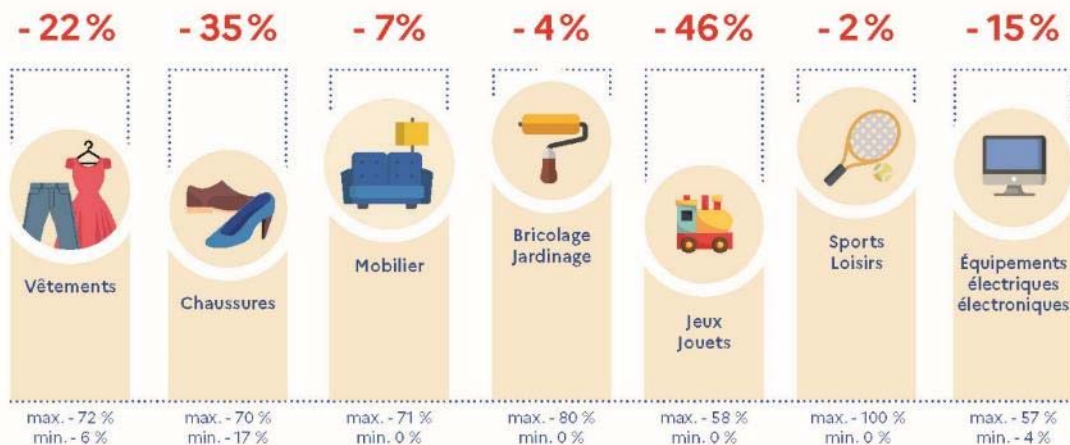


Figure 4. Jouets et peluches à donner

DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



BESOIN DE « TUYAUX » POUR ALLONGER LA VIE DES OBJETS

Laure trouve qu'il est **difficile de trouver des solutions** pour allonger la vie des objets à la campagne. De façon générale, elle **préfère donner à des proches ou à la nounou**, si possible, que « *s'épuiser* » à vendre. Elle n'a « *pas grand-chose à gagner* » et « *ce qui fait le plus plaisir, c'est*

de donner à quelqu'un. [...] Ça va servir à quelqu'un, avant que ce soit démodé. [...] Si j'attends 10 ans, ce sera démodé. Il y a un besoin quelque part, il faut le trouver. Et moi ça me fait des étagères vides. » Elle **apprécie les échanges** et se rend compte qu'elle peut donner (et recevoir) à d'autres personnes, faire plaisir en désencombrant ; « *c'est plus facile* ». Elle reconnaît que **sans l'opération, ils auraient**

jeté beaucoup plus dans l'urgence du déménagement futur, sans prendre le temps de trouver des solutions.

Elle est **très contente d'avoir découvert** des solutions comme **la recyclerie** : « *en plus ils sont sympas ; je m'encombrerai moins d'objets* ». Cela lui permet de faire un « **tir groupé** » et de donner en grande quantité « *sans se prendre la tête* », comme de vieux ordinateurs dont elle ne savait que faire. Pour les vêtements, Laure a donné à la recyclerie alors qu'elle avait l'habitude de mettre dans la borne textile, pour que ça ait plus de chance de servir (sauf pour les sous-vêtements ou vieilles chaussures). Elle y a apporté **16 cartons de vêtements d'enfants** qui étaient au garage en plus de **84 vêtements sortis des placards**. Elle ne souhaite pas prendre le temps de vendre sur Vinted.

Elle **met en vente de l'électroménager et des meubles**, notamment en vue du déménagement, « *pour que ça serve plus que pour les sous* », car les objets achetés seront utilisés par d'autres.

Les ventes par Le Bon Coin, selon elle, sont particulièrement difficiles à la campagne mais elle ne veut pas « brader » des choses qui ont coûté cher. Elle arrive à vendre pour plus de 200 €, notamment un frigo et quelques meubles, mais elle n'a pas réussi à vendre des affaires de bébé (parc, lit, etc.), ni une table et des chaises qu'ils possédaient depuis plus de 10 ans mais en état. Ils ont apporté la plupart à la recyclerie, mais seule la déchetterie a accepté un lit de bébé et un réhausseur.

Jean-François a aussi voulu garder un lit et le stocker chez des amis – qu'ils ont donc encombrés ! – pour l'avoir dans leur nouvelle maison car il y était attaché (leur premier lit, offert par ses parents).

Le couple conserve la plupart des outils et matériel sportif, mais le fait de savoir qu'il y a la recyclerie les aide à continuer le tri sur d'autres catégories, comme les

livres, guides touristiques, CD et DVD, etc.

UNE NOUVELLE MAISON PLUS DÉGAGÉE

Le couple a déménagé temporairement dans une plus petite maison (100 m²) suite à son désencombrement. Le tri a pris du temps, mais Laure se sent soulagée, heureuse et fière d'avoir « dégagé » des choses inutiles, pour « faire de la place » et « servir à d'autres ».

« C'est comme évacuer des problèmes ». Le déménagement était plus facile et Laure se sent allégée, avec moins dans les placards et sans avoir des jouets partout. Leur nouvelle maison (temporaire) n'a plus de salle de jeu, et un garage plus petit, donc les jouets sont rangés dans chaque chambre. Ils ne souhaitent pas avoir autant de placards, pour moins accumuler : « On fait attention pour l'avenir, on s'encombre très vite de choses inutiles ou qui ne servent plus ».

« JE PENSE QUE J'ÉTAIS DANS LA SURCONSUMMATION. [...] J'ACHÈTERAI MOINS. »

« La surconsommation, pour moi c'était les gens qui accumulaient, mais maintenant, je pense que j'étais dans la surconsommation. Les gens surconsomment sans penser qu'ils surconsomment. [...] J'étais un peu acheteuse compulsive, alors que je ne pensais

pas du tout l'être. [...] Je pense que j'ai pris conscience de la quantité de choses qu'on a et qui ne servent pas, qui peuvent servir à d'autres [...]. Réduire ses achats ou donner, c'est plus important qu'acheter. [...] C'est important de n'avoir que ce dont on a besoin. [...] Quand je vois les jouets en plastique, j'en achèterai moins ! »

Alors qu'elle achetait des vêtements « sur un coup de tête », parfois en double ou inutilisés, elle s'est engagée à réfléchir 24h avant d'acheter : « pour les vêtements, quand je fais un panier sur internet, je réfléchis une nuit, je ne valide pas le panier. C'est une pratique ancrée dans les habitudes ». Elle a déjà « abandonné » des paniers à plusieurs reprises. En revanche, elle n'est pas arrivée à faire « un objet qui rentre, un objet qui sort ». Elle a acheté 3 vêtements neufs pour elle et 15 pour les enfants, et 3 paires de chaussures en tout : « je ne me sens pas mal à l'aise sur ces achats car ça correspond à un vrai besoin, les enfants changent de taille ». Les enfants voulaient faire « 2 jouets reçus, 1 donné » pour leur fille et « 3 reçus, 1 donné » pour leur garçon. Cependant, Laure a déjà acheté une dizaine de jouets notamment pour des anniversaires de copains des enfants : « je n'ai pas envie d'insister. Si ça ne vient pas d'eux, tant pis ». Même s'ils se sont rendus compte qu'ils avaient beaucoup d'objets, les enfants veulent « le dernier truc à la mode ».

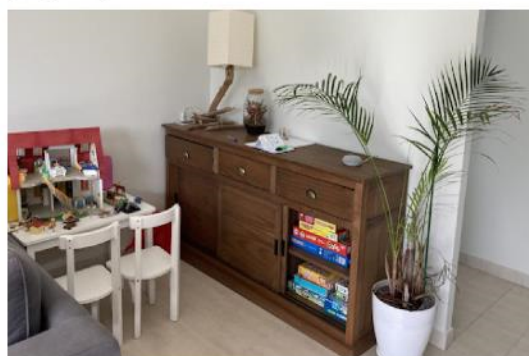


Figure 5. De gauche à droite : jouets et vêtements dans la nouvelle chambre d'Hugo, jouets de Chloé, jouets dans le salon, et vêtements des parents.

Pour les **anniversaires et cadeaux**, Laure souhaite **limiter les achats de jouets et « réfléchir davantage »** au lieu de mettre systématiquement un budget de 50-100 € comme elle le faisait avant. Mais auprès des proches, pour éviter « les cadeaux en plastique qui cassent », « **c'est compliqué**. [...] C'est plein de petits cadeaux. Il faudrait demander un seul cadeau mieux mais ça ne se fait pas ». Elle en parle progressivement pour que « les gens prennent conscience ». Lorsqu'elle doit offrir, elle **privilégie les activités au matériel**, et va rechercher des **cadeaux d'occasion** par exemple pour son frère qui est « dans l'état d'esprit de mieux consommer ».

Le couple souhaite **acheter davantage d'occasion**, y compris Jean-François pour les meubles ou les outils. Ils ont ainsi acheté **deux vélos et un porte-vélo d'occasion** au cours de l'opération et prévoient d'acheter un **ordinateur portable reconditionné**. Même pour les vêtements, que Laure a beaucoup de mal à acheter d'occasion car elle se méfie de la qualité, elle a trouvé un « filon » par une connaissance. L'occasion est « le top de l'achat durable : ce qu'on trouve en recyclerie, ce n'est pas quelque chose qui est produit ». Ils souhaitent aussi **emprunter et mutualiser**, comme des cartons pour le déménagement, des outils,

ou encore un appareil à crêpe pour un anniversaire : « C'est assez facile finalement, et ça engendre plus d'échange avec les gens ». Jean-François offre des services en échange.

Pour les objets que le couple achète neufs, ils souhaitent **acheter de façon plus durable**, et français lorsque c'est abordable, en évitant Amazon. Ils réfléchissent à faire **une cuisine par un artisan local** pour éviter Ikea, alors que Laure disait en début d'opération que le prix bas était leur premier critère d'achat. Ils s'intéressent aussi aux **matériaux de construction durables** pour leur maison. Ils achètent des nappes en lin, un matériau durable, provenant d'une usine locale.

Le couple évolue à la marge sur d'autres pratiques de consommation durable. Pour **l'alimentation**, Laure essaye d'acheter local et de saison, de « qualité », principalement pour le côté santé et le goût. Elle évite les sodas, mais « j'ai un mari qui n'aime que les desserts industriels ». C'est lui qui fait les courses au Drive et « on ne va pas forcément en petite boutique, ni en vrac. J'ai essayé mais je ne passe pas tout mon week-end à faire ça, j'ai pas le temps ». Elle **trouve le vrac « contraignant »** et « Jean-François n'est pas prêt. Si je l'envoie au marché avec des contenants, il va me dire que je

l'embête ». Elle ne souhaite pas « **interdire** » certains produits en emballages plastique à ses enfants. Cependant, elle aimerait davantage prévoir ses menus pour moins gaspiller, et faire un plus grand potager.

Ils souhaitent renforcer leurs **économies d'énergie** dans la nouvelle maison grâce à des appareils qui consomment moins, et en faisant attention à ne pas laisser d'appareils en veille, par exemple. L'opération a fait réfléchir Laure plus largement : « Ça me fait réfléchir à quelle voiture il me faut vraiment. Je ne vais pas acheter celle à laquelle j'avais pensé ». Laure soutient **Greenpeace** et a aussi pensé à réaliser une opération de nettoyage ou rejoindre son **groupe local « zéro déchet »**, même si elle a « décroché » avant même d'aller à sa première réunion par manque de temps.

En s'engageant dans cette démarche, le couple a découvert de nouvelles méthodes pour donner une seconde vie aux objets et **a fait des économies** : « c'est tout bénéf pour le portefeuille et pour soi-même, on se sent moins surchargés ». Laure confie qu'elle aurait souhaité se tourner vers l'agriculture et être plus proche de la nature plutôt que de passer la journée dans un bureau. Elle aimerait « **acheter moins, moins travailler... profiter plus et être plus heureuse** ».

MONIQUE, MOTIVÉE PAR SA FILLE



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Monique, 63 ans

Retraitée ex-institutrice et secrétaire,

et ses deux filles de 23 ans (revenue récemment au foyer) et 22 ans (qui ne vit plus sur place mais conserve une chambre dans la maison).

Région parisienne (95), maison de 100 m² avec garage, coffre de jardin et combles. Monique a également des objets dans une résidence secondaire.

“
Motivée par sa fille
pour désencombrer
et s'aérer
”

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.

453

max. 531
min. 74



Vêtements
(Monique)

43

max. 84
min. 9



Chaussures
(Monique)

79

max. 155
min. 29



Mobilier

209

max. 216
min. 21



Bricolage
Jardinage

38

max. 262
min. 3



Jeux
Jouets

27

max. 210
min. 4



Sports
Loisirs

82

max. 238
min. 14



Équipements
électroniques

ESTIMATION DES POSSESSIONS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)





Figure 1. Vêtements stockés au pied du lit dans la chambre de Monique, penderie avec boîtes de stockage, chaussures stockées dans l'entrée.

UN DÉSENCOMBREMENT « SOUS HAUTE SURVEILLANCE »

Monique se sent **encombrée par les vêtements** qui ne rentrent pas dans le placard de sa chambre, par des tissus partout dans la maison, du matériel de bricolage et peinture, des papiers, etc. Elle a une chambre « bureau » dédiée au stockage et a **du mal à circuler dans le garage**. Elle aimerait se sentir plus sereine, « *aérée* ».

C'est sa première fille, qui vit au domicile et qui très engagée dans la réduction des déchets et du gaspillage, qui l'a inscrite à l'opération. Elles ont déjà fait du tri ensemble mais beaucoup reste à faire et Monique doit se « *bousculer* » pour trouver des solutions et « *ne pas jeter pour jeter, désencombrer de façon intelligente* ». Elle raconte qu'elle a **tendance à récupérer des choses dans les sacs qu'elle prévoit de donner ou recycler**, et demande parfois à ses filles de les cacher : « *je mets dans un sac opaque, si c'est un sac transparent je suis*

tentée de le reprendre. » Elle plaisante sur le fait que ses filles veulent se séparer davantage qu'elle, et qu'elles vont la mettre « *sous haute surveillance* ».

DES VÊTEMENTS ACCUMULÉS DEPUIS PRÈS DE 15 ANS

Monique dit qu'elle a généralement la chance d'avoir suffisamment de moyens pour acheter ce qu'elle souhaite, même si elle achète généralement les vêtements **en solde ou sur des brocantes, rarement à plein prix**. Si elle ne ressent pas la pression de la mode ou de la publicité, elle achète parfois par « *coup de foudre* ». Depuis 4 ou 5 ans, elle achète de façon **plus raisonnée et moins impulsive**, y compris dans les friperies où la tentation pour elle est grande.

Elle a cependant **accumulé au fil des années et n'a pas trié depuis près de 15 ans**. Elle n'« *ose pas se séparer* » en se disant qu'elle remettra certaines choses, y compris des vêtements trop petits

ou qui ne lui correspondent pas : « *Je pense que ça me plaît mais j'ose pas les porter*. »

« FINALEMENT L'ATTACHEMENT QUE J'AVAIS POUR CERTAINES CHOSES ÉTAIT DU PIPEAU ! »

Monique pensait avoir une **quinzaine de paires de chaussures, mais en a 43**. Elle se rend compte qu'elle n'en mettra plus certaines, et décide de conserver 34 paires.

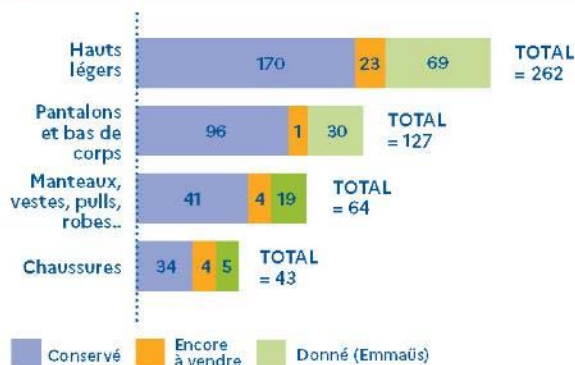
En voyant son tas de vêtements, et lorsqu'elle **compte 453 vêtements à l'unité**, Monique dit qu'elle aimerait se séparer de la moitié. Elle a néanmoins **du mal à désencombrer des vêtements « souvenirs »** (dont elle conserve une boîte) ou encore de foulards « *jolis* ». Elle se sépare plus facilement de vêtements abîmés, démodés ou « *répétitifs* ». Finalement, elle a **beaucoup moins d'émotions ou d'hésitations que ce qu'elle pensait** – même si elle en conserve les trois quarts !



Figure 2. De gauche à droite : ensemble des chaussures, chaussures à vendre ou donner, tas de vêtements à trier.

Un quart des vêtements et chaussures donnés

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



Elle décide de **donner des vêtements à Emmaüs** (près de 120 vêtements, soit 4 gros sacs de 100 L), car « j'ai pas l'impression d'avoir jeté comme ça ». Cela lui « **donne bonne conscience** ». Elle amène aussi des sous-vêtements au Relais. Pour des vêtements de marque ou de valeur, Monique souhaite vendre notamment sur Vinted, mais **n'a pas encore réalisé de ventes à la fin de l'opération** : une trentaine de vêtements doivent encore être mis en vente, et 4 ont été mis en vente mais sans succès.

Avec 167 vêtements, sa première fille possède deux tiers de vêtements en moins que sa mère. Elle met un jean en vente et prévoit d'apporter 69 vêtements au Relais. Elle fait régulièrement des **échanges de vêtements avec des amis**.

