

# MOINS & MIEUX

Vers une société post-croissance  
UN FILM DOCUMENTAIRE DE RINO NOVIELLO

LIVRET PÉDAGOGIQUE

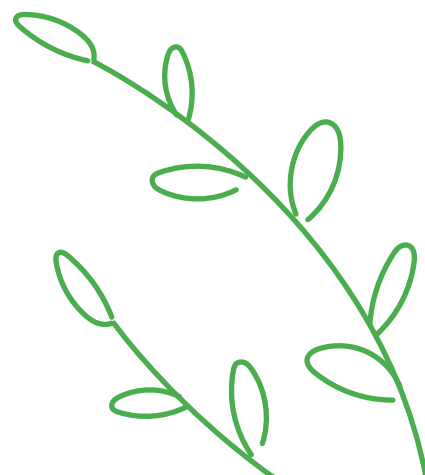
POUR ACCOMPAGNER LES PROJECTIONS PUBLIQUES



Avec le soutien de la



Wallonie





Belgique ASBL, Rue Nanon, 98 - 5000 Namur  
Téléphone : 081/39.06.39  
<https://www.amisdelaterre.be>

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Pourquoi ce livret pédagogique ?</b> .....	4
<b>Les origines du projet</b> .....	5
De la simplicité volontaire à la décroissance	
Le choix des intervenant·es	
La motivation des Amis de la Terre	
La générosité des donateurs et des bénévoles	
<b>Un résumé du film</b> .....	7
<b>Les objectifs et la vision du film</b> .....	7
<b>Profil des intervenant·es</b> .....	8
<b>Fiche technique</b> .....	10
<b>Organiser une projection</b> .....	11
<b>Quelques conseils d'animation</b> .....	12
<b>Des pistes de prolongement et des initiatives locales</b> .....	14
La décroissance	
La simplicité volontaire	
<b>Au sein des Amis de la Terre</b> .....	15
<b>En Belgique et peut-être près de chez vous</b> .....	16
Le réseau des Initiatives de Transition	
Le Réