

## Les PlaneTerres - Workshop 6

### 1. Check in

Contente de voir la pluie et d'avoir pu établir du home working

Alex : Semaine multiple et fatigante

Fred : Déconfinement agréable

Guirec : Trop de réunion zoom, rapport compliqué à la technique

Semaine stressante au niveau du boulot

Amandine : Manifestation, corps fatigué mais esprit vif

Bastien : Rush

Quentin : Préparation du site web Latour, beaucoup d'idées,

Soulagement du weekend, compliqué au travail, contente de voir la pluie

Hélène : stressée pour le boulot, excitée pour la nouvelle maison

Tom: beaucoup d'émotions cette semaine et content de retrouver le groupe

Julia: mieux que les deux dernières semaines (beaucoup d'émotions)

### 2. Et comment j'avance

Bastien : Acheter du faux café, mais ça vient de Pologne, très bon, mais pas génial du coup...

Julia : Petite revue envoyée à tous les employés de son entreprise, elle a été choisie pour répondre à quelques questions par rapport à la crise, comment cela a affecté son travail, qu'est-ce qu'elle a appris: bonne occasion pour donner son avis.

Cats : Visite annuelle chez le véto -> virus qui attaquent les lapins et qui se transmettent... un peu plombée ...Volet agricole, les acteurs wallons sont ok

Tom : permaculture

Valérie : occupation dans le potager et devient une personne importante pour la bataille pour le télétravail dans son entreprise

Guirec : inquiet de la non évolution de la politique pour le corona et le climat

Quentin : potager collectif à l'usine avance bien : première récolte de roquette et de radis. Terrestre est en train de prendre forme (liens avec d'autres associations, nouvelle version du site web...)

### 3. Thème world café pour sobriété

Explorer le rapport :

Aux vêtements et au shopping compulsif ///

- tri, recyclage, acheter en seconde main

Aux objets qui se trouvent dans les cuisines

- recycler/ modifier les capsules nespresso

A l'alimentation //

- ne rien acheter qui vienne de l'étranger pour limiter les transports, mais le local peut aussi être "impactant"

A l'éclairage, les ampoules, ces prises qui restent allumées même quand elles ne servent pas

Aux cadeaux recyclés (offrir quelque chose qui n'est pas spécialement neuf)

Aux achats

- limiter au maximum les achats de neuf, recycler les choses, garder les choses pour les retrouver plus tard

- accumuler et préserver pour retrouver plus tard
  - questionner la tendance à garder, revendre ou donner en seconde main pour se débarrasser du superflu et garder l'essentiel
- "je n'achète rien de neuf en 2018 et en 2019" comme principe de vie - de temps en temps on flanche ou on n'a pas le choix
- Aux ondes (gsm, wifi) dans nos maisons
- Aux meubles (ne rien acheter de neuf) fabriquer ou acheter en broquante
- Au digital, arrêter la tv.
- Aux divertissements (plaisir, rapport aux autres, loisirs...)
- Aux voyages

## THEME 1: Vêtement

Porteur + prise de note:Patricia

### TOUR 1 8min

- Bastien:Location lors d'événements .
- Fred:Peu de marché de seconde main pour les hommes.
- Achat Vinted
- Achat friperie
- Vendre d'occasion ces vêtements
- Bulle récup ne vont pas toutes associations
- Dépôts petits rien
- Faire en dons
- S'échanger entre collègues ou amis

### TOUR 2 8min

- Réparer nos vêtements, faire disparaître les tâches
- Donner un nouveau look
- Donner une autre vie, faire des éponges avec des chaussettes, des serviettes avec une nappe...
- Ne pas faire d'achat compulsif
- Achat de bonnes qualités et dont les ateliers respectueux

### TOUR 3 8min

- Nombre autorisé dans sa catégorie, si on achète, on revend autre chose
- Se poser la question du besoin
- Cacher les étiquettes
- Ne plus acheter sans éthique, dans les grosses marques
- Faire réparer, exemple réparer chaussures
- Apprendre à coudre
- Eviter la fast fashion
- Faire le bon choix dans les matières
- Chercher un site

## THEME 2: Alimentation

Porteur + prise de note: Cats

TOUR 1 8min

TOUR 2 8min

TOUR 3 8min

## THEME 3: Digital

Porteur + prise de note:Guirec

TOUR 1 8min

Appli pour mesurer le temps passé sur le smartphone

Supprimer les Attachement des mails

Conserver les mails en local

Tri dans les boites mails

Se désabonner des Newsletter

Sortir de certains réseaux sociaux

Désactiver les notifications pour éviter d'être rappelés

Couper le wifi la nuit et en vacance

Tous les services de streaming et préférer DVD et CD

Plus de TV - remplacé par l'ordi?