UN DÉSENCOMBREMENT TRÈS MARGINAL POUR LES AUTRES CATÉGORIES D'OBJETS

Monique a **conservé beaucoup d'appareils électriques** faute de « savoir quoi en faire » et de « prendre le temps de trier ou recycler », même si elle n'en a

pas l'utilité (un robot mixeur pour bébé, une friteuse, etc.). Cependant, elle n'achète pas forcément beaucoup et ne recherche pas le « dernier cri ». Elle achète des appareils neufs généralement pour avoir une durée de garantie la plus longue possible, d'autant plus qu'il est difficile de faire réparer des objets là où elle habite. Quelques objets lui ont été offerts, comme une **machine à popcake**, « un **charmant cadeau de Noël d'il y a quelques années** », qui était stockée et oubliée au garage. Elle a du mal à dire non à ce qu'on lui propose : « je suis un peu faible, en général je prends et je ne dis rien ». Elle a aussi un **deuxième smartphone** que lui a donné sa fille, qui sert de stockage de données et qu'elle n'aurait pas acheté.

Après avoir pris le temps de trier, elle **décide de vendre quelques appareils** (la machine à pop cakes, le robot mixeur pour bébé, un purificateur d'eau) et principalement de donner ou de recycler (un téléphone filaire, une antenne de chaîne hi-fi, etc.). Ses **ventes ne fonctionnent pas beaucoup**, comme pour la



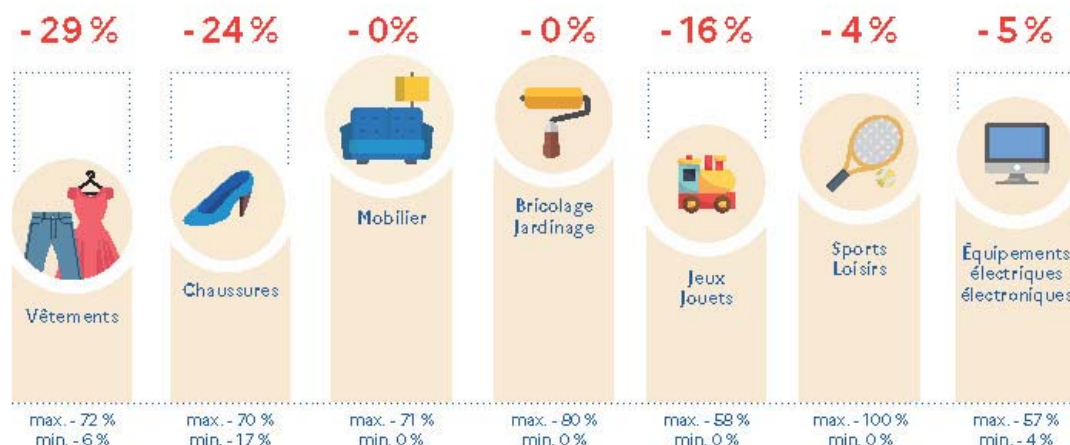
Figure 3. Sac de sous-vêtements à désencombrer.

machine à popcake à 8 € sur le Bon Coin finalement donnée à Emmaüs. « La friteuse a suivi le même chemin ». Elle recycle des appareils par Ecosystem (plus facile que l'apport en magasin). Elle **conservé néanmoins la quasi-totalité de ses équipements**, y compris **2 smartphones supplémentaires au cas où** les autres cassent, un appareil à raclette utilisé très rarement, ou encore un appareil photo et une machine à coudre utilisés seulement en vacances par sa fille présente.

Elle conserve une grande partie des jouets et jeux, mais vend un Monopoly et se débarrasse aussi de 2 kilos de petites pièces mélangées. Elle ne se souvient plus vraiment des jeux qu'elle possédait, et en achète rarement. Elle est intéressée par la possibilité de trouver des pièces détachées pour réparer des jeux anciens. Elle conserve également la quasi-totalité des équipements sportifs, généralement achetés neufs, sauf une corde à sauter à jeter et un vélo revendu 75 €, qui lui permet d'en racheter un d'occasion. Pour le mobilier, elle décide de garder la totalité sauf un lit qu'elle vend et remplace par un nouveau lit. Généralement, elle achète en brocante ou vide grenier pour les meubles. Elle garde enfin la totalité de ses 209 outils, y compris du matériel qui a plus de 20 ans et sert à peine 2 ou 3 fois dans l'année.

DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)

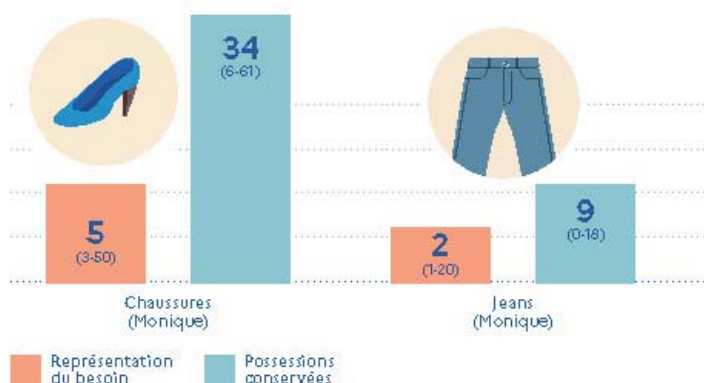


Figure 4. Appareil à vendre.

LA SATISFACTION D'« ESPACES PLUS LIBRES ET AÉRÉS »

Monique est satisfaite et se sent « **allégée** » par le gain de place, notamment dans la chambre et le garage (environ 3 m² libérés) où elle retrouve plus facilement ses affaires. L'organisation et le rangement « **rend la vie plus facile** » : « **une fois que les choses sont bien**

rangées, on gagne du temps pour sa famille, sa maison. [...] D'avoir un environnement plus aéré, plus serein, plus accueillant, on peut se reconcentrer sur l'essentiel, ne plus avoir de bazar pour ne plus penser à ranger. »

Elle a mis en œuvre la méthode de rangement sur d'autres objets, comme les livres (avec déjà une étagère en moins), les loisirs

créatifs, les fournitures... « **sur un coup de tête, j'ai pris mes revues, je les ai emmenées à Emmaüs** ».

Sa crainte est alors : « **De remettre le bazar. Je vais me freiner quand même. Mon « chef » [ma fille] me surveille.** » Elle réfléchit à la manière dont elle stocke des objets, comme les bocaux en verre au garage ou des pots de yaourt : « **de garder tous les pots de**



Figure 5. Chambre, penderie et garage après le rangement.

yaourts de toutes les couleurs, je me demande pourquoi avoir gardé tout ça. J'avais peut-être idée derrière mais je ne le fais pas... ».

NE PLUS SUBIR LA TENTATION D'ACHETER DE FAÇON IMPULSIVE

Monique souhaite continuer à acheter ce dont elle a besoin sans superflu, en **réfléchissant encore davantage à l'utilité des choses** : en ai-je besoin ou pas ? « *Savoir si ce qui me fait envie est vraiment nécessaire, et si la réponse est non, je laisse dans le magasin.* » Elle a **très peu acheté** pendant l'opération (un haut neuf et une paire de chaussures d'occasion, en plus du vélo), mais n'a pas envie d'aller dans les magasins : « *En n'allant pas dans les magasins, en ne fréquentant plus les lieux de tentation mais ça ne me manque pas. Quand bien même j'irais, je ne ferais plus d'achat compulsif, ce serait plus réfléchi.* »

Elle a **davantage de mal à faire sortir des objets** de sa maison, même si elle réalise que certains objets étaient inutiles et « *qu'il ne faut pas les garder* », notamment sous l'impulsion de ses filles : « *Je vais essayer de devenir minimaliste, de n'avoir que des choses utiles. C'est pas toujours évident, je me dis que je devrais*

me séparer de pas mal de choses et ne pas avoir de superflu. [...] Les filles sont partantes à 100% pour ne garder que l'essentiel. »

Pour ce dont elle a besoin, elle va essayer d'**éviter d'acheter neuf**, y compris pour **faire des cadeaux**. Elle fait du tricot, de la couture, des confitures, et d'autres choses qu'elle peut **offrir « fait maison »**. Elle va aussi « *mettre en relation l'impact de nos achats et le fait de se faire plaisir* : regarder où les choses ont été fabriquées, l'empreinte carbone, le travail des enfants, etc. » Elle souhaite soutenir l'emploi local et les entreprises de réinsertion. Pour les appareils électroniques, elle sera « *plus vigilante sur la réparabilité* ».

Elle a aussi changé ses **pratiques de consommation alimentaire**, en achetant **de moins en moins dans les grandes surfaces** : « *J'agis différemment, je cherche à trouver des producteurs beaucoup plus locaux que ce que je faisais avant. [...]* Je n'achète plus des cordons bleus en boîte en grande quantité, mais un seul cordon bleu du boucher. » Elle achète aussi « *de plus en plus en vrac et dans des quantités raisonnables* pour avoir moins de perte. [...] On se rend compte que le vrac n'est pas cher, car on n'achète que les quantités nécessaires. »

Elle ressent du **bonheur à l'idée de consommer plus responsable**, et « *du bien-être, on est bien quand on sait que l'on fait des choses sensées et pas irréfléchies.* » Elle aimerait que les gens autour d'elle « *soient plus conscients que c'est bien de faire des échanges et qu'ils sachent plus partager.* » Elle a parlé de l'opération autour d'elle et sa sœur va faire un vide-maison. Elle a aussi **participé à un Eco-festival** participe à la **gestion d'un poulailler collectif** dans la ville, motivée par sa fille.

ADENE - Janvier 2022 © Crédits photo : Marie Vegas - Wonder Organizer

SAVANNAH : EN ROUTE VERS L’AFFIRMATION DE SOI



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Savannah, 30 ans

Responsable marketing

Célibataire

Paris, appartement de 32 m²

“
En route vers
l’affirmation de soi
”

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. À gauche, la penderie « saturée » ; à droite, des vêtements et chaussures stockés dans les toilettes.

DES ESPACES SATURÉS ET UNE ENVIE DE RESPIRER

Savannah a très peu d'objets, mais beaucoup de vêtements : la commode et les placards sont « saturés », les porte-manteaux pleins, et elle en stocke une partie dans des valises ou chez ses parents. Elle perd du temps à retrouver les choses et souhaiterait un appartement plus fonctionnel.

Elle a déjà un peu trié mais a besoin d'aide pour savoir que faire des objets et vêtements, d'autant plus qu'elle travaille énormément. Elle veut prendre de nouvelles habitudes pour se sentir plus à l'aise et « respirer » dans son logement. Son principal frein et la peur de regretter de se séparer d'objets, d'autant plus qu'elle y est attachée sentimentalement.

L'ENVIE D'AVOIR « UN LOOK DANS L'AIR DU TEMPS »

Savannah achète ses vêtements principalement neufs, en y réfléchissant quelques heures, avec l'envie d'« être élégante », « se trouver jolie ». Elle prête attention au design autant qu'au confort et au rapport qualité prix. Elle a aussi emprunté et beaucoup reçu de vêtements d'occasion de

sa mère ou d'amies. Elle accepte des vêtements qu'elle ne porte pas, y compris des neufs qu'elle va changer au risque de vexer sa mère. Elle en conserve une partie en se disant qu'un jour ça reviendra à la mode ou qu'elle aura envie de les porter.

Pour les chaussures, elle privilégie aussi l'achat neuf pour « avoir quelque chose de propre et nickel, bien net ». Elle suit la mode et se dit « prête à mettre le prix » pour acheter de meilleure qualité quitte à acheter moins : « C'est une façon aussi de me dire que je me récompense de certains efforts et que je peux bien me faire un petit cadeau de temps et temps, et c'est plus vrai si c'est neuf. » Elle réfléchit généralement une à deux semaines avant d'acheter, mais se laisse aussi tenter sur le moment : « J'ai trouvé la couleur qui me plaisait [dans un magasin], j'ai craqué ». Elle conserve même des paires abîmées et les répare si besoin chez le cordonnier.

QUELQUES APPAREILS DERNIER CRI SEULEMENT

Savannah a peu d'objets électroniques et réfléchit parfois un mois avant d'acheter ce dont elle a besoin. Néanmoins elle reconnaît : « J'aime avoir un bel ordinateur ou un bel iPhone ». Elle a eu quelques appareils « dernier

cri » qu'elle n'a pas forcément cherché à réparer s'ils tombaient en panne. Elle conserve des objets dont elle se sert très peu ou pas du tout, comme un téléphone donné par son travail, un fer à friser et un épilateur de sourcils, ou encore des vieux téléphones et un disque dur.

Elle ne possède pas de mobilier, d'outils ou d'appareils électroménagers car ceux qu'elle utilise appartiennent au propriétaire de son logement (ce qui explique en partie son très faible nombre d'objets de ces catégories). Elle n'a pas non plus de matériel de sport ou loisirs, ni de jeux sauf un Monopoly.

LE SENTIMENT DE SE « DÉLESTER » TOUT EN PRENANT SOIN DE CE QU'ELLE AIME

Savannah ne pensait pas posséder autant de vêtements et surtout de chaussures, avec 37 paires au lieu d'une quinzaine : « Je ne mers que de moins de la moitié de ce que je possède ». Elle a notamment beaucoup de baskets blanches, dont elle avait oublié une partie : « Je les ai laissées dans le fond d'un sac et je n'y pense pas, elles sont un peu cachées. »

Elle a cependant du mal à se séparer de chaussures et vêtements qui ont coûté cher ou auxquels elle est attachée, comme une paire à 140 € ou sa première paire car elle les « aime beaucoup ». Elle prévoit de les recoller et de les cirer. De même, elle conserve un manteau qu'elle « adore » qui appartenait à sa grand-mère et souhaite le rénover (enlever ses peluches, les taches, etc.) et le faire réparer par une couturière. Même si cela prend du temps, elle se réjouit d'entretenir, recoudre ou réparer (semelles à recoller, cirage, boutons, doublures, etc.) pour faire durer.



Figure 2. Savannah devant ses 37 paires de chaussures.

Par ailleurs, elle arrive à **se séparer d'objets qu'on lui a donnés ou offerts** et elle en est très soulagée : « Je n'arrivais pas à me défaire de ces affaires car j'avais l'impression de trahir la personne, ou je les rattachais à une personne. Se



Figure 3. Inventaire des appareils électroniques.

libérer de ce nœud, ce n'était pas facile et je réagirai différemment, je n'accepterai pas et j'éviterai de dire oui pour ne pas froisser, et de me retrouver avec des affaires qui ne me ressemblent pas. [...] Il y a tout un chemin qui s'est fait dans ma tête, de me rendre compte

que je m'imposais de porter des choses qui ne me plaisaient plus ».

Finalement, elle trouve le tri et le désencombrement « **pas si compliqués** mais il faut prendre le temps de s'y mettre » et se libérer de « freins psychologiques » : « **J'ai appris à rogner sur l'attachement** que je peux avoir aux biens matériels. J'ai été surprise de voir qu'en m'en détachant cela ne m'a pas fait de mal de m'en défaire, et cela m'a fait du bien ». Elle **donne ou revend** 7 sacs de vêtements et 9 paires de chaussures, notamment ceux qui avaient une valeur financière élevée. Elle recycle au contraire ceux qui étaient abîmés.

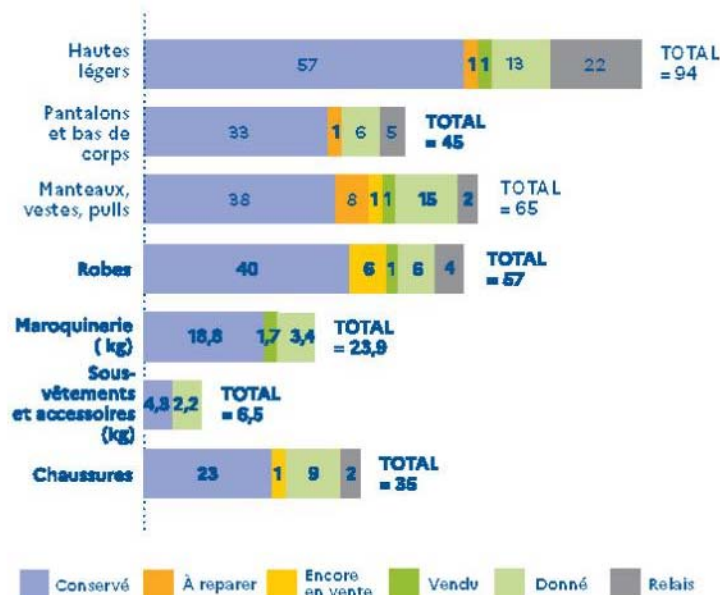
Elle **se sépare finalement d'environ 30 % des vêtements, même si cela lui donne l'impression d'être plutôt 60 %**. Elle dit par ailleurs qu'elle doit « **renflouer** » car elle a beaucoup vidé.

Pour les appareils électroniques, elle en **conserve 6** – un ordinateur, un smartphone, une souris et 3 appareils d'hygiène **sur 14 en tout**. Elle en recycle une grande partie, parfois après avoir essayé de les vendre (une paire d'écouteurs, une cigarette électronique, deux smartphones, etc.).

« *Je me suis débarrassée de tous mes appareils électroniques dormants, je ne m'en servais plus, ça me fait plaisir de m'être débarrassée de ça* ».

Savannah : plus de 260 vêtements, 70 % conservés

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



Elle étend aussi le tri et le désencombrement à d'autres objets (hors périmètre de l'étude) comme des tupperwares et affaires de cuisine, des produits de beauté ou encore des médicaments périmés ou inutiles.

L'IMPORTANCE DE DONNER UNE SECONDE VIE AUX OBJETS

Avant l'opération, Savannah manquait de temps, de motivation et d'information pour savoir que faire de ses objets. La vente était « chronophage et complexe » et pour le don, elle indique : « je n'avais pas le réflexe, je trouvais ça contraignant ».

