

## CONSOM'ACTION

### Consomme local

Privilégie les petits commerces pour revaloriser et enrichir ton voisinage et toi-même à long terme: évite la grande distribution.

Privilégie les monnaies alternatives: évite les monnaies qui diminuent ton pouvoir d'achat quotidiennement (petite exception pour démarches administratives et le loyer).

Pratique activement le boycott, crée du pouvoir en achetant et valorisant des produits qui correspondent à tes valeurs et conçus près de chez toi: boycotte les 10 plus grandes multinationales tant qu'elles ne respecteront pas à 100% l'humain et l'environnement.

## INVENTONS

### Invente une nouvelle politique

Renseigne toi sur au moins deux systèmes politiques alternatifs où le pouvoir est réellement aux mains des citoyens et parle-en aux autres pendant quelques minutes.

Imagine une nouvelle société qui n'ait pas de modèle unique, décolonise ton imaginaire structuré par l'idéologie capitaliste et replace l'environnement et l'humain au centre des attentions, raconte ton utopie à tes collègues de jeu.

Li 3 reportages sur des sujets qui ouvrent les voies des possibles comme les assemblées citoyennes, le RIC, le revenu de base inconditionnel et maximal autorisé, l'éco-féminisme, le freeganisme....

## AIMONS

### Aime toi

Offre toi un cadeau pour prendre soin de toi comme une huile de massage et pourquoi pas un massage, un rendez-vous chez le coiffeur, une exposition ou un concert, un truc qui te fait du bien.

Prend quelques minutes tout les jours pour méditer, te détendre, ne laisse plus tes désirs être esclaves de l'argent, éteint téléphone, télé et ordinateur pour t'écouter et t'ouvrir au monde qui t'entoure, évite de passer toute une journée sans t'arrêter 5 min.

Prononce au moins une fois par jour une parole bienfaitrice en utilisant des mots comme aimer, imaginer, évite au maximum les paroles toxiques, moqueuses ou déplaisantes, comme argent, coupable, échec, ne peut pas....

## INFORMONS

### (re) Découvre

Renseigne toi sur les significations de la décroissance soutenable, équitable et matérielle

Regarde des reportages sur les autres formes de culture agricole et d'habitations, comme la permaculture, la biodynamie, les habitations écologiques et innovantes...

Renseigne toi sur les groupes d'action près de chez toi, pas forcément pour y participer mais juste pour se tenir au courant des initiatives, s'en inspirer et reprendre un souffle d'espoir.

## CONSOM'ACTION

### Consomme solidaire

Consomme des produits issus du commerce équitable: évite les produits de groupes à l'origine de scandales écologiques et humanitaires comme Monsanto/Bayer.

Utilise des moyens de transport moins énergivores comme le vélo, le train, les transports en commun, le covoiturage: évite notamment de prendre l'avion et la voiture en solo, pour diminuer le nombre de victimes du marché de l'énergie fossile.

Utilise des low-tech pour rendre les nouvelles technologies plus libres et solidaires comme internet low-tech, les logiciels libres, les réseaux sociaux libres: évite GAFAM, NATU et BATX, qui utilisent les données de manière plus que douteuse.

## INVENTONS

### Crée un nouveau système de valeurs

Recherche sur internet d'autres moyens mesurer la croissance d'un pays, comme le Bonheur National Brut, les ressources naturelles non consommées, pour ôter le PIB du centre du débat. Invente une manière de mesurer la croissance, elle peut être réaliste, comique, .... à toi de voir.

Renseigne toi sur les biens communs, la création d'un bien commun généralisé où la terre, le travail et l'argent seraient considérés comme appartenant à tous.

Valorise tes vieux objets, recycle ou répare un des objets que tu allais jeter à la poubelle, n'hésite pas à donner à tes voisins, évite de jeter des objets encore utilisables ou recyclables.

## AIMONS

### Aime les autres

Fait une démonstration d'amour envers un de tes amis, mais qui ne soit pas liée à l'argent pour désintoxiquer au maximum ton esprit de l'addiction monétaire en le remplissant du plaisir créé par les rencontres, les découvertes, les échanges....

Fait une démonstration d'amour envers un animal avec un gros calin, en lui offrant un jouet DIY ou encore en aidant une association de défense des animaux, évite d'acheter des produits testés sur les animaux

Passes 1h à aider quelqu'un connu ou inconnu, une association, un projet, sans rien demander en retour.

## INFORMONS

### Informe tes proches

Renseigne toi sur un sujet qui touche à l'urgence climatique et parle-en à 6 de tes connaissances pour les sensibiliser

Discute avec des voisins et essayez de mettre en place un projet du type lombricompost, jardin partagé, ou une quelconque initiative créative qui soit bonne pour l'environnement

Parle à tes connaissances de ce jeu et essaye de les convaincre de faire une partie.

## CONSOM'ACTION

### Consomme responsable

Consomme des produits éco-responsables, qui ne font pas de mal ni à l'environnement ni à ta santé, évite les pesticides (produit ni bio ni responsable) et les produits qui ont une forte empreinte carbone comme la viande bovine.

Consomme plus de produits non ou peu transformés, évite les produits surgelés et surtout ceux qui ont une liste de plus de 10 ingrédients ainsi que les conservateurs E\*\*\*.

Consomme plus de vrac y compris pour les cosmétiques, l'hygiène et le ménage, ne consomme pas plus que la planète ne peut produire, notamment en évitant les emballages d'usage unique.

## INVENTONS

### Imagine un travail qui ait du sens

Imagine un travail qui ait vraiment du sens pour toi. Quel serait-il ? Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi pas ? Expose le aux autres en quelques phrases.

Rappelle toi de tes rêves d'enfant et fais un dessin, peut importe si tu dessines plus ou moins bien, l'important c'est que l'idée y soit

Regarde plusieurs reportages sur des métiers qui ont l'air attrayants et qui seraient viables dans un monde en pleine crise financière, comme les métiers de la terre, de l'environnement, du social, de l'humanitaire, de l'artisanat, ... et discute des plus motivants avec les autres.

## AIMONS

### Aime ta planète

La terre est ton habitat, utilise une énergie renouvelable pour que ton lieu de résidence respecte au mieux la planète, par exemple en choisissant un fournisseur d'électricité renouvelable, évite de trop chauffer l'hiver et de climatiser l'été....

Ne consomme que le nécessaire, malgré l'incessant discours publicitaire, la surconsommation de biens matériels ne te comblera pas de plaisir, mais les biens immatériels comme le social, le sentimental, le culturel, la nature, l'expérimental, l'inattendu peuvent te satisfaire réellement, évite d'acheter des habits et des objets dont tu n'as pas vraiment besoin.

Va faire un tour en pleine nature et fais un calin à une plante

## INFORMONS

### Crée un outil de communication

Renseigne toi sur les médias, les réseaux sociaux, les moyens de communication (comme les mails) et les moteurs de recherche qui soient libres, non surveillés et bons pour l'écologie.

Dessine une affiche sympa ou écris une citation qui ait du sens pour toi et colle-la quelque part où il y a du passage.

Crée une page sur un réseau social libre, comme diaspora par exemple, et défend une cause qui t'es chère.