

RÉSOLUTIONS CONCRÈTES

SÉRIE 1

Rapport à la Création

1. Prendre le temps de connaître la Création / ex : créer un herbier
2. Louer Dieu pour sa Création au quotidien

S'alimenter responsable

3. Avoir une meilleure connaissance des fruits et légumes de saison ;
4. Acheter « de saison », local, bio. Ex : AMAP, La Ruche qui dit Oui ;
5. Se renseigner sur les filières rémunérant correctement les agriculteurs. Ex : C'est qui le patron ?
6. Manger moins – et mieux ! – de la bonne viande / privilégier les légumineuses ;
7. Ne plus s'autoriser de gaspillage alimentaire ;
8. Avoir des plantes sur son balcon ou participer à un potager partagé ;

Limiter ses déchets - Recycler et réutiliser la matière

9. Se former – une bonne fois ! – au tri et recyclage de tous les déchets (y compris les appareils électroménagers et électroniques) ;
10. Tenter une semaine « zéro déchet » pour prendre conscience de l'ampleur de nos déchets ;
11. Acheter autrement : en vrac ; en limitant l'achat de produits sur-emballés et d'éléments non recyclables ; en privilégiant les prêts, locations, occasions à l'achat de neuf (vêtements, meubles...) ;
12. Faire un compost (lombri-composteur en appartement, ou compost d'immeuble si c'est possible) à la maison ou au bureau ;
13. Faire le tri dans nos appareils électroménagers / électroniques et dans notre garde-robe, donner ce qui n'est pas utilisé ;
14. Prendre soin de la matière et des choses, les réparer si besoin. Ex : Repair Café ;
15. Do It Yourself / Faire Soi Même. Ex : faire ses vêtements, sa lessive, ses produits de beauté ;

Économies d'énergie - Sobriété... heureuse !

16. Installer des petits équipements pour économiser l'énergie : un économiseur d'eau sur les robinets, des thermostats réglables, des multiprises à interrupteur...
17. Savoir couper le courant : éteindre le frigo pendant l'hiver et le WIFI la nuit, débrancher les appareils en veille, couper l'eau et l'électricité pendant les vacances ou week-ends prolongés...
18. Progresser dans les petits efforts du quotidien : passer à des douches courtes, éteindre la lumière en quittant une pièce, mettre un pull plutôt que d'augmenter le chauffage, trier ses données de stockage, supprimer les mails inutiles et newsletters multiples, dégivrer régulièrement son congélateur...

19. Bouger moins et autrement : passer au vélo (!), faire du covoiturage aussi sur les trajets courts (ex : boulot), prendre le train plutôt que la voiture, limiter les voyages en avion (ex : 1 fois /an) pour aller davantage découvrir la France et l'Europe..., réfléchir avant de partir loin pour un temps court ;
20. Oser faire autrement : changer son fournisseur d'énergie pour un fournisseur en énergie renouvelable (Ex : Enercoop) ; utiliser un moteur de recherche social et solidaire (Ex : Ecosia ou Lilo) .

SÉRIE 2

Viser une consommation responsable

1. Être attentif à l'origine de mes achats (quelles conditions de fabrication ?) / Privilégier les achats responsables.
Ex : entreprise éthique ;
2. Déterminer ce qui est de l'ordre du nécessaire et du superflu : éliminer le superflu, et expérimenter, de temps en temps, de se priver du nécessaire ;
3. Privilégier les circuits courts, notamment les produits « fabriqués en France » ou localement ;

Orienter son épargne

4. Diriger son épargne vers des fonds éthiques, des projets d'ESS, via des intermédiaires comme La Nef, Crédit coopératif, Le Cèdre éthique, label Finansol ;
5. Demander à son banquier « conventionnel » des placements « durables » et l'obliger à offrir une transparence sur la destination réelle de mon épargne ;
6. Acheter des actions dans une entreprise en laquelle on a confiance et que l'on suit pour contribuer au financement de l'économie ;
7. Pourquoi pas utiliser les monnaies locales ; Discerner sur son travail
8. Questionner la cohérence entre ses aspirations profondes et le sens de son travail. Ex : type de structure, vocation sociale, rythme ;
9. Questionner les avantages en nature proposés au travail. Ex : voiture de fonction, téléphone ;
10. Initier une réflexion « conversion écologique » avec des collègues de travail motivés ;

Introduire du sens et de la gratuité

11. Libérer du temps pour une activité bénévole. Ex : contrat de travail au 4/5^e ; 30. Mettre en place des dons aux associations ;
12. Donner davantage à la quête et au denier du culte ;

Contribuer à la création de valeur

13. Se lancer dans une aventure entrepreneuriale ;
14. Chercher à faire son travail avec excellence.

SÉRIE 3

À l'écoute de son corps !