Après l'opération, elle constate : « J'ai beaucoup appris sur quelle nouvelle vie il est possible de donner à des objets. [...] J'étais ravie de découvrir qu'autant d'options existent. [...] C'est trop bête de jeter un objet qui pourrait encore servir. »

Elle donne des vêtements et objets à Emmaüs près de chez elle. Elle en vend aussi beaucoup en ligne, pour leur donner une seconde vie mais aussi pour s'offrir quelque chose avec l'argent des ventes. Le total de ses ventes est d'environ 160 €, dont beaucoup de vêtements, sacs ou chaussures de marque. Le plus difficile pour elle porte sur « toute la manutention pour envoyer des colis quand je vends. Ce n'est pas



Figure 5. Sac de marque vendu sur Vinted.



Figure 4. À gauche, penderie après l'opération. À droite, placard des toilettes après l'opération.



compliqué mais il faut trouver le contenant, le matériel pour scotcher, imprimer les bordereaux, partir au Point Relais. Aller à 20 000 points différents pour 10 euros... » Ses objets se vendent à très bas prix par rapport à leur prix d'achat, comme un pull de marque à 10€ alors qu'il en avait coûté une centaine. Elle essaye de vendre deux autres pulls qu'elle finit par troquer avec des amies.

Pour les vêtements abîmés ou les objets obsolètes, comme un téléphone qui a 7 ans et qui pourrait techniquement être réparé et resservir, elle se tourne vers les filières de recyclage : « J'ai mieux compris la démarche citoyenne, j'apporte ma pierre à l'édifice ». Cela lui évite de jeter à la « poubelle traditionnelle ».

PLUS D'ESPACE POUR SE CONCENTRER SUR L'ESSENTIEL

Après l'opération, Savannah a davantage d'espace dans le couloir et sa chambre. Ses chaussures sont rangées aux toilettes alors qu'elles étaient visibles de tous. Dans les placards, elle utilise des astuces comme le pliage vertical, avoir des cintres de la même taille ou trier les

vêtements par couleur : « C'est plus agréable de s'habiller le matin, je sais ce que je veux porter. »

Grâce au rangement et à l'organisation, elle se rend compte qu'elle n'a pas besoin d'autant et se satisfait de ne pas avoir d'objets « dormants » ou qui ne servent pas. Elle a plus facilement accès à ce qui lui plaît vraiment et peut « se concentrer sur l'essentiel ». Cela est source de fierté et de « nouveau départ ».

UN NOUVEAU DÉPART VERS UNE « NOUVELLE ÈRE DE CONSOMMATION »

Savannah était déjà sensibilisée à la consommation responsable et à l'économie circulaire par son travail pour un distributeur bio, mais l'opération l'a fait réfléchir à ses besoins et ses achats : « Je me suis rendu compte que je n'avais pas besoin d'autant et je ne suis pas moins heureuse à n'avoir que l'essentiel. Pouvoir me faire plaisir sans avoir besoin d'acheter pour éprouver de la satisfaction, je me sens plus heureuse de me dire que je ne consomme que le nécessaire à mon sens ». « J'ai changé ma conception sur le mieux consommer et cela peut être déconsommer. »

DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



Elle s'est notamment rendu compte de ses propres **achats impulsifs** (des vêtements neufs portés 2 fois, souvent de basse qualité et pas chers, de l'équipement dernier cri, etc.) et elle souhaite acheter moins pour **ne pas être victime du « système »** : « Je me rends compte que je trouve ça débile, d'être une victime de la mode, ça ne me fait pas plus plaisir que ça de posséder

le dernier objet à la mode. [...] Cela m'est égal d'avoir le dernier cri ou d'ajouter des gadgets. [...] Cela m'a fait voir que je fais partie du système, même si je ne suis pas la plus grosse sur-consommatrice. »

Elle décide de **réfléchir davantage (au moins 24h) avant d'acheter**, de moins faire les boutiques et de toujours **laisser ses achats en ligne en suspens** avant de les valider. Éviter les achats impulsifs et

acheter seulement ce qui est utile fait qu'elle **se sent mieux dans sa garde-robe**, qui lui « ressemble davantage ».

Pour éviter d'acheter, elle envisage par exemple de **louer** certains vêtements comme des robes de soirée. De plus, elle **répare et recoud** davantage pour faire durer ses objets : « Je m'y suis mise, j'ai recousu, j'ai réparé des jolies valises à la main. [...] Je recouds plus qu'avant, c'est une satisfaction, surtout que ça ne prend pas tant de temps que ça. »

Pour ses achats, elle souhaite **acheter principalement d'occasion** alors qu'avant elle n'avait pas le « réflexe ». Pendant l'opération, elle achète une dizaine de vêtements et chaussures dont elle est très satisfaite. Acheter d'occasion en ligne lui permet d'« avoir accès à des marques plus chères à l'achat, à des produits quasi neufs à des prix cassés. » Elle achète en effet des **marques plus chères** que les marques qu'elle privilégie pour des achats neufs.

Pour ses achats neufs, elle souhaite savoir où, comment et par qui les choses ont été produites, privilégier la qualité, des labels, du coton bio

ou encore des marques engagées : « Ne plus acheter de la fast fashion, autant de vêtements détériorés plus rapidement que le reste, et ne faire entrer que des choses qui tiennent dans la durée, intemporelles, de qualité. [...] Me rendre compte que ces produits [fast fashion] c'est naze en qualité, ça a un mauvais impact sur l'environnement, sur le social et ça va enrichir des industriels pour le profit. J'ai pris la décision de ne plus aller dans ces enseignes-là ». Elle souhaite éviter les « gros industriels » ou les produits de grande consommation, « de masse ». Elle regrette néanmoins le manque de transparence sur la provenance des produits, d'autant plus que son travail dans le marketing rend « plus facile d'identifier le **greenwashing** ».

Les principaux obstacles à l'évolution de sa consommation sont le **coût**, l'**effort supplémentaire** (car il est plus facile de se procurer des produits « conventionnels » que responsables) et le **plaisir** : « Je n'ai pas envie d'être une extrémiste qui renonce à ces produits coupables et je continuerai à les acheter. » Par ailleurs, elle ressent une pression sociale de plaire, de porter des « choses jolies », ainsi qu'un besoin de nouveauté. Elle ne souhaite pas être en décalage

avec les autres, comme « me restreindre quand mes amies font des sessions shopping et que je les accompagne ». Elle **n'envisage pas d'offrir des cadeaux de seconde main** car ses amis préfèrent les objets neufs.

Par ailleurs, l'opération l'a amenée à « **aller plus loin** » dans d'autres domaines comme l'alimentation. Elle souhaite mieux organiser ses repas de la semaine, **moins consommer de repas commandés** et aller davantage en magasin pour cuisiner. Elle privilégie le bio et souhaite avoir « **plus de vigilance** » sur les contenants et les plastiques, mais il est difficile pour elle de les éviter : « Les industriels le proposent majoritairement ». Elle utilise par ailleurs des produits cosmétiques et d'entretien les plus naturels possibles. Elle a en outre mené une réflexion sur son fournisseur d'énergie : « j'ai basculé sur [...] de l'électricité plus verte ».

UN « DÉVELOPPEMENT PERSONNEL HYPER PUISSANT »

« Je ne m'attendais pas à cet impact-là. » Savannah indique que l'opération l'a amenée à réfléchir davantage sur elle-même : « J'ai trop accepté pour des raisons obscures des choses que je m'imposais à moi-même et qui ne

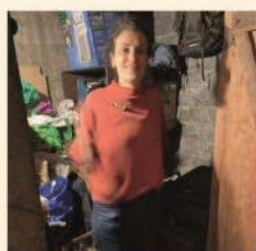
me rendaient pas heureuse. [...] J'ai réalisé certaines choses, que j'avais envie de prendre soin de moi, et moins envie de subir des choses que je m'imposais. [...] Ne pas subir des autres. Être plus affirmée. Savoir dire non. » Elle indique que l'opération a renforcé son **estime de soi**. Elle se sent apaisée, contente, satisfaite de ce qui a été accompli et qui constitue pour elle un « tournant ».

Elle parle de la démarche autour d'elle qui **suscite beaucoup d'intérêt de ses proches**. Elle réfléchit aussi à s'investir pour une cause et notamment « défendre l'environnement par la consommation ».

UN ATTACHEMENT SENTIMENTAL AUX OBJETS



RETOUR SUR EXPÉRIENCE



Alix, 46 ans

Coordnatrice artistique
pour un orchestre
Célibataire

Paris
Appartement de 45 m²
avec cave

*Alix satisfaite devant sa cave vidée,
une « énorme victoire » : elle peut
maintenant y stocker son vélo.*

“
Un attachement
sentimental
aux vêtements
”

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)



“
Je n'arrive
pas à jeter.”
”

Alix vivait auparavant à deux dans un appartement de 23 m² « *archi blindé* » et a déménagé pour avoir plus d'espace, mais elle ne veut pas se retrouver dans la même situation. Elle a déjà essayé de désencombrer, mais elle n'y arrive pas seule : elle fait des sacs, les réouvre, transfère certaines affaires dans la maison de campagne de ses parents. Même si elle pense avoir « *10 000 fois trop de trucs* » qui ne lui servent pas et pourraient servir à d'autres, elle les conserve « *comme si on allait avoir une 3^e guerre mondiale* ». Elle parle d'un « *nœud* » affectif.



Avant l'opération : De nombreux vêtements et chaussures à la cave et dans des boîtes de rangement (haut), dans les placards et sous le lit (bas).

COQUETTE, MAIS CONSERVATRICE

« *Je suis coquette, je crois* ». Elle achète des vêtements de bonne qualité, principalement en boutique et parfois sur Vinted, de marques qu'elle aime. Elle renouvelle quand elle se lasse de ce qu'elle a ou que la mode évolue. Elle conserve néanmoins des vêtements « *démodés* » en se disant que la mode est cyclique et qu'elle les portera... ayant l'avantage d'avoir conservé sa taille de lycéenne.

« *Maintenant j'ai toutes les époques de jeans. [...] La mode de quand j'étais au lycée revient et ça me donne raison d'avoir gardé certains trucs... C'est le piège total !* ».

Elle est très attachée à des vêtements qui lui rappellent sa jeunesse, qui sont « *témoins d'une période* » ou la « *raccrochent à une époque* », parfois le temps de faire le deuil par exemple pour des vêtements offerts par un partenaire. Elle a du mal à « *passer le cap* » de la revente, et a déjà pris des photos de vêtements pour les vendre sur Vinted mais n'a jamais posté les annonces.



Des bottines Doc Martens conservées depuis le lycée.

DES VÊTEMENTS SOLIDES ET INDÉMODABLES

Elle conserve également des vêtements « *intemporels* » ou « *indémodables* », plus solide que des vêtements plus récents :

« *Il y avait un trou, je l'ai réparé. Je l'ai remis avec plaisir. [...] Ce pull est le symbole de ce que je veux dans mon armoire, un pull qui ne s'abîme*

pas, bouloche pas, etc. [...] il faudrait supprimer tous les bureaux de tendance de la planète ».

La transmission familiale est importante pour elle et elle ne souhaite pas donner ce pull en dehors de la famille. Elle ne considère pas que garder des objets sans les utiliser est du gaspillage. Elle reconnaît :

« *Je pense que j'ai des habits jusqu'à mes 90 ans, sauf si j'ai une prise de poids énorme* ».



À garder : Un pull de famille qui était à sa mère ou son grand-père et qui lui rappelle des souvenirs de jeunesse, même si elle ne l'avait pas porté depuis 7 ou 8 ans.

« QUE DES BASIQUES » POUR L'ÉLECTRONIQUE

Alix est fière d'avoir des objets qui ont plus de 25 ans, y compris de l'électroménager (un aspirateur, un réveil, etc.). Elle considère n'avoir « *que le strict minimum, que des basiques* », et peu de doublons.

« *On peut pas dire que je sois suréquipée. [...] c'est pas de l'hyperconsommation, ça m'enquiquine, ça ne m'intéresse pas, je veux que ça fonctionne et le plus longtemps possible. J'aime pas les gadgets.* »

Comme pour les vêtements, elle conserve beaucoup les objets qui apportent une forme de sécurité, comme un réveil un peu cassé ou des vieux téléphones conservés « *au cas où* ».

Au cas où quoi ?

« *Si un jour je dois passer dans la clandestinité ! (rires)* ».

UN NOMBRE RECORD DE CHAUSSURES ET VÊTEMENTS, PLUS FACILES À DONNER QU'À VENDRE

Alix décide de vendre en dépôt-vente plutôt que Vinted pour des transactions plus directes et des choses moins « à la mode actuelle ». Malheureusement, elle ne parvient pas à vendre ce qu'elle avait prévu avant la fin de l'opération.

Pour les dons, elle choisit principalement la Textilerie, et en a une expérience très positive :

« J'étais contente de donner à cet endroit car c'est très chouette [avec

un atelier, de la vente de tissu et vêtements, un bar, etc.]. Ça donne une bonne impression, de respect des objets donnés, et c'est facile (dépôt dans des bacs). [...] C'est moins glauque qu'Emmaüs. Emmaüs c'est plus triste, c'est pas la fête ».

Lorsque les sacs sont encore chez elle, elle décide aussi finalement de garder certains vêtements.

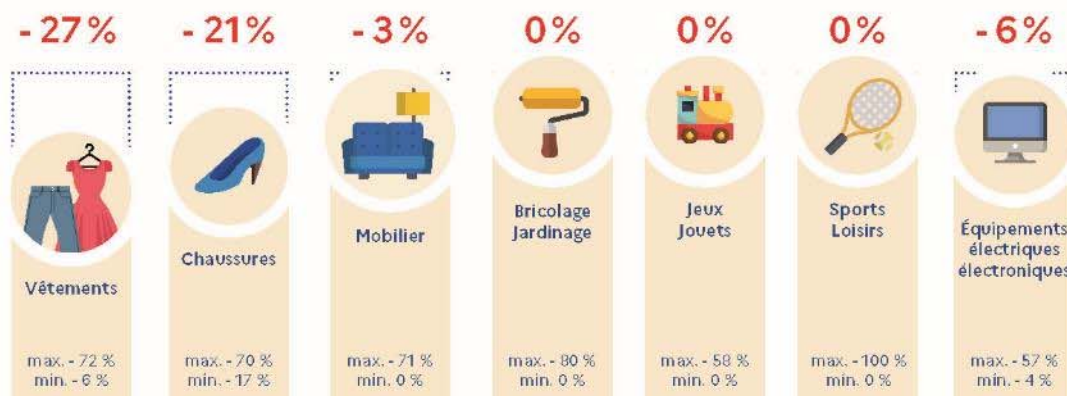
Finalement, Alix conserve plus de 75 % de ses vêtements et chaussures. Une partie est conservée par défaut, car elle souhaitait les vendre et les ventes n'ont pas fonctionné. Elle souhaite poursuivre ces ventes.



À donner : 53 hauts légers, 4 jeans et 8 manteaux, généralement en très bon état. Elle a aussi une dizaine de chaussures à donner.

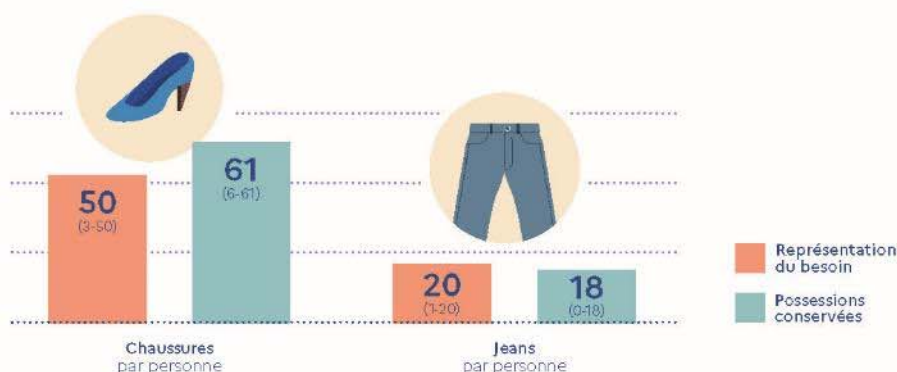
DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



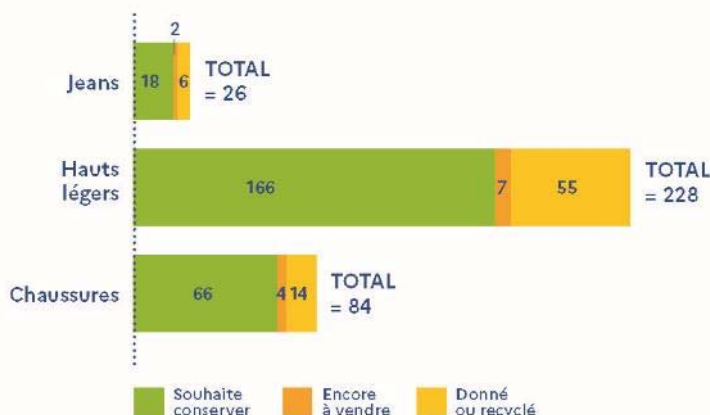
REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



Plus de 75 % des vêtements et chaussures conservés

Pour les équipements électriques et électroniques, Alix utilise le Tri Mobile de la Ville de Paris. Elle n'avait pas beaucoup de choses à désencombrer en-dehors des vêtements.



UN GAIN DE PLACE ET UN SOULAGEMENT

Alix a pu rassembler tous ses vêtements qui étaient stockés à la cave et dans des boîtes, pour les rendre accessibles :

« Je suis interloquée de voir tout dans mon armoire [...] Je sais mieux tout ce que j'ai et j'ai pas envie d'aller chercher de nouvelles fringues. ».