Téléphones et ondes (réveil,...)

**Aspect consommation électricité / données sur les serveurs**

**Aspect temps passé devant les écrans**

**Aspect santé**

TOUR 2 8min

Diminuer la qualité des Utube et Netflix

Ne plus avoir de smartphone

TV vers livres

TV vers jeux

Filaire vers wifi (supprimer les ondes) - adaptateur RJ45

Abandonner le téléphone

Mode avion régulièrement

Couper les appli en arrière plan

Couper les wifi et bluetooth sur le téléphone

Eviter les appareils bluetooth sur l'ordi (souris filaire plutôt que BT)

### **Revenir vers le filaire**

### **Se détacher des écrans**

TOUR 3 8min

Se déshabituer des écrans (addictifs)

Avoir un tel plus lent et basique - mais comment rester compatible avec les autres (watsapp, messenger...)

Aspect addictif des réseaux (avec le fil infini)

Revenir à l'appréciation du "blanc" dans la vie ou la conversation

Supprimer la TV (mais on la remplace par le streaming ???)

### **Addiction**

### **Revenir à du plus lent**

## 4. Pépites

"c'était mieux avant" --> rapport aux post it pour y voir plus clair

## 5. Intervention Amandine

Neibo

Cohérent avec ce qui avait déjà présenté avant (rapport aux banques...)

C'est la première coopérative opérateur de GSM en Belgique

Lancée en 2018, ils ont récoltés des fonds et lancé le développement technique.

Les activités ont été retardées par le Covid.

On peut devenir coopérateur et acheter des parts ou juste changer d'opérateur (comme pour orange ou proximus ou...)

Les bénéficiaires sont réinjectés dans la coopératives, aussi sous forme de ristourne aux coopérateurs et investis dans des projets durables.

Proposition de vieille : choisir chacun des initiatives et suivre l'évolution des avancements (les pour, les contre), les nouvelles disponibilités des projets, pour répercuter au groupe. Ex: Neibo, Agora, NewB

Intérêt : facilité de changer d'opérateur, bonne façon de faire changer les choses. Prendre des parts pour montrer sa motivation. Se renseigner sur les prix des abonnements.

Veilles : Intérêt de suivre des initiatives pour le groupe. A mettre en place pour les prochaines réunions.

Nouvelles idées : à mettre dans le Trello

6. Et la suite?

Bastien : Proposition de sortir de ses zones de confort (ne pas rester juste sur ce qu'on fait déjà), exercice où chaque personne (une par réunion) se désigne pour aller se renseigner sur un sujet inconnu (lowtech, ...) et faire un petit exposé pour le groupe. Se former sur un sujet et essayer de répercuter et de grandir les champs de penser du groupe. Pour le moment, chacun décide de son sujet et puis, peut être qu'on mettra en place une liste de sujets à explorer.

Objectifs du prochain workshop: continuer sur le thème de la sobriété. Comment gérer le principe "rien de neuf", échanger les astuces, partage d'expériences, quels sont les limites ou les impossibilité, quand est-ce qu'on a craqué et pourquoi, quand est-ce que ça a super bien marché. Premier essai de partage sur le Trello.

Mise en place d'un espace pour partager les recettes et trucs et astuces pour les cosmétiques.

Toujours possible d'inviter de nouvelles personnes

Lecture d'un passage de Rabbi.

-- Rapport à la cohérence.

Proposition de Cats d'organiser la réunion de début juillet chez eux. Le 4 ou 5 juillet.

7 Check out

Constructif et bienveillant,

Une meilleure en sortant des réunions

Multitude d'idées, épaté.e, submergé.e, ébloui.e

15000 personnes pour bouger ensemble c'est réjouissant

Rencontre du dimanche enrichissant

Stress qui se maintien

Fatigue

Le groupe devient de plus en plus spontané et propose de nouvelles choses

Plus énergisé en fin de séance

Question du moment des réunions- heure du souper

Impatient.e de la mise en pratique et des formes que ça vaprendre