1. Comprendre son corps. Ex : poser des questions à son médecin / avoir une connaissance basique de l'anatomie / du fonctionnement des cycles féminins...
2. Prendre soin de son corps et de ses limites : suivre les cycles du sommeil / prendre le temps de bien se nourrir / ne pas aller au-delà de ses capacités de travail

Prendre le temps ... d'avoir le temps

3. Préserver des temps intérieurs pendant la journée. Ex : prière, méditation, temps de pause
4. Faire des choix afin d'élaguer son agenda (saturé) pour accueillir l'imprévu, être généreux de son temps avec ses proches, prendre le temps d'écrire une lettre ou de passer un long coup de fil

Tous transhumanistes ?

5. Raisonner l'usage de la technologie : se détacher de son téléphone le temps d'un week-end, ne pas l'avoir sur soi en permanence, faire fonctionner sa mémoire plutôt que de chercher automatiquement une information sur Internet, demander son chemin au lieu de recourir au GPS...
6. Faire une activité manuelle
7. Soigner nos liens et nos petites interactions au travail, à la maison, en amitié / Oser des conversations plus profondes
8. Réfléchir à la place de l'altérité dans sa vie : tous mes amis se ressemblent-ils ? Si oui, chercher à diversifier ! Être vigilant à avoir des lieux où je sors du confort de l'entre-soi
9. Accompagner les personnes qui ont courageusement « choisi la vie » (ex. participer à un week-end « À bras ouverts » dans l'année)

Aux bons maux les bons remèdes

10. Se renseigner sur les médecines douces et traditionnelles (ex : naturopathie, homéopathie)
11. Ne pas systématiquement prendre des médicaments (ex. dans certains cas de rhume)
12. Face à certains symptômes somatiques, apprendre à s'interroger et à repérer des causes profondes : rythme de vie déséquilibré, tension non résolue... Et prendre soin aussi de la vie de l'âme !

Parler, parler, parler

13. Se former en anthropologie / philosophie
14. Suivre les évolutions politiques, bien comprendre les lois (Leonetti, ...) et être capable d'en parler, participer au débat public (Par ex. via Alliance vita).

SÉRIE 4

S'ancrer dans ses « groupes d'appartenance »

1. Identifier et choisir mes « groupes d'appartenance » et en prendre soin (temps, qualité de relations, prière...);
2. Soigner, en particulier, mes liens de famille, proche et élargie (prendre des nouvelles, donner du temps, être attentif...);
3. Être capable de correction fraternelle avec ses amis ;
4. Investir ses relations de travail, y susciter des liens et des conversations intéressantes ;
5. Sonner chez ses voisins, les rencontrer, les inviter à prendre l'apéro, organiser ou participer à la Fête des voisins ;
6. Entrer en contact avec ses commerçants de quartier, connaître sa paroisse et les communautés présentes, être en lien avec la maison de quartier de sa ville (Lulu dans ma rue), assister au conseil de quartier ou au conseil municipal ;
7. S'investir en politique ;

La solidarité de proximité

8. Partager ses biens : faire une liste avec ses voisins des biens partageables, (Ex : Voisins solidaires) ; mettre à disposition un de ses biens à une association ou un dispositif (Ex : Solibail) ;
9. Donner de son temps : visiter une personne âgée de son quartier ou de sa famille régulièrement. Ex : « Petits frères des pauvres » ;
10. Confier dans sa prière les autres, proches et lointains, ceux rencontrés dans la journée et inconnus ;
11. Apprendre à prier avec d'autres ;

L'option préférentielle pour les pauvres

12. Connaître le nom des personnes isolées dans la rue ou dans le quartier ;
13. Intégrer des personnes marginalisées, isolées dans quelques-uns de mes vacances ou week-end ;
14. Prendre chez soi un parent, ami malade ou dans le besoin ;
15. S'investir dans une association qui prend soin des plus fragiles ;
16. Faire partie d'une colocation solidaire. Ex: APA, Lazare, Marthe et Marie, Simon de Cyrène...