« C'est un soulagement d'avoir pu, d'avoir été capable de faire ce tri alors que ça fait des années que je traîne ce truc comme un boulet. [...] C'est passer définitivement un cap. C'est important de sortir les sacs de la cave. Je trouve que c'est symbolique de se débarrasser des choses qu'on a depuis 20 ans. C'est



Après : Rangement des collants conservés.

une autre phase de vie. À 45 ans, la jeunesse est derrière soi, on prépare la vieillesse, on n'est plus une jeune fille insouciant naïve et fringante. On ne s'habille plus pareil. C'est une autre phase de vie. ».

« TENDRE VERS UNE CONSUMMATION RESPONSABLE... OU RAISONNABLE EN TERMES DE REMPLISSAGE DE PLACARDS »

Alix ne vise pas un style dépouillé ou « se retrouver avec trois fois rien », et insiste sur le fait que « ne plus consommer ce serait la catastrophe pour les commerçants ». Pour elle, la contrainte de prix est importante car elle n'a pas un gros salaire et « fait attention ». Elle cherche à consommer autrement et de façon plus responsable, éviter le « made in China » pour soutenir les petits commerçants, mais aussi progressivement moins acheter, acheter davantage d'occasion (ce qu'elle faisait déjà un peu) ou réparer, revendre et donner.

« Quand je vais apporter mes 5 sacs de fringues [destinés au don et recyclage], ça va me dégoûter à vie de faire du shopping ».

Lors de voyages récents, elle s'est retenue d'acheter des vêtements – à part « de petites choses en soldes ». Alix change progressivement ses habitudes pour limiter les achats compulsifs, mais il reste difficile pour elle d'éviter l'« achat plaisir » ou l'« achat récompense » :

« Je ne suis pas à l'abri d'un petit craquage à un moment donné. J'ai acheté un gilet, je l'ai ramené parce que je me suis rendue compte que je n'allais pas le porter. [...] Je fais des paniers sur internet que je ne valide pas ; j'attends et puis je l'oublie ».

Elle est très fière d'avoir insisté auprès de son père pour réparer un four au lieu d'en acheter un neuf, et il suffisait de changer un fusible. Elle a aussi découvert « une super boutique de pièces détachées ». Elle essaye d'encourager ses proches à acheter d'occasion, mais selon elle, il est difficile de ne pas passer pour une « écolo bobo » et les autres n'ont pas toujours envie de changer. « On le fait pour soi et pour la planète, on participe à un mouvement global pour la planète ».

AMELIE ET ROBAIN : LES OBJETS DE DEUX FAMILLES



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Amélie, 37 ans

Professeure des écoles

Robain, 38 ans

Électricien

Famille recomposée avec 3 enfants
de 14, 13 et 2 ans.

**Brive-la-Gaillarde, Corrèze, maison de 110 m²
en rénovation, avec une cave et abri de jardin**

“
Deux familles et leurs
affaires réunies dans
une seule maison
”

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. À gauche, vêtements dans la chambre des parents, à droite, manteaux dans l'entrée.

L'ENVIE D'UN LOGEMENT « MOINS BORDÉLIQUE »

« On a tout en double », « y en a plein, plein, plein », « on n'arrive pas à ouvrir la porte ». Amélie et Robain se sentent encombrés car ils sont « deux familles réunies dans une seule maison » avec des « affaires entassées dans l'entrée », des « jouets [de leur petite fille] partout dans le salon », mais aussi beaucoup d'objets stockés. Amélie a par ailleurs entreposé des affaires chez ses parents en grandes quantités : des cartons de Barbies, du matériel de camping, ou encore des vêtements datant du collège. Amélie est à l'initiative de la démarche et a déjà essayé de désencombrer et ranger mais « les objets reviennent tout seuls », « le bazar revient ». Le couple est dans « un contexte de frustration » car ils sont en travaux depuis 4 ans. Amélie souhaiterait « faire les choses une bonne fois pour toutes » et ne plus « déplacer le problème ». Elle imagine un logement « moins bordélique », voire « épuré ». Le reste de sa famille rit quand elle le décrit « comme un petit monastère, où le superflu n'existe pas ». Elle est attachée à l'esthétique du logement, mais espère surtout gagner en confort, paix et sérénité.

Robain était moins motivé pour participer à l'opération, ce qui suscite des tensions dans le couple. Même s'ils veulent tous les deux se séparer d'objets qui ne servent plus, il est beaucoup plus conservateur qu'Amélie. Elle voudrait moins d'affaires, alors qu'il voudrait plus d'espace.

PEU D'ACHATS NEUFS, MAIS DES ENFANTS TROP GÂTÉS ?

Robain achète peu, mais – selon Amélie – a plus de mal à se séparer des choses. Il garde des vêtements jusqu'à ce qu'ils soient troués et les utilise pour le travail, alors même qu'il lui manque des « beaux habits ». Amélie cède davantage à la mode. Par exemple, elle s'est laissée tenter par le concept de la « gambette box », des collants livrés tous les mois. Elle conserve des choses qu'elle ne porte plus comme des chaussures à talons ou des robes peu pratiques pour le vélo. Elle achète néanmoins de plus en plus d'occasion, et récupère des vêtements donnés par sa mère : « des fois je lui dis oui pour lui faire plaisir mais je ne m'en sers pas. Faut que j'apprenne à lui dire non ».

Pour les enfants, Amélie a beaucoup récupéré et acheté d'occasion, sauf des chaussures. Cela est plus difficile pour les vêtements d'ados qu'elle achète neufs. Pour des baskets de la grande fille d'Amélie (13 ans), elle précise qu'elles n'ont pas fait le tour du magasin pour ne pas se laisser tenter. Amélie encourage aussi les deux adolescentes à regarder sur Vinted.

Pour les jouets, Amélie trouve que les enfants sont « très gâtés » et critique les « objets qui ne servent à rien » comme un chapeau d'Harry Potter : « ils s'en servent une fois et c'est fini. » Malgré tout, elle ne veut pas « les priver de leurs petits rêves ». Elle s'est par ailleurs abonnée à une box de jeux mensuelle pendant le confinement pour leur petite fille (2 ans), alors que Robain trouve que c'est trop et que ça encombre. Elle dit : « j'ai interdit à ma famille d'acheter trop de jouets ». La grande fille d'Amélie elle-même confirme : « Les lego on arrête d'en demander car on sait qu'on en a assez » (ils en ont 7 kg). Ils reçoivent cependant des cadeaux du père de la grande fille d'Amélie, qui aime les « gadgets » : une webcam connectée, des écouteurs sans fils, une Google Home et une

guirlande connectée, etc. Amélie plaisante : « Je ne sais pas à quoi ça sert », mais la grande fille d'Amélie veut les conserver. Elle a trop de jouets selon Robain, et en désordre. Quant à la fille de Robain (14 ans), elle « garde tout » selon Amélie. Ils aimeraient bien pouvoir utiliser la ludothèque mais elle n'est ouverte que pendant leurs horaires de travail. La famille a aussi conservé beaucoup d'affaires de sport qui ne sont plus forcément pratiqués : un tutu, des affaires de triathlon, une trottinette de fille de Robain conservée pour leur fille de 2 ans, etc. Ils possèdent des appareils électriques rarement utilisés, voire jamais, comme une râpe électrique (reçue en cadeau de la grand-mère d'Amélie), une machine à pain, un pistolet à colle, une caméra, un scanner... Certains ont été progressivement oubliés. Amélie se plaint des objets reçus en cadeau comme une enceinte chez l'opticien, ou des « babioles » offertes par ses élèves.

Le couple achète le mobilier d'occasion et Robain en récupère parfois sur les chantiers. Il bricole beaucoup et précise qu'il aime acheter des outils neufs : « des trucs indispensables et des trucs pour le plaisir. Je ne loue pas. Les outils je les ai, je les garde, je ne les prête pas ». Ils achètent aussi neuf pour des besoins spécifiques comme des luminaires. Ils culpabilisent d'acheter neuf, comme un égouttoir acheté de façon « impulsive » et qui n'a jamais convenu : « Je ne sais pas pourquoi on l'a acheté. [...] Je préfère ne pas en avoir que le voir ».

SURMONTER LES DIFFICULTÉS POUR DÉSENCOMBRER ET S'ALLÉGER

En voyant tous les objets rassemblés au même endroit, Amélie s'exclame : « ça fait peur ! ». Mais elle est motivée par le résultat : « Pour le mental ça fait du bien de trier, je me sens plus légère, de réussir à jeter

des choses qu'on garde juste comme ça car on se sent obligé de les garder. » Elle est heureuse d'arriver à se détacher de choses sentimentales conservées seulement en souvenir, ou d'objets qui s'« entassent » car on ne se pose pas la question. Elle souhaite aller jusqu'au bout du tri et du désencombrement malgré les difficultés à faire coopérer Robain et les ados, qui ont peur de se séparer d'objets qui « peuvent servir » ou auxquels ils sont attachés : « Au début ça a fait des disputes générales, chacun partait bouder dans son coin avec tous les objets au milieu du salon, entassés. [...] Chacun a mis de l'eau dans son vin... ».

Finalement, le plus gros désencombrement concerne les vêtements : alors qu'ils avaient déjà fait un tri, ils se séparent de 40 %, soit autour de 300 vêtements (6 sacs sortent de la maison). Amélie se rend compte qu'elle fait beaucoup d'achats coup de cœur et qu'elle accepte trop de vêtements de sa mère. Se débarrasser de ces derniers la soulage. En revanche, il lui manque des choses « basiques » et utiles. Elle met des vêtements pour enfant en dépôt-vente et d'autres sur Vinted. La vente est un processus long qui requiert de laver et repasser, prendre en photo, diffuser et gérer les annonces, etc. Cela est beaucoup plus difficile que d'apporter au Relais ou à Emmaüs, mais Amélie parvient à vendre pour plus de 130 € de vêtements en fin d'opération et des dizaines sont encore en vente. Le reste est donné à Emmaüs et au Relais, ou à des connaissances.

Ils se séparent aussi de près d'un tiers de leurs jouets, soit une cinquantaine : « Tout ce qui fait du bruit et de la lumière, les enfants sont attirés par ça, mais les parents s'en débarrassent volontiers ! ». Ils se réjouissent de donner une peluche géante gagnée à la fête foraine, et de vendre un trotteur en bois



Figure 2. Tente d'enfant que Robain trouve trop grande.



Figure 3. Imprimante-scanner peu utilisée.

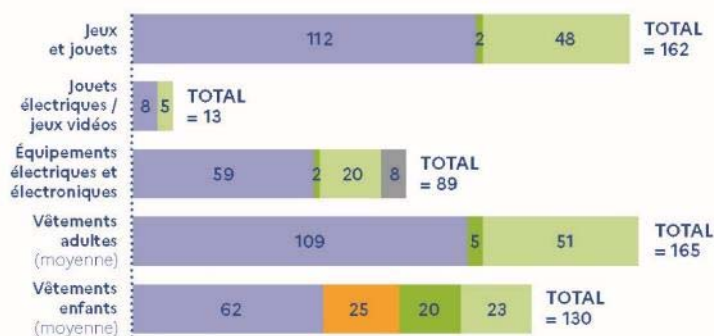


Figure 4. Vêtements et jouets à donner.



Figure 5. Jouets et déguisements à vendre.

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



Conservé Encore en vente Vendu Donné / Relais Recyclé / Jeté

Plus de **40%** des vêtements, **30%** des jouets et **34%** des appareils électriques sortis du foyer

reçu en cadeau ou encore les déguisements qui n'étaient pas trop abîmés.

Le couple se sépare aussi d'une trentaine d'appareils, comme des téléphones cassés ou encore la râpe à légumes inutilisée, et de quelques meubles et équipements sportifs. **Ils vendent sur le Bon Coin, ou utilisent des plateformes comme Récupe.Net ou SmartCycle** : « C'est super et simple, mais pas encore assez connu ! ».

Pour eux, **le plus difficile est le manque de temps** pour faire les démarches nécessaires à sortir les objets (poster des annonces, déplacer les objets, etc.). Robain admet : « Il faut trouver le temps pour le faire et l'énergie. Je n'aime pas les corvées ! Si j'ai du temps libre je préfère faire autre chose ». Mais finalement, ils s'y sont mis et ont terminé le tri et le désencombrement. **Ils veulent continuer ainsi et ne pas réencombrer**. Ils poursuivent aussi le tri sur les loisirs créatifs, la couture, la vaisselle, les médicaments, le linge de maison... et ils ont le projet de faire les papiers et les livres même si Amélie n'a « pas le courage » pour l'instant.

UN LIEU DE VIE PLUS « ZEN »

Amélie et Robain ont beaucoup réagencé les espaces : une entrée rangée, plus de place dans le salon et les chambres, des armoires déplacées... « ça n'arrête pas ». Amélie veut passer à la partie décoration et dit qu'elle a une idée claire pour **une maison « plus zen et jolie », un « cocon zen »**.

Elle ressent une **forte satisfaction de s'être séparée d'objets** : « On se sent plus légers, ça aère le cerveau. Il y a des objets qui apportent de mauvaises émotions donc ça libère de la place et l'esprit de s'en séparer ». **Robain confirme** « ça allège, c'est plus agréable », même s'il avait des réticences à se séparer d'objets qui lui « pesaient » moins.

« Tout est beaucoup plus facile, rangé et à sa place ; chacun ses affaires, chacun sa boîte à souvenirs ». Amélie se réjouit qu'ils aient davantage l'automatisme de remettre tout à sa place directement, même si « pour les filles, c'est plus compliqué ». **L'organisation fait gagner du temps** : « Le fait qu'il n'y ait plus d'objets qui traînent, ça facilite beaucoup, notamment

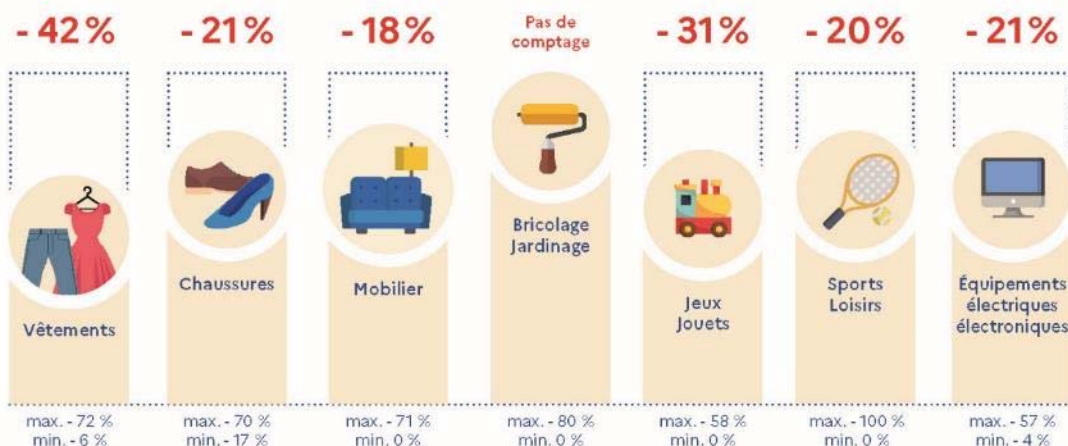
le ménage ». Ils gagnent aussi en confort : « On est plus sereins dans la maison, on se sent mieux, [...] ça encombre moins l'esprit, au lieu de penser à ça on fait autre chose de vraiment important pour nous ».

MOINS ACHETER (NEUF), « C'EST PAS GAGNÉ POUR LES ADOS »

Amélie et Robain ont pris conscience qu'ils **avaient beaucoup d'objets superflus** : « Le gaspillage, c'est énorme. [...] ça fait encore plus peur de s'encombrer à nouveau. » Ils souhaitent encore moins acheter, réfléchir à leurs besoins et à ce qui va rester dans la maison en prenant en compte l'impact environnemental. Pour Robain, **penser à l'impact carbone** de chaque produit, « ça freine sur les achats et ça fait des économies ». Il est le « **garde-fou** » de l'achat compulsif. Amélie veut avant tout **éviter certains jouets** : « Les jouets en plastique et électroniques, c'est terminé, terminé. Les enfants ne s'y attachent jamais. [...] ça j'en veux plus du tout ! » Elle veut **insister auprès des grands-parents pour qu'ils réduisent les cadeaux**, qu'ils n'en offrent qu'un par enfant ou des choses immatérielles.

DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



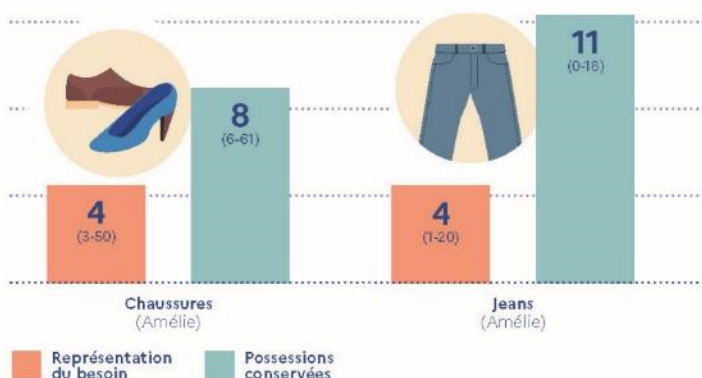
Pour leurs achats, ils achètent très majoritairement d'occasion. Par exemple, Amélie achète tous les vêtements d'hiver pour leur petite fille en 3 ans d'occasion, sauf une ou deux exceptions. Elle explique le dilemme d'un biberon acheté en dépôt-vente sans la tétine : « Est-ce qu'il vaut mieux acheter juste les tétines sur Amazon, ou acheter le biberon avec tétine [en magasin] alors qu'on a déjà un biberon acheté pour 1 € dans le dépôt vente ? »

Cependant, ne pas acheter d'objets neufs est particulièrement difficile avec les adolescentes, qui accumulent aussi des cadeaux malgré les demandes d'Amélie. Elle souligne que la grande fille d'Amélie a tendance à tout accepter, et à faire des cadeaux neufs elle aussi : « Il y a toujours ce complexe, si mes filles sont invitées à un anniversaire, elles vont me dire c'est vraiment la loose si on offre un cadeau d'occasion ». Malgré tout, la grande fille de Robain dit qu'elle a « envie de moins acheter, moins de gadgets ». Amélie pense que l'opération a « fait des petites graines dans leurs têtes ».

Refuser l'achat peut aussi s'avérer délicat pour Amélie et

REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



Robain : « Quand on va dans un magasin, on a tendance à vouloir consommer, mais là on est dans la démarche inverse. Donc par rapport au vendeur, c'est un nouveau rôle, on n'est plus clients, on est des clients chiant. Et ça ce n'est pas facile à assumer. On va poser beaucoup de questions, on ne va pas vouloir les emballages, on va réfléchir pendant 2 h dans le rayon, on peut passer pour des radins ».

Pendant l'opération, ils font quelques achats neufs : des chaussures, un short de sport, des boîtes de rangement « pratiques et esthétiques » sur Amazon, la box de jouets mensuelle... Mais ils restent « très pointilleux sur leurs achats et les conditions de fabrication ». Ils sont prêts à payer un peu plus cher : « L'éthique, ça a un prix, c'est pas fait à la chaîne en Chine. [...] On ne va jamais aller dans le luxe. » Ils aimeraient aussi avoir davantage d'information sur



Figure 6. À gauche, manteaux rangés dans l'entrée, au milieu et à droite, placards réorganisés.

le recyclage de certaines matières comme le polaire.

Ils veulent **faire durer ce qu'ils ont au maximum**, et ils sont très satisfaits d'avoir fait réparer des ordinateurs. Amélie a aussi pour « **rêve** » de **recoudre davantage** les vêtements. Elle ne cherche pas à trop faire elle-même, car elle préfère soutenir l'artisanat. Mais si possible, le couple souhaite **louer** les choses qu'ils n'ont pas besoin de posséder, comme certaines affaires de loisir. Ils sont intéressés par des **échanges de services** et les systèmes d'échange locaux.

DES CHANGEMENTS PLUS PROFONDS ET UNE RÉFLEXION SUR LA DÉCROISSANCE

Amélie et Robain s'engagent de plus en plus dans d'autres pratiques durables. Pour l'alimentation, ils font attention au local, et considèrent que « **si c'est bio et local, le côté social viendra avec** ». Ils réduisent progressivement leur consommation de viande et veulent « **apprendre à gérer pour le vrac** ». Amélie évite au maximum « **l'alimentation industrielle** », mais trouve cela **difficile pour les enfants**. Le couple fait attention aux économies d'énergie (appareils en veille, chauffage, etc.) et Amélie décide de se **déplacer**

à **vélo** avec les enfants et pour faire les courses, et d'essayer le covoiturage.

Amélie perçoit un **impact plus général** de la démarche : « **Le plus étrange est que ce désencombrement fait bouger les lignes dans nos vies**. Je m'aperçois que j'ose plus affirmer mes choix et mes souhaits. J'ose plus depuis que nous avons commencé ! [...] Peut-être que **d'apprendre à dire « non » aux objets nous apprend à dire « non » tout court**... et aussi ça nous oblige à conscientiser ce qui est vraiment important pour nous ! ».

Elle fait référence à la **décroissance** : « **La croissance perpétuelle va nous amener à une catastrophe ; il faut décroître, arrêter avec cette consommation de produits dont on n'a pas besoin**. [...] **C'est l'inverse du système dans lequel on vit, c'est comme si on nageait à contre-courant** ». Selon elle, la société actuelle pousse à surconsommer, le capitalisme doit sa survie au fait que l'on consomme toujours plus, et l'énergie verte ou la croissance verte sont des « **pièges** », du « **greenwashing** », « **de la consommation déguisée** ». Elle aimerait que les enfants adoptent un autre mode de vie, plus serein.

Selon elle, pour vivre plus léger, « **il faut changer le rapport au travail dans notre société**. Ça va changer tout le reste. Tout le monde a

envie de changer un petit peu en ce moment, c'est un mouvement de fond, tout le monde a ce besoin de légèreté, mais ce qui bloque c'est ce rapport au travail ». Elle réfléchit à une **reconversion professionnelle**, pour s'engager dans « **un travail générateur de bonnes choses, en accord avec mes idées et mes principes** ». Robain est lui aussi « **à fond dans l'idée d'être plus léger** ». Elle ressent « **un sentiment de lourdeur, de poids du système ; toute la politique et le capitalisme... c'est un système qui est essoufflé et il faut réinventer un autre rapport à la vie** ». À plus long terme, elle aimerait être davantage « **en décroissance** » à la campagne ou dans une « **tiny house** ».

Amélie parle de sa démarche à des proches, qui adhèrent à l'idée de bien-être dans la maison. Deux amies vont déménager et sont intéressées par la méthodologie, alors qu'une autre est une « **as de la récup** » qui triera plus difficilement. Sa famille a aussi organisé un vide grenier. Finalement, « **Si on peut le faire, n'importe qui peut le faire** ».

JACQUELINE ET BERNARD : DESENCOMBRER 20 ANS DE VIE DE FAMILLE



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Jacqueline, 59 ans

Responsable du développement touristique et vélo en Gironde

Bernard, 69 ans

Retraité et employé de la grande distribution

Deux enfants de 23 et 21 ans.

Bordeaux, maison de 110 m², incluant un garage et une cave.

“
Désencombrer
20 ans de vie
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. De gauche à droite : la cave encombrée, des vêtements non utilisés stockés dans la maison, des chaussures emplies dans le garage.

« PAS ENVIE DE PASSER LES 20 PROCHAINES ANNÉES À RANGER ! »

Jacqueline est à l'initiative de la démarche de tri et de désencombrement pour sa famille. Elle se sent encombrée par des appareils et des vêtements « **dispatchés** » partout dans la maison, gênée par les chaussures les unes sur les autres (et les chaussures des autres sur ses chaussures blanches !) et la cave où « **il y a de tout** », comme des meubles, des aspirateurs, des valises, des affaires d'enfants, des livres, des souvenirs, des cartons...

Elle souhaite que ses prochaines années soient « **plus légères par rapport aux objets** » et envisage aussi avec son mari de vivre dans un logement plus petit : « **c'est bête de payer des mètres carrés pour stocker des choses qu'on n'a pas utilisées depuis 30 ans** ». Avoir moins d'affaires leur permettra d'être plus libres dans le choix du logement.

DU SHOPPING, DES COUPS DE CŒUR, ET DES ARMOIRES PLEINES

Jacqueline aime faire les boutiques sur sa pause déjeuner, et achète des vêtements neufs sans être trop regardante sur le prix lorsqu'il s'agit de « **coups de**

cœur ». Elle ne pensait cependant pas avoir **48 paires de chaussures** en tout : « **c'est incroyable, c'est fou !** » Elle a par exemple acheté des baskets en vacances car la couleur lui plaisait mais qu'elle n'a jamais portées en 6 ans car elles lui font mal aux pieds, et qu'elle a « **la flemme** » de vendre. Elle conserve finalement **25 paires de chaussures**, ce qui lui paraît encore beaucoup.

Certains vêtements ne sont plus à sa taille. Elle les conserve car ça la « **déprime** » de voir qu'elle n'y rentre plus, et le fait de les avoir lui sert de « **motivation** » car elle espère perdre du poids. Alors que lorsqu'elle avait déjà perdu du poids, elle avait racheté de nouvelles choses. Elle porte certaines choses par « **nécessité** » plus que par goût : « **comme je n'aime pas mon poids, je n'aime pas mes vêtements, mais je ne vais pas tout jeter sinon j'aurai plus rien à me mettre !** ». Son mari a aussi des vêtements jamais portés depuis 25 ans.

DES ENVIES DE NOUVEAUTÉ MAIS BEAUCOUP D'APPAREILS OBSOLÈTES

Toute la famille renouvelle régulièrement les téléphones : « **Pour les téléphones on est tous très Apple, et à un moment donné on peut plus faire les mises à jour...**

et ce sont des idées de cadeaux pour les enfants ». Jacqueline dit qu'elle aime bien les cadeaux, et se laisse tenter par la nouveauté, comme pour un iPad reçu à Noël : « **moi je pensais que ça allait changer ma vie, mais en fait je ne m'en suis jamais servi !** Il est sur le compte de mon mari et je ne retrouve pas mes trucs, donc j'utilise mon téléphone ».

Ils ont beaucoup d'objets très rarement voire pas du tout utilisés.

Une partie des objets est obsolète, comme 4 téléphones, 2 appareils photos, des enceintes, un caméscope et un magnétoscope, un walkman non utilisé depuis plus de 20 ans... « **On ne sait même plus le nom !** ». Elle explique : « **on garde les DVD car on a encore l'appareil, et on garde l'appareil car on a les DVD, mais on n'utilise ni les uns ni les autres ! [...]** On est passés à d'autres modèles et on a tout gardé ». Les anciens objets sont conservés car ils ne savent pas quoi en faire, y compris des objets cassés comme un climatiseur et deux ordinateurs qui ne fonctionnent plus.

Jacqueline trouve le coût de la réparation trop élevé : « **Pour la tour de l'ordi, je l'avais réparée pour 200 € je crois, et elle est retombée en panne. On se sent**

arnaqués ». Le couple a aussi conservé une chaîne hi-fi achetée pour leur mariage il y a 26 ans, qui ne lit plus certains disques et qu'ils n'utilisent donc que rarement. C'est un objet sur lequel ils « tournent en rond », car ils ne veulent pas payer 200 € pour une réparation mais ne veulent pas remplacer sans diagnostiquer la panne. Finalement, ils essaient de la revendre à Easycash, qui ne la reprend pas car elle est trop vieille, et ils la donnent à la ressourcerie.

Jacqueline confie : « je trouve ça plutôt joli aussi, comme un petit musée ». Elle conserve ainsi des téléphones en souvenir.

« POURQUOI TU TE PRENDS LA TÊTE ? » UN ATTACHEMENT INÉGAL AUX OBJETS SOURCE DE TENSIONS DANS LE FOYER

Jacqueline a du mal à trier et surtout à jeter, et conserve pour cela beaucoup de choses dont son mari et ses enfants se débarrasseraient.

Beaucoup d'objets sont stockés à la cave ou dans l'abri de jardin, dans l'attente d'une brocante et surtout « au cas où » : des jouets au cas où de futurs petits enfants les voudraient, un appareil à raclette ou deux télévisions pour quand les enfants auront leur propre maison, un ordinateur « en réserve », mais aussi des jeux de sociétés auxquels ils ne jouent que très rarement, du matériel de sport pour de potentiels invités, des cartons de vêtements, des outils alors qu'ils bricolent peu, etc.

Elle a par exemple quatre tabourets encombrants : « ça fait 30 ans qu'on les a et je n'arrive pas à m'en débarrasser. C'est le souvenir d'avoir ces tabourets enfants chez ma mère et c'était sympa de s'asseoir à un bar et je me suis toujours dit que je ferais un bar dans une maison et je ne l'ai jamais fait ». Elle garde aussi un

vélo « vintage » acheté d'occasion il y a 25 ans, qui est cassé mais elle « attend un passionné du vélo pour lui donner une troisième vie ». Ils ont également 5 autres vélos.

Jacqueline a d'autant plus de mal à se détacher des objets qu'ils ont coûté cher (électronique, vêtements de marque, etc.) ou qu'ils avaient une valeur affective, comme les affaires de bébé. Elle souhaite s'en « débarrasser de façon digne », par exemple pour ses chaussures « coup de cœur » : « j'ai du mal à les mettre dans un sac poubelle, je préfère faire plaisir à quelqu'un d'autre ».

UN « PREMIER TRI » ET UN DÉSENCOMBREMENT À POURSUIVRE ?

Jacqueline a bien avancé mais considère qu'elle n'a fait qu'un tiers du travail. Elle veut encore beaucoup désencombrer sur la plus grande partie des objets hors opération et refaire un deuxième tri.

Pour l'instant, elle a encore conservé beaucoup d'objets, par exemple 236 vêtements sur 278, soit près de 85 % de ce qu'elle avait dans ses placards : « Je suis devenue plus souple avec moi-même, en me disant qu'il y aura un deuxième tri ». Si elle reste attachée à ses propres vêtements, elle se sépare de davantage de vêtements des enfants ou déjà stockés dans des sacs ou cartons. Elle a renoncé à vendre en ligne ou en vide grenier, et elle a apporté en tout plus de 20 sacs à une association d'insertion. Elle ne met en vente que 4 paires de chaussures (encore en vente à la fin de l'opération), et a vendu les 4 tabourets sur Le Bon Coin pour 80 €.

Le don à des proches ou associations fait partie de ce qu'elle trouve le plus motivant au cours de l'opération : « C'est super agréable de voir le contentement des gens ».

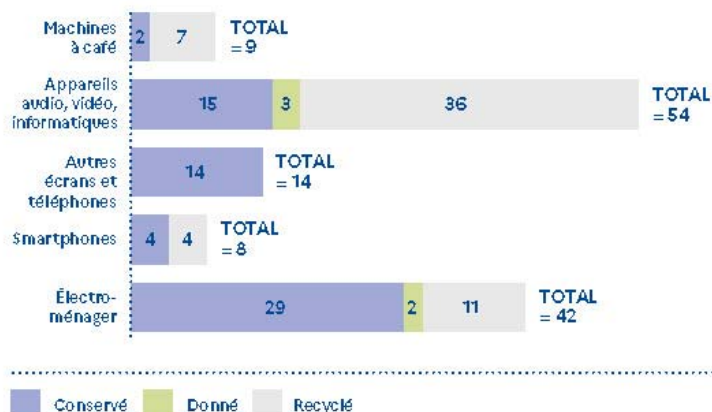


Figure 2. De haut en bas : la vieille chaîne hi-fi, le caméscope stocké à la cave, et des appareils (walkman, enceinte, etc.) à donner.



Figure 3. Des tabourets gardés au cas où depuis 30 ans.

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



Près de **50%**
des équipements
électroniques
recyclés.

Elle est contente d'avoir « exploré des lieux, des assos, des personnes, d'avoir fait partir les objets de façon réfléchie et pas tout amené à la déchetterie ». Elle organise une **mini brocante dans le jardin avec la famille**, et des jeunes parents ont pris des vêtements d'enfants. Elle a aussi utilisé GEEV pour donner un lit parapluie, des matelas pour transats, un aspirateur, le climatiseur à réparer. Elle a beaucoup de plaisir à donner.

Pour les équipements électriques et électroniques (EEE), elle **recycle** beaucoup, notamment des **appareils obsolètes** comme sa vieille chaîne hi-fi, des téléphones et répondeurs, ou de vieux ordinateurs qu'il n'est pas possible de donner ou revendre. Elle apporte en **recyclerie**, ou à la **déchetterie** pour les lampes halogènes et une glacière électrique.

Elle « **repêche** » beaucoup d'objets au fil du processus, comme des téléphones pour les garder en souvenir, ou un

grill électrique qu'elle pensait initialement donner. Elle garde aussi le caméscope et le **magnétoscope** pour visionner les films et les cassettes et en numériser éventuellement une partie. Le tri et le désencombrement seront donc **à poursuivre**, y compris sur d'autres types d'objets comme les papiers, les photos, la vaisselle, etc. Jacqueline aimerait ensuite appliquer la méthode au travail et pour désencombrer chez sa mère qui a 67 ans.

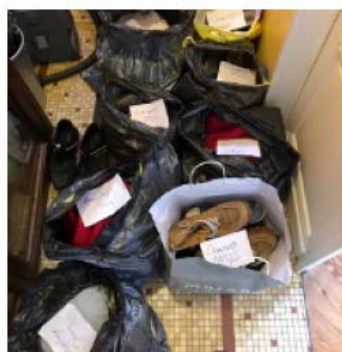


Figure 4. Apport des vêtements et chaussures à une association d'insertion à Bordeaux.

DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



DE L'ESPACE LIBÉRÉ DANS LA MAISON ET DANS LA TÊTE

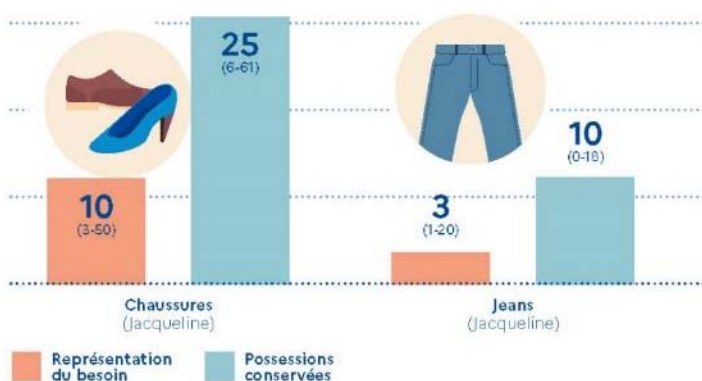
Jacqueline se réjouit de pouvoir à nouveau circuler dans son garage : « Dans le garage, on a moins d'affaires, c'est bien rangé, **plus agréable au quotidien**. [...] Tous les matins, je suis contente d'avoir toutes mes chaussures regroupées là [avec un espace pour chaque membre de la famille], et elles ne sont pas écrasées par les autres ». Elle est aussi satisfaite du tri des vêtements et de **placards moins encombrés où « tout est pensé, réfléchi »**.

Bernard apprécie le changement : « c'est le bonheur, une étagère qui va se libérer ! [...] ça va te libérer la tête, ça fait 20 ans que tu parles de ranger ». Jacqueline reconnaît que c'est un **grand soulagement** : « Je voulais toujours ranger et trier, **c'était comme une obligation en tête** sans en avoir le temps. Et là, pouvoir créer du vide, ça me fait du bien. [...] Ça va me **créer du temps et de la tranquillité** ».

Ce qui a le plus étonné Jacqueline dans l'opération, c'est qu'elle

REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



était « **capable d'aller jusqu'au bout**, avec un peu de coaching et des astuces, ça a déclenché quelque chose et de ne plus se dire j'y arriverai jamais ». Cela l'a « **réconfortée au niveau familial** » en lui permettant de ne plus passer pour « **celle qui ne savait pas se décider** ».

DES ACHATS DE PLUS EN PLUS « RÉFLÉCHIS »

Au début de l'opération, Jacqueline est déjà **concernée par l'environnement** notamment sous l'angle du vélo et des **transports durables** (par son travail) et soutient une association promouvant des éco-gestes.



Figure 5. Meuble à chaussures rangé.

Elle essaye d'acheter **bio et local**. Elle privilégie des **matériaux durables** (bois au lieu du plastique, etc.) et se préoccupe de son impact énergétique et environnemental.

Néanmoins, elle réalise au cours de l'opération qu'elle achète et accumule : « **c'est assez scandaleux d'avoir acheté tout ça, mais bon y a 20 ans de vie, avec les enfants...** ». Elle souhaite **acheter de façon plus « réfléchie », moins vite**, en se posant la question de ses besoins avant d'acheter. Elle « **adore** »

la méthode BISOU, et souhaite remplacer certains achats par de la location et mutualisation.

Pour ses achats, elle se tourne davantage vers **l'occasion**, et veut « **chiner** » davantage, « **découvrir des nouveaux lieux comme l'atelier déco-solidaire** ». Pour les **meubles**, ils regardent sur Le Bon Coin, par exemple pour un piano et un meuble télévision qu'ils veulent changer depuis 10 ans. Elle trouve une table basse pour 3 € dont elle est très contente.

Pour les vêtements, Jacqueline a plus de mal avec l'occasion et s' imagine mal acheter en boutique solidaire, par exemple, alors même que **sa fille va davantage dans les friperies** car « **c'est dans l'air du temps** ». Son principal blocage est le temps, car cela demande **plus d'efforts et de patience** pour trouver « **la perle rare** » d'occasion.

Au cours de l'opération, Jacqueline et sa famille achètent plus de 25 vêtements, un sac, des sous-vêtements, du matériel de camping et 3 paires de chaussures, principalement neufs, en plus de quelques articles reçus en cadeau que Jacqueline s'imaginerait mal refuser.

Même si elle dit qu'elle ne regarde pas toujours où un t-shirt est

fabriqué et qu'elle « **continue à acheter des objets à petit prix en plastique car ils sont de bon rapport qualité-prix** », Jacqueline « **ressent quand-même un changement** » dans sa façon d'acheter. Elle essaye d'avoir « **moins et de meilleure qualité, 1 objet bien plutôt que 5 qui fonctionnent mal** ». Elle a acheté une paire de chaussures « **multifonction** » utilisables pour le vélo et la marche, des vestes « **multi-usages** », des téléphones ou vélo de bonne qualité. Elle **souhaiterait avoir davantage de temps** pour consommer de façon plus responsable.

Pour Jacqueline, vivre mieux avec moins, ce serait de « **vivre dans un espace plus petit et profiter de tout le travail fait aujourd'hui. D'être prêt à n'importe quel changement dans notre vie. Ça crée une liberté dans les mouvements de vie** ». Ils prévoient ainsi de changer de logement. Elle ne garderait que le minimum, avec quand-même **3 boîtes de souvenirs**. Elle souhaite « **porter la bonne parole** » sur cette démarche auprès de ses proches.

MARTIN ET FLORENCE : LE PLAISIR DE DONNER ET UN CHEMINEMENT VERS LA SOBRIÉTÉ



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Martin, 37 ans
Florence, 36 ans

Responsables de réseaux associatifs,

Couple, deux enfants (6 ans et 18 mois)

Appartement de 95 m² à Bordeaux,
sans espaces annexes

“
Le plaisir de donner
et un cheminement
vers la sobriété
”

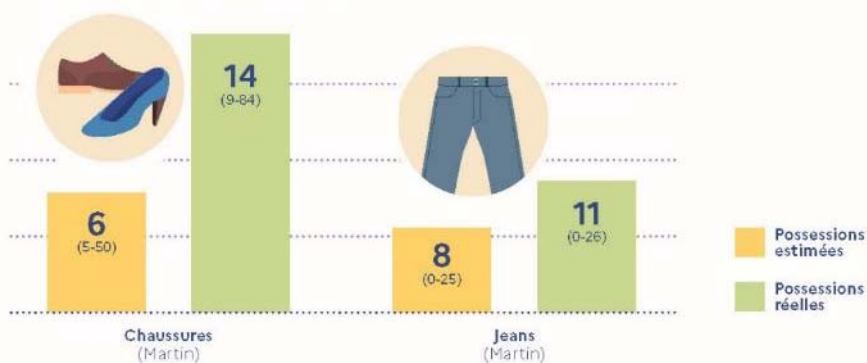
NOMBRE D'OBJETS DANS LE FOYER AVANT L'OPÉRATION

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)



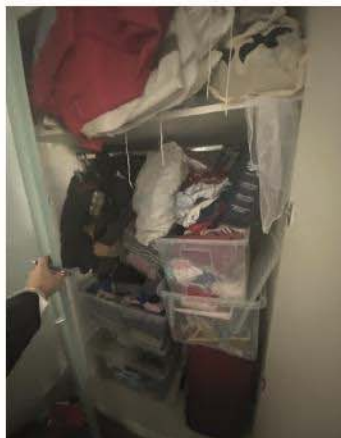


Figure 1. De gauche à droite : placard de vêtements en attente (potentiellement d'un 3e enfant), vêtements empilés sur un vélo elliptique, secrétaire ancien recouvert de papiers.

RANGER ET INCULQUER UN MODE DE CONSOMMATION PLUS DURABLE AUX ENFANTS

Florence et Martin souhaitent ranger leur appartement, qu'ils trouvent **encombré et désordonné** même s'ils ont réalisé un tri au moment de leur emménagement et qu'ils trient régulièrement. Les placards débordent, leur **vélo elliptique sert de porte-manteau**, et leurs meubles sont recouverts d'objets et de papiers.

Travaillant dans le milieu associatif, le couple cherche à **inculquer un mode de consommation plus durable aux enfants** sans les braquer : « Je trouve qu'on arrive au bout de la société de consommation, mais il faut pas non plus que les enfants se sentent lésés ».

« EN VILLE, QUOI QUE TU FASSES, TU CONSOMMES »

Florence et Martin ont **déménagé de Paris à Bordeaux** il y a un an, et cela a contribué à leur changement de pratiques même s'ils sont encore en ville. Florence avait l'habitude d'acheter uniquement neuf et en boutique, en suivant la mode : « J'aime bien m'acheter des trucs chers ». Martin plaisante : « Ton degré de

plaisir est proportionnel au prix ». Ses pratiques ont évolué et elle **achète de plus en plus d'occasion**, y compris sur Vinted même si elle est déçue par leur modèle et préférerait pouvoir soutenir des magasins de quartier. Elle **reçoit aussi beaucoup de vêtements** de la part de sa belle-mère, qu'elle porte parfois même si ce n'est « pas totalement son style ». Au contraire, Martin se décrit comme « **très minimaliste** » et dit qu'il serait prêt à se débarrasser de beaucoup de choses s'il prenait le temps.

Pour son premier enfant, Florence explique : « **J'ai vraiment cédé au marketing, je pensais que pour être un bon parent il fallait telle ou telle chose** [...] On n'était pas dans une optique d'achat d'occasion, plutôt une optique d'équipement, acheter les bons jouets, etc. [...] aujourd'hui je sais qu'on n'a pas besoin de grand-chose ». Elle achète moins et **récupère des vêtements d'occasion**, en plus de ceux qu'elle utilise d'un enfant sur l'autre. Elle emprunte des livres à la bibliothèque et serait intéressée par des **ludothèques**. La difficulté est de dire non à la famille pour les cadeaux, notamment pour leur fille de 18 mois : « C'est elle la plus volumineuse ! ».

Pour le reste des objets, ils disent qu'ils n'ont « **pas trop de gadgets électroménagers** ». Ils récupèrent certaines choses, et ont **reçu des appareils électroniques par le travail ou en cadeau**, comme une balance électrique et une machine à pâtes de la part d'une tante. « Si on n'avait pas d'appareil à raclette, on ne ferait pas de raclette et ça ne manquerait pas », remarque Martin. Florence a 3 machines à coudre car c'était une passion à un moment, mais elle ne fait presque jamais de couture notamment avec les enfants. Elle réfléchit à **aller dans un atelier de couture au lieu de posséder une machine**. Elle achète parfois des **objets artisanaux neufs**, pour se faire plaisir et soutenir des commerçants. Pour la literie, ils achètent neufs en matériaux écologiques. Ils regrettent qu'il n'y ait pas plus de solutions de proximité pour l'échange, la mutualisation d'appareils ou la réparation à des prix abordables. Ils empruntent parfois à des proches mais ne sont « **pas fan** » des **solutions existantes** de location.

« JE DOIS AVOIR 25 T-SHIRTS ET JE PENSE QUE J'EN UTILISE 5 »

Florence et Martin ont tous les deux plus de vêtements et chaussures que ce qu'ils pensaient avoir. Si « on peut tourner avec 5 paires », Florence avait **37 paires de chaussures, dont beaucoup étaient oubliées** : « Toute nouvelle paire achetée donnera lieu à une paire délaissée ». Pour les vêtements, elle remarque : « Je porte 40% de ce que j'ai, des choses dans lesquelles je suis bien ». Martin pense que

80% de ses t-shirts sont inutilisés : « Je ne me suis jamais séparé de mes t-shirts, certains sont difformes, etc. Je dois avoir 25 t-shirts et je pense que j'en utilise 5. Y a même des trucs de lycée, des trucs de festival, etc ». Leur fils (6 ans) lui-même estime ce qu'il n'utilise pas : « la moitié ! » Le couple garde les vêtements d'enfants pour un potentiel troisième enfant, mais certains ont été oubliés (6 caisses plastique et 1 carton au garage).

Florence a pour **objectif de conserver un tiers** de ses vêtements, seulement ceux

qu'elle aime. Elle veut moins accepter ce qu'on lui donne : « ça réaffirme ce que j'aime, je ne me perdrai pas en cours de route car je sais que c'est pas mon style ». Elle conserve quand même des vêtements très rarement utilisés, comme un manteau mi-long avec lequel elle ne peut pas faire de vélo et porté moins de 10 fois par an, mais qu'elle aime bien, et **des « vêtements sentimentaux »**. Elle récupère des choses initialement à donner, comme une grosse veste en laine, « un gros doudou » auquel elle est attachée.

Florence conserve **un jean et des chaussures à réparer**, notamment des bottes qu'elle porte tous les jours en hiver (et dont elle a acheté deux paires d'un coup en solde). Elle ne veut pas en racheter de neuves et veut les utiliser jusqu'au bout, donc fait réparer les semelles par le cordonnier : « Au final ce n'est ni économique ni rapide... ça coûte plus cher mais pour l'écologie c'est mieux ». Elle est très satisfaite de faire réparer des vêtements.

44% des vêtements et chaussures de la famille apportés au Relais

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT

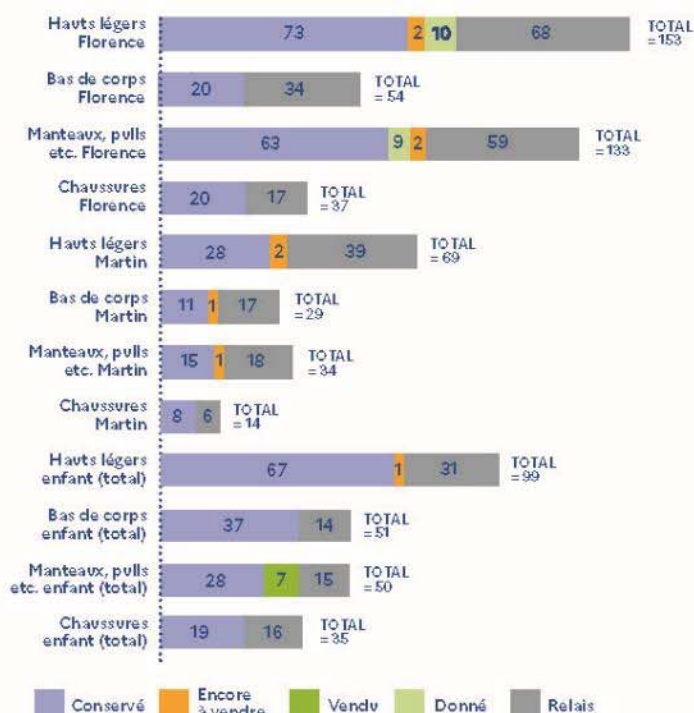


Figure 2. Vêtements conservés pour un potentiel autre enfant.

Sur 340 vêtements, Florence se sépare finalement de la moitié. Martin avait quant à lui 132 vêtements et n'en conserve que 54, soit le tiers de ce que conserve Florence. Il existe une **grande différence entre les enfants** aussi, car leur fils de 6 ans conserve 37 vêtements sur 60, et leur fille une centaine sur 140. **Florence conserve 20 paires de chaussures**, Martin 8, leur fils 4 et leur fille 15. La famille avait aussi une dizaine de cartons dont ils donnent la plupart.

Sur 672 vêtements en tout pour la famille, ils n'en mettent en vente qu'une quinzaine en plus d'un carton stocké. Il s'agit principalement de « beaux vêtements », parfois de marque, que Florence ne voulait pas donner : « les petits trucs à 3 € je ne vais pas les mettre en vente ». Finalement, elle est contente de gagner une **centaine d'euros au total**.

Florence donne des vêtements à ses cousines, avant d'apporter le reste au Relais : « ça ne disparaît pas d'un coup de baguette magique ». Elle précise qu'« il y a des flux entrants et sortants » car sa famille lui donne aussi des vêtements. Elle donne certains à des copines, en insistant sur le fait qu'« il s'agit plutôt d'un prétexte pour se voir, pas une obligation ». Elle ne veut pas encombrer les autres. Pour le gros des quantités, environ 30 sacs de 30 L en comptant les cartons stockés, le plus facile est d'apporter au Relais.



Figure 4. Vêtements conservés pour un potentiel autre enfant



Figure 3. Station d'hélicoptère de police Playmobil : à gauche, stockée, à droite, remontée et mise en valeur après l'opération.

LE PLAISIR DE DONNER DES JOUETS SUR GEEV

Le couple se sépare de 60% de leurs jeux et jouets, soit 38 sur 65. Leur fils lui-même considère qu'ils ne jouent pas à « la moitié des jeux ». Certains ont été offerts en cadeau. Ils ont aussi des jouets « publicitaires » de mauvaise qualité, du « fourre-tout », à recycler ou jeter.

Même si Martin voudrait parfois les « dégager », Florence a du mal à se séparer de certains jouets. C'est le cas pour une station de police Playmobil : « [notre fils] en rêvait, il nous avait cassé les pieds. On a galéré à le monter ». Les grands-parents lui avaient acheté pour Noël : « Offrir un truc à un enfant à 100 € ce n'est pas rien. [...] On l'a défilé pour le déménagement [il y a 2 ans] et on l'a jamais remonté ! » Leur fils a d'autres Playmobil et le jouet ne lui manque pas, mais Florence explique : « On ne lui a pas laissé les conditions pour jouer avec. [...] Il y a un frein de ma part qui n'est pas rationnel. [...] Je considère qu'on ne l'a pas assez rentabilisé ». Il manque des « mini pièces » et il n'est pas suffisamment remonté pour être revendu, mais Florence considère qu'il a de la valeur et ne souhaite pas le donner. Ils finissent par le garder en le mettant en valeur pour que leur fils puisse y jouer. Ils se plaignent des Playmobil et

« légo d'aujourd'hui » pour lesquels « une fois que c'est démonté et éparpillé, c'est foutu ».

Florence donne les jouets, peluches et d'autres accessoires de puériculture par l'application GEEV : « Ça prend du temps, mais on voit à qui on les donne. Tu sais comment c'est revalorisé [...] alors qu'Emmaüs tu ne sais pas, c'est un peu tu te débarrasses ». Même si gérer les messages prend du temps et de l'énergie, le don lui a permis de rencontrer des personnes qu'elle n'aurait pas rencontrées autrement : « Je trouve ça sympa, les gens disent ce qu'ils vont faire de l'objet ». Elle donne aussi des jeux à une association et un groupe d'amis de l'école.

UN DÉSENCOMBREMENT FREINÉ PAR L'ATTACHEMENT AUX OBJETS

Le couple conserve la quasi-totalité de leur mobilier et 79 outils de bricolage sur 89, car ils s'en servent. Ils conservent aussi 53 équipements électriques et électroniques sur 63, soit près de 85 %, même si 9 sont encore à donner ou revendre. Florence a du mal à se séparer par exemple d'un appareil photo donné par son père, qu'elle aime mais n'a jamais utilisé : « j'ai du mal à le mettre au rebut comme s'il n'avait pas de valeur ».

Ils ont aussi gagné un ordinateur lors d'une tombola, qu'ils n'ont pas utilisé depuis 7 ans. Leur chaîne hi-fi était l'un de leurs premiers achats de couple, mais ils en utilisent une autre donnée par les beaux-parents. Même si la prise de décision était difficile, ils finissent par la vendre (15 €) malgré l'attachement sentimental. Ils soulignent que les plateformes de musique en ligne et le « tout numérique » sont très polluants, qu'ils préfèrent une logique « low tech ». Ils manquent d'information et surtout de temps pour trouver les bonnes filières de recyclage des EEE, et considèrent qu'il leur reste beaucoup à faire.

Ils ont très peu de matériel sportif, dont 4 objets qu'ils finissent par donner car les ventes ne fonctionnent pas. Florence a très peu fait d'un vélo elliptique offert par Martin lors de leur arrivée à Bordeaux. Alors qu'il servait de porte-manteau et devenait « un objet de culpabilisation », Florence décide de le mettre en vente. Il doit toujours être mis en vente en fin d'opération.

Finalement, ils ont l'impression d'avoir « dégagé au moins la moitié des affaires ». Florence ajoute : « On a appris qu'on peut se délester de la moitié sans tristesse, ça a désacralisé les objets. On peut vivre sans eux, qui plus est dans



Figure 5. Le salon « optimisé » à la fin de l'opération.

une société de l'abondance et de la rotation ». Elle parle de « déclic » et de « prise de conscience » : ils ont besoin de moins de choses que ce qu'ils ont, et même les enfants l'ont compris.

« IL Y A UN AVANT ET UN APRÈS »

« L'enthousiasme de départ s'amenuise face à l'ampleur de la tâche. C'est compliqué de dégager du temps avec des semaines bien chargées et les enfants ». Le tri et surtout le désencombrement sont très chronophages, et Martin est très pris par son travail. Même s'il avait initié la démarche, il n'est pas disponible et c'est Florence qui se charge du rangement et « passe derrière » les enfants pour leur dire où ranger les choses. Martin gère davantage les sorties des objets.

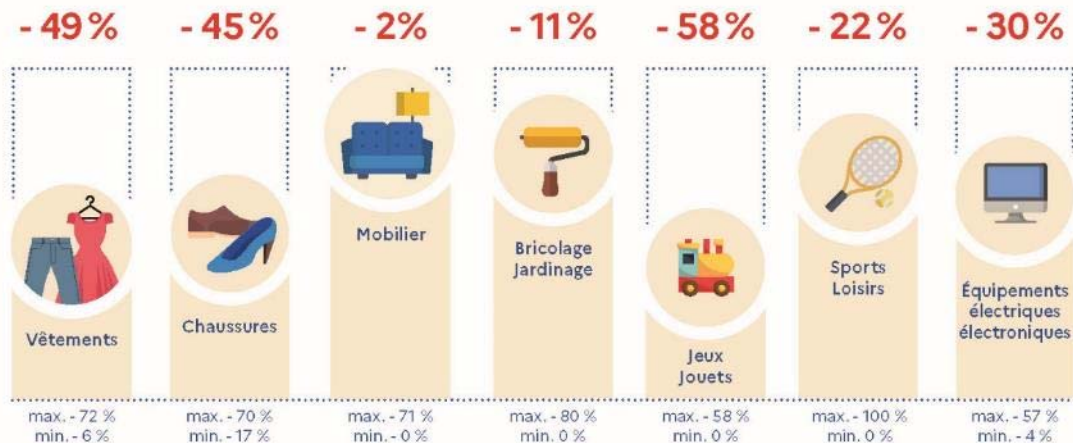
Mais le résultat est visuel et palpable et ils sont « ébahis » par le changement du quotidien : « Ça a été du boulot, ça prend du temps. C'est des heures passées mais plus productives que de regarder des séries. [...] Le résultat est top ! Quel espace gagné ! ». Florence est soulagée, fière et heureuse que sa maison soit mieux organisée et ordonnée. Ils ont moins de choses et surtout sont conscients de ce qu'ils possèdent. Elle insiste sur la nécessité d'aller jusqu'au bout, en comparant au fait de se raser le visage à moitié. Grâce à la méthode et aux conseils reçus, ils veulent continuer dans la même dynamique, garder les bonnes habitudes et ne pas « repartir sur la pente douce », notamment en expliquant aux enfants.



Figure 6. À gauche, placard avant l'opération, au milieu, placard après l'opération, à droite, grande penderie dans la chambre parentale.

DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



Ils ont dégagé l'entrée et fait de la place dans les chambres en regroupant les vêtements dans une **grande penderie au lieu d'en « tas »**. Selon Florence, le système de rangement prend un peu de temps, et nécessite une « **habitude à prendre** » pour le pliage du linge, mais la gestion est plus facile. Elle gagne du temps de rangement et surtout **de la sérénité ou « confort**

mental » de savoir où sont les choses dans les placards : « *J'adore mes placards, il n'y a pas de galère le matin. On a beaucoup d'info au quotidien donc c'est agréable de savoir comment s'habiller* ».

Florence se réjouit aussi d'avoir installé une étagère de livres pour les enfants, et d'avoir enlevé le parc : « *c'était la crèche ici !* »

Ils poursuivent le rangement de la cuisine et de la vaisselle avec désormais « **tout à portée de main** », le rangement de la salle de bain et des médicaments, le tri des papiers, des CD et **des livres dont ils ont divisé le nombre par deux** grâce à la revente et au don.

LA RÉFLEXION SUR LES BESOINS, « UNE BRIQUE DE PLUS » DANS LA DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET

Florence et Martin ne veulent plus seulement consommer autrement, mais **réduire leur consommation** pour réduire la production d'objets qui constitue du gaspillage. « *On se rend compte qu'on a tout ce qu'il nous faut, on veut garder la notion de plaisir mais optimiser ce qu'on a. [...]* Et moins tu consommes, moins tu te compliques la vie à ranger et organiser ». Ils souhaitent **d'avantage interroger leurs besoins et leurs « non besoins », ce dont ils pourraient se passer** (ils donnent l'exemple d'une poche à douille pour faire des gâteaux). Avoir une idée claire de ce qu'ils possèdent leur permet de mieux gérer et **d'éviter de (r)acheter même**

d'occasion : « la seconde main ça ne fait pas tout, ça n'empêche pas de consommer ».

Il est **difficile de ne pas céder à l'achat**, selon Florence, car « l'acte de consommation est encouragé et banalisé dans la société ». Pour les vêtements, elle a **arrêté de suivre certaines marques** comme Sézane sur Instagram : « J'avais envie de tout acheter. [...] C'était vain de voir des pubs, des nanas avec des robes... » Elle **achète moins de vêtements neufs**, sauf quelques-uns et une paire de chaussures pendant l'opération. Elle **achète d'occasion** de préférence sur « Il était plusieurs fois » et certains sur Vinted même si elle n'aime pas le site car il y a une commission : « c'est du vol ». Elle a acheté des t-shirts d'occasion pour leur fils, notant elle-même le paradoxe : « de la marque Uniqlo faits par des ouïghours ! » Pour un téléphone, elle opte pour le **reconditionné** Yes-yes. Elle découvre des bijoux faits à partir d'anciens bijoux, et essaye d'acheter davantage d'occasion pour les livres. Sinon, elle achète neuf et fait circuler. Ils souhaitent aussi être **davantage dans l'expérience que le matériel**,

même si elle se sent « **obligée d'accepter** » certains cadeaux comme de la part de son travail.

Ils ont aussi réalisé que conserver des objets inutilisés est une forme de gaspillage : « On n'avait pas franchi l'étape de se dire que ce qu'on possède a un impact environnemental. [...] C'est un éveil, mais on est très loin du compte car la société se base sur des fondements de possession ». Florence remarque que la **société est organisée autour de lieux d'achats, au détriment de lieux de partage, de non achat et de « sortie » des objets**.

Pour leurs (rares) achats neufs, ils font **attention à l'origine et aux labels**, car ils « ont les moyens de payer un surcoût ». Ils **évitent Amazon** et certaines marques, privilégient des « **marques engagées** » comme la Camif ou les labels comme Oeko Tex même si « ça fleurit de partout, ça me met un peu en doute ». Selon elle, les conditions de fabrication des technologies sont « **très opaques** », il est difficile d'éviter les objets fabriqués en Chine, et l'**impact n'est pas toujours « palpable »** comme le travail des ouïghours donc « La sobriété c'est la clé ! ».

La réduction de la consommation est une étape de plus dans leur démarche de consommation durable et de « **zéro déchet** », déjà relativement avancée : « Il y a des trucs qu'on n'achète plus du tout de la même manière ». Ils font leurs **courses au marché, en local et dans des petites boutiques vrac**, souvent bio (à condition que ça ne soit pas dans du plastique), même si cela leur coûte un peu plus cher. « Ça fait des années que je n'ai pas un produit ménager qui vient du supermarché ». Le **zéro déchet est parfois contradictoire avec le minimalisme**, avec l'accumulation de bocaux ou de matériaux gardés au cas où. Ils souhaiteraient aussi **développer d'autres pratiques** comme réparer, louer des outils, participer à un jardin partagé, faire du covoiturage, ou encore passer à Enercoop pour l'énergie.

Florence a beaucoup parlé de l'opération, qui intéresse « **beaucoup de copines en charge mentale** ». L'opération l'a aidé à **identifier l'encombrement comme une cause de mal-être**, et à mieux l'éviter.

SANDRA : UN CHANGEMENT DE VIE VERS UN CAMPING-CAR



RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Sandra, 48 ans

Secrétaire indépendante,
une fille de 23 ans qui n'habite
plus avec elle.

Célibataire

Habite dans les Landes,
maison de 72 m² avec cabanon
et jardin, avec le projet
d'emménager dans un camping-car.

“
Un changement
de vie d'une maison
à un camping-car
”

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. De gauche à droite : dressing dans la chambre de Sandra, canapé détruit par le chien et affaires stockées dans la « pièce à bordel ».

PASSER DE 70 À 10M² : « LIBÉRER L'ESPACE PHYSIQUE POUR LIBÉRER L'ESPACE MENTAL »

« *Si je n'ai pas énormément de choses, je trouve que ma baraque est très encombrée. Le fait d'avoir des objets encombrants ça encombre aussi l'esprit* ». Sandra se sent encombrée par ses vêtements et les affaires de sa « **pièce à bordel** » (ancienne chambre de sa fille) : deux canapés et un matelas, un aspirateur, un pistolet à peinture, des vêtements à donner, etc. Elle a aussi beaucoup de livres qui l'ont suivie dans des déménagements successifs. Sandra souhaite surtout désencombrer car elle a le **projet de quitter sa maison et vivre en camping-car** sur une propriété familiale où se trouve la maison de sa grand-mère. Pour continuer à faire vivre le lieu, elle souhaite y installer des « **tiny houses** » en location pour de l'écotourisme. Elle économisera par ailleurs son loyer de 650 €, qui constitue un gros poids pour elle. L'opération a accéléré sa démarche personnelle visant à « **changer ses habitudes de vie** » et « **avoir un style de vie plus minimaliste** » : « **C'est un bouton reset, on efface tout et on recommence. Le fait de tout effacer ça fait bizarre. [...] C'est hyper flippant en fait de partir... Mais c'est pas parce que c'est flippant qu'il ne faut pas le faire ! C'est un changement de vie total, et cette opération c'est le point de départ !** ».

« JE N'AI PAS LES MOYENS DE FAIRE DES ACHATS COMPULSIFS »

Sandra a été **surendettée** à un moment de sa vie, et a beaucoup changé sa manière de consommer depuis : « **L'avantage, c'est que ça m'a appris à consommer différemment**. Depuis, j'ai appris à dire : ben non, ça, j'en ai pas besoin donc je ne prends pas. [...] Je n'ai pas de superflu. Ce que j'ai, j'utilise ». **Elle ne consomme pas beaucoup, en partie par manque de moyen** : « Le critère n°1 c'est le prix, je n'ai pas les moyens d'acheter à des prix exorbitants, la qualité vient après ». Elle achète presque uniquement par internet **et se fait livrer** : « Je ne mets jamais les pieds dans un magasin ».

Pour les chaussures, elle précise : « je ne peux pas me permettre d'acheter 50 paires. [...] c'est bien la seule chose que j'aimerais bien pouvoir m'acheter un peu plus. **Financièrement je ne peux pas me permettre** ». Cependant, elle considère que **11 paires de chaussures** pour une seule personne, ça fait beaucoup, car « on n'en met qu'une paire à chaque fois qu'on marche ! Une paire pour dehors, une paire à la maison, 3 paires ça suffit ». Si elle est limitée financièrement, elle dit aussi que la mode « est le cadet de ses soucis ».

Elle n'a « **pas les moyens de faire des achats compulsifs** » pour les équipements électriques et

électroniques (EEE), qu'elle a pour beaucoup achetés neufs il y a plusieurs années. Elle aurait néanmoins « plus de mal à s'en passer que les chaussures », notamment en ce qui concerne les télécommunications pour son travail. Elle fait réparer si cela est moins cher que racheter neuf.

Elle a acheté certains **meubles d'occasion**, comme les canapés que son chien détruit rapidement. Généralement en télétravail, elle passe du temps sur internet et le **Marketplace de Facebook** pendant ses moments de pause : « **même quand on ne cherche pas, on trouve !** ». Elle privilégie l'occasion pour le matériel de bricolage ou jardinage : « La tondeuse, **je ne vais pas acheter du neuf alors que je m'en sers tous les 36 du mois**. [...] Si ça me tombe [en panne] dans les mains, ça m'embêtera moins que si ça m'a coûté 150 € ». Elle **bricole et jardine peu** et se dit « pas douée de [s]es dix doigts ».

DES OBJETS DONT ELLE POURRAIT SE PASSER

Sandra a **beaucoup d'objets qu'elle utilise peu** ou dont elle dit qu'elle pourrait se passer, mais qu'elle conservait jusqu'à présent. Pour les **vêtements**, elle explique : « Je pourrais enlever tout un placard et ça ne me perturberais pas tant que ça. Je mets quasiment tout le temps les mêmes. [...] À quoi ça sert de garder le reste ? ». Elle a notamment **des robes** qu'elle met



Figure 2. Téléphones et appareils conservés au cas où.

« une fois tous les 36 du mois », mais qu'elle conservait car **elles ne prennent pas beaucoup de place**, ou encore parce qu'elle **a dépensé de l'argent** pour les acheter. En regroupant ses vêtements, elle s'exclame : « Oh mais j'en ai des tonnes ! ».

Elle plaisante au sujet des appareils électriques qu'elle conserve : « ça peut servir, quelle phrase débile ! » Elle avait notamment oublié **6 vieux téléphones conservés « au cas où »**. Néanmoins, certaines situations lui donnent raison comme lorsque sa fille a eu besoin d'emprunter un téléphone. Elle a toujours un **ordinateur acheté il y a 20 ans** et non utilisé depuis 7 ans, qui **contient des données importantes** (documents administratifs, films qu'elle a réalisés, par exemple) mais **difficilement récupérables** : « Je ne vais pas payer 50 balles pour faire effacer les données ».

Elle possède une imprimante et un micro-ondes qui **ne fonctionnent pas** (et elle **n'a pas réussi à se rendre dans un Repair café**), et des appareils qui ne servent presque jamais comme un sèche-cheveux, une brosse à lisser, un épilateur, plusieurs robots, une **machine à café** (achetée « 10 balles » mais dont les **dosettes sont trop chères**, inutilisée mais sur le plan de travail depuis 3 ans), etc. Certains appareils ne lui serviront plus dans son nouveau mode de vie, comme un stérilisateur de bocaux ou un lave-vaisselle.

Elle possède **très peu de jeux, jouets ou matériel de sport**, et s'en sert très peu. Elle a acheté un tapis de marche car « il fallait que je fasse du sport » mais n'en fait pas. De même, elle **possède un vélo** acheté d'occasion pour en faire avec son ancien compagnon : « **Je savais que je n'aimais pas le vélo** et je le faisais pour faire plaisir ». Elle n'a juste **pas pris le temps** jusqu'à aujourd'hui de se séparer de tous ces objets, notamment stockés dans la « pièce à bordel » : « **J'ai la flemme**. [...] Ce sont des choses que je peux faire demain, pourquoi le faire aujourd'hui ? (rire) ».

DES SOLUTIONS POUR ALLONGER LA VIE DES OBJETS SOUVENT DÉCEVANTES

Sandra n'avait pas l'habitude de **revendre** ou de se débarrasser de choses avant l'opération et connaissait peu de solutions locales, d'autant plus que selon elle l'information est trop disséminée et difficile d'accès. Elle a « **du mal à être dans cette démarche** », alors que sa fille de 23 ans se sépare plus facilement des choses sur Facebook Marketplace : « quand elle en a marre de ses affaires, et les revend et en achète d'autres ».

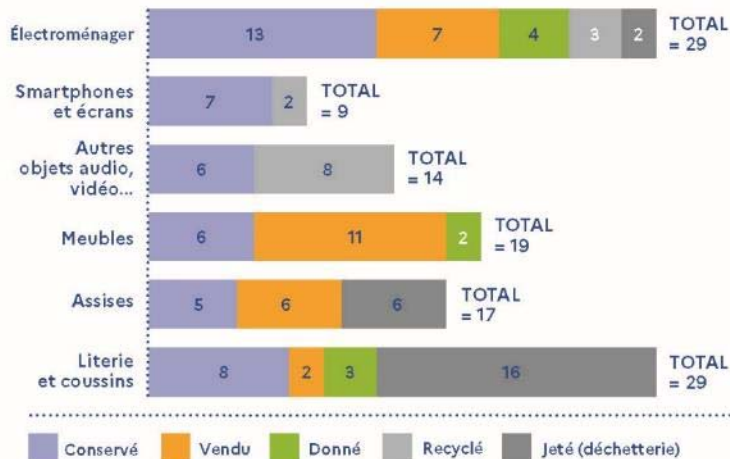
Elle a vu un **reportage sur le recyclage textile** par Le Relais qui l'a « beaucoup perturbée » car « ça avait l'air d'une **grosse arnaque** ». Elle a davantage confiance dans le Secours Populaire ou la Recyclerie, mais a décidé d'apporter ses vêtements (notamment abîmés) au Relais sur les conseils de son accompagnante. Malheureusement, **la borne la plus proche de chez elle était pleine**, donc elle est allée à la déchetterie d'un village voisin à laquelle elle a accès. Il n'y avait pas de borne textile, et l'employée de la déchetterie lui a dit que les deux bornes aux alentours étaient pleines aussi... Elle n'a pas souhaité

attendre et « se trimballer les sacs dans la voiture » donc elle a **tout versé dans le « tout venant »** : « l'agent m'a dit que ça servirait à créer de l'énergie. [...] J'avais décidé de me débarrasser et les bornes étaient pleines : **j'ai jeté, je vais à la facilité** ».

Sandra a aussi **du mal à trouver des solutions** pour beaucoup d'appareils qui ne fonctionnent plus ou mal, comme **l'ordinateur avec ses données personnelles**, un wok au couvercle cassé ou une **machine à café qu'il faut détartrer** avec une capsule spéciale : « Je n'ai **pas envie de dépenser pour revendre**. Je vais la mettre pas chère [non détartrée] et si ça ne se vend pas, je la donne ». Elle a essayé de revendre un robot, sans succès : « Il y a des trucs qui ne fonctionnent plus mais sinon, il fonctionne. **Les gens préfèrent l'acheter neuf à pas cher**. On fait tout un monde pour la **seconde-main** et en fait, rien ne se passe, c'est paradoxal. Des trucs comme ça, c'est pas motivant au final ». Pour les appareils encombrants (sèche-linge, frigo...) elle est prête à vendre pas cher mais **ne sait pas comment faire pour les transporter**. Elle en donne certains à des amis qui peuvent les transporter et organise un vide-maison.

Sandra a été **déçue des dépôts-ventes**, qui ne répondaient pas à ses sollicitations malgré de multiples relances ou n'étaient pas intéressés par des objets pas assez anciens ou de valeur. Finalement elle a **beaucoup vendu en ligne** et en organisant un vide-maison : « ça a été plus simple que ce que je pensais. [...] Tout peut avoir une seconde vie. Je ne me doutais pas que je pouvais revendre mes petites étagères... Je ne pensais pas que ça pouvait servir encore. **Et au final tout est parti** ». Elle regrette malgré tout que des objets se vendent **à très bas prix**. Elle a par ailleurs du mal à donner des objets de valeur, sauf à des proches : « Les personnes qui profitent des dons se complaisent

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



Plus de **70%** du mobilier et **50%** des équipements électriques sortis du foyer.

dans le malheur. [...] **Un achat, même à deux ou trois ou 5 euros, est à mes yeux plus gratifiant qu'un don** ». Elle considère que beaucoup de gens ne veulent pas « mettre le prix » car ils sont trop « assistés ».

UN « PARCOURS DU COMBATTANT » POUR SE DÉBARRASSER D'UN MEUBLE ET DE CANAPÉS

« Nombre de pubs sont faites sur la seconde vie, le recyclage, la vente... or **c'est un parcours du combattant lorsqu'on est seul sans aucune logistique et qu'on veut se débarrasser de choses** ». Sandra pousse un « **coup de gueule** » face à la difficulté à allonger la vie des objets,



Figure 3. Meuble de salon en vente.

en particulier dans le cas d'un **meuble de salon**. Elle a reçu ce meuble en bois d'orme massif en cadeau de mariage en 1998 et il coûtait cher à l'époque. Elle ne souhaite pas le donner car il a **beaucoup de valeur financière, mais « personne n'en veut »** à la vente en ligne et elle ne peut pas le démonter seule pour l'apporter en dépôt-vente.

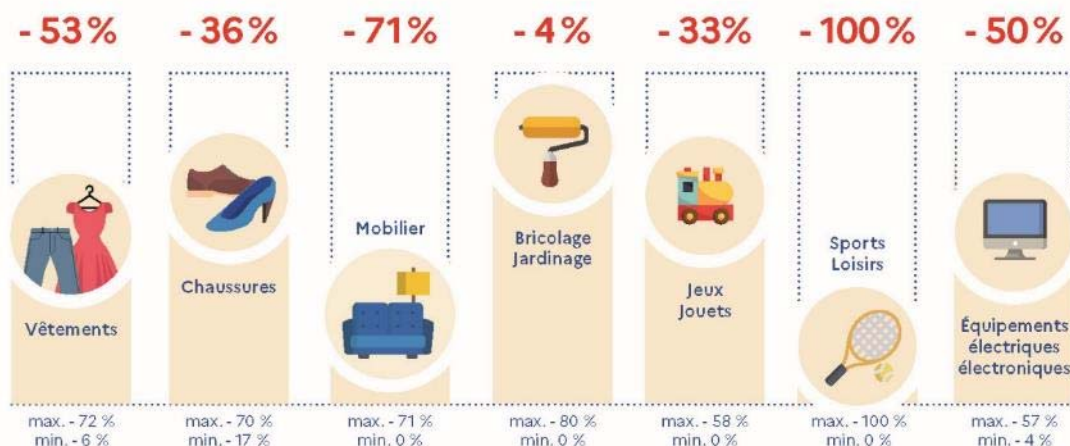
Même quand elle envisage de le **donner « en dernier recours »**, elle se heurte au refus du **Secours Populaire ou de la recyclerie** qui disent qu'elles ne se déplacent pas pour venir chercher des meubles, que c'est trop loin ou trop gros : « **Alors c'est chouette hein tout ça, mais même quand on veut donner et pas vendre, c'est un parcours du combattant...** Je trouve ça totalement aberrant... Désolée du coup de gueule, mais c'est **franchement pénible et décourageant**. [...] Ça m'a gonflée d'essayer de faire les choses correctement et de voir que les gens [Secours Populaire et recyclerie] ne réagissent pas, [...] ça me met hors de moi. Ils sont censés récupérer des choses mais qu'ils fassent le nécessaire car moi, je n'en ai pas la possibilité. [...] Ils n'ont pas forcément les

moyens de le faire, ce sont des bénévoles, je peux comprendre. À ce moment-là, **il faut créer des filières exprès pour ça**. [...] Les recycleries, c'est pire ; ils ont la logistique, des employés soi-disant en réinsertion... ». Finalement, Sandra est parvenue à vendre ce meuble en ligne à une cinquantaine d'euros : « **c'était une grosse hantise**. [...] Plus jamais je n'achète de gros meuble ! ».

Pour des objets à recycler comme des canapés très abîmés, Sandra s'est **heurtée à des difficultés** supplémentaires. Elle a notamment mis **3 mois pour faire enregistrer son véhicule** et pouvoir accéder à la déchetterie locale : « **Je trouve extrêmement dommage que rien ne soit centralisé et que les déchetteries ne soient plus aussi facilement accessibles qu'avant. C'est quelque part très démoralisant.** [...] **Tout est dispersé, tout est compliqué lorsqu'on veut se débarrasser de ce superflu...** Alors qu'il serait si simple de dire vous pouvez aller à tel endroit, tout y est centralisé, et vous pouvez soit jeter, soit proposer au recyclage ». Après avoir eu accès à la déchetterie, elle a aussi dû **payer quelqu'un pour y transporter**

DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



les objets. Elle a reçu un **grand soutien** d'amis qui l'ont aidée à gérer la logistique (avec une remorque) mais elle aurait aimé pouvoir solliciter par exemple un Système d'Échange Local (SEL).

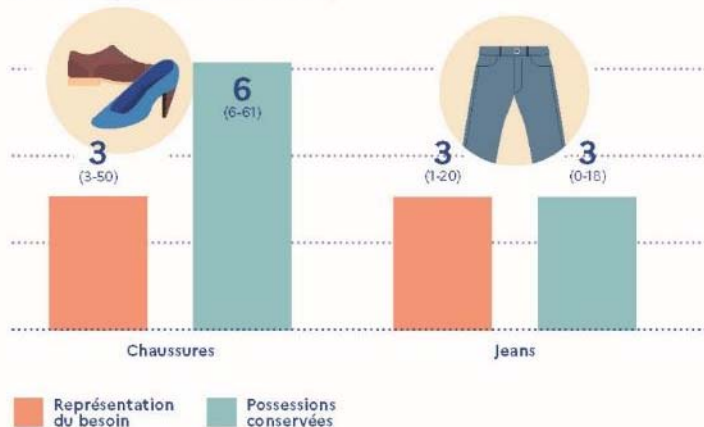
UN TRÈS FORT DÉSENCOMBREMENT DES VÊTEMENTS, DU MOBILIER ET DES EEE

Finalement, Sandra trouve que « **le plus difficile, c'est de s'y mettre** », et elle parvient à beaucoup désencombrer grâce à l'accompagnement qu'elle trouve « magique » : « **C'est le fameux coup de pied au cul ! [...]** **Je m'en faisais tout un plat** car j'avais l'impression d'être débordée, et finalement c'est facile ». **La plus grande difficulté pour elle était la logistique, plus que l'attachement aux objets.** Elle s'est séparée de presque tout ce qu'elle voulait, même si elle a dû donner ou même parfois jeter au lieu de vendre.

Au total, Sandra **a gardé 28 équipements électroniques sur 52, et seulement 16 meubles sur 65.** Elle a beaucoup vendu, notamment du gros électroménager et des meubles, pour un total de **près de 500 €.**

REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



Elle a donné certaines choses à des connaissances, comme la machine à café. Les meubles et équipements électriques qu'elle a recyclés et amenés à la déchetterie étaient généralement **invendables ni donnables**, comme des vieux téléphones (non smartphones) ou 16 oreillers usagés.

Elle **se sépare aussi de plus de la moitié de ses vêtements**, notamment 44 hauts légers et 12 robes, et libère tout un pan de

mur de dressing. Elle **conserve seulement 7 paires de chaussures sur 11.** Malheureusement, elle a fini par **jeter (à la déchetterie) 92 vêtements** qu'elle souhaitait apporter au Relais. Elle ne garde quasiment aucun équipement sportif ou jouet, à part 2 ou 3 peluches sentimentales. Elle se réjouit que toutes ses affaires puissent désormais rentrer dans son camping-car et que sa maison, notamment la « **pièce à bordel** » se vide.



Figure 4. De gauche à droite : « Moins de bordel dans la pièce à bordel », la penderie du camping-car, et les vêtements conservés « dans des tout petits cartons, c'est impeccable ».

Elle est satisfaite du résultat et **ne souhaite pas acquérir davantage** d'objets à part pour remplacer des chaussures usées ou acheter du matériel pour son projet d'écotourisme. Elle n'a acheté que quelques **objets spécifiques pour bricoler et aménager le camping-car** pendant l'opération. Elle applique le désencombrement aux livres, papiers, souvenirs, vaisselle, médicaments, nourriture, CD, etc. Elle se plaint néanmoins de solutions décevantes. Par exemple, elle essaye de vendre des livres et une centaine de CD sur **Momox**, mais aucun ne peut être repris. Elle trouve que c'est « **du foutage de gueule** : on en fait beaucoup de pub mais ça ne marche pas ». Elle en a donc beaucoup apporté en déchetterie.

Sandra prévoit de mettre en place une **même démarche de désencombrement** dans la maison de sa grand-mère où elle finit par s'installer, sur la propriété où elle va construire les tiny houses : « **j'utiliserai la même méthode pour ne pas retomber dans le même schéma.** [...] Il y a deux générations à trier... **Chez ma grand-mère, ça va valser !** ».

ÇA FAIT PEUR MAIS C'EST ULTRA SATISFAISANT

« **Ce désencombrement, ça m'a donné l'impression de respirer** », « **j'aurais dû le faire avant** ». Sandra est très heureuse de s'être détachée des choses, pour vivre

différemment et commencer une nouvelle phase de sa vie : « **Parce que ce sont des choses qui m'ont suivie depuis que j'ai commencé ma vie de femme, ça fait 30 ans. J'ai eu l'impression de finir ce livre et de passer à autre chose.** [...] Et 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** ».

Elle a aussi trouvé beaucoup de **satisfaction dans le fait de donner ou même vendre** des objets : « **Cela a été très agréable de voir le sourire sur le visage de la personne à qui j'ai vendu mon livre. Elle était heureuse et ça m'a rendue très heureuse également** ».

UN NOUVEL ÉTAT D'ESPRIT EN MATIÈRE DE CONSOMMATION

Sandra dit qu'elle a été initialement « **obligée** » de limiter ses achats en raison de ses difficultés financières, mais que c'est maintenant « **un état d'esprit qui s'est ancré et qui restera** » : « **Je ne faisais déjà plus beaucoup d'achats mais là encore moins.** [...] Pour moi c'est une nouvelle façon de vivre et de voir les choses. De nouvelles valeurs se sont installées ». L'opération l'a amenée à **systématiquement réfléchir avant d'acheter**, et à se poser la question de ce dont elle a besoin et de ce qui est superflu. Elle essaye aussi de **sensibiliser sa**

filles à ces questions.

Elle souhaite **remplacer certains objets par des activités**, comme marcher au lieu d'utiliser un tapis de marche, apprendre à bricoler et faire davantage de choses elle-même. Elle envisage aussi d'acheter **d'avantage d'occasion**, même si elle trouve plus difficilement à la campagne et a des réticences par exemple vis-à-vis des cadeaux : « **C'est inenvisageable d'aller acheter un cadeau d'occasion.** [...] J'aurais l'impression de ne pas respecter la personne ».

Elle n'était **pas initialement engagée dans la « consommation responsable** », notamment **pour des raisons financières** : « **J'aimerais me préoccuper plus des choses que j'achète mais pour l'instant, ce n'est pas faisable.** [...] C'est à des prix qui ne sont pas dans mes moyens. [...] **Le jour où le français sera au prix du chinois, j'achèterai français.** [...] **Mieux vaut consommer peu de Chinois, ou beaucoup d'écoresponsable ?** ». Pour elle, le plus important est de réduire la consommation, plus que l'origine des produits ou leur labellisation. Elle ajoutait même en début d'opération : « **Je n'ai pas de problème à acheter un produit qui vient de Chine. Je sais bien que si t'achètes en Chine tu achètes avec un fort impact social, mais il faut bien qu'ils vivent aussi** ».

Elle reconnaît progressivement la **nécessité de changer les habitudes** de consommation : « Je ne suis pas axée consommation mais ça va être de plus en plus important à l'avenir ! Je ne suis pas « écolo » mais je suis convaincue qu'on doit faire quelque chose. C'est pas forcément à l'État de tout faire ». Même si elle n'est pas engagée dans des mouvements citoyens ou associatifs, elle perçoit son action comme une **contribution à un changement collectif**. Elle pense évoluer lorsqu'elle ne paiera plus de loyer : « Comme je gagne en pouvoir d'achat, je vais renouveler ma garde-robe en n'achetant que de la qualité. Jusqu'à maintenant, c'était du « pas cher ». Je vais pouvoir **acheter français et qui va durer plus longtemps** ». Elle précise qu'elle va aussi acheter des **meubles de meilleure qualité**, et faire attention à la **réparabilité** des appareils, en plus de leur prix ou fonctionnalité.

Pour ses **achats alimentaires**, elle utilise une **application (JOW)** qui **génère une liste de courses** en fonction de menus au choix : « Je n'achète **que ce dont j'ai besoin** ».

[...] **Je n'ai plus de congélateur** et je n'ai pas envie de le brancher car ça veut dire stocker. [...] **Je jette moins et je consomme différemment**, c'est une grosse évolution ». L'application l'a aussi amenée à réduire sa consommation de viande et à mieux manger. Elle **achète en Drive en grande surface** car cela est le plus pratique pour elle : « Quand mon appli me fera un drive fermier, je prendrai ». Elle aimerait acheter davantage local.

Elle fait **beaucoup d'économies d'énergie** pour des **raisons financières** et prévoit l'installation de **photovoltaïque** sur sa nouvelle propriété. Cependant, elle reconnaît qu'elle garde la télévision allumée, par exemple, ou qu'elle ne souhaite pas faire de covoiturage car « c'est MA voiture ! ». Elle a le projet de faire davantage de choses à pied et d'acheter un vélo électrique.

UN NOUVEAU PROJET DE VIE

« Si on s'y met maintenant, on peut peut-être ralentir les choses [en termes de changement climatique].

Je vais essayer à mon niveau. [...] C'est quelque chose qu'on doit intégrer dans les valeurs qu'on a et les transmettre ». Son **nouvel état d'esprit** s'inscrit dans un changement radical, l'amenant à « passer ses finances sur une autre façon de vivre » avec la construction de tiny houses écoresponsables et un détachement vis-à-vis des choses : « Avant, j'avais pris tout mon appartement avec moi. Là, j'ai envie de ne rien garder ». Elle est attirée par la « **sobriété heureuse** », qu'elle découvre avec l'opération et préfère au minimalisme : « juste ce qu'il faut, avec un peu de technologie. [...] On n'a pas beaucoup mais on conserve les bénéfices du progrès. On fait plus avec beaucoup moins ».

Alors que son loyer l'obligeait à se « **serrer la ceinture** », elle se sent « libérée et d'une zénitude incroyable », « c'est un poids énorme qui disparaît. [...] C'est libérateur d'avoir un toit sur la tête et un loyer en moins. C'est énorme ».

Ses dépenses se concentreront désormais sur la construction de **tiny house « sobres »** pour transmettre la démarche : « **J'écris un nouveau livre**. [...] Ça faisait 15 ans que je parlais de venir ici. Là, j'ai l'impression d'écrire le projet correctement, c'est énorme. [...] Ça va ancrer la propriété dans une démarche durable. [...] Je ne veux pas que ça reste que pour moi. Je veux montrer que c'est possible. Si c'est faisable sur du tout petit, sur du grand c'est possible aussi ». À long terme, elle aimerait que d'autres reprennent son projet.



Figure 5. Son camping-car.

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 apportait une méthodologie, des outils et assurait 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 a pu aller 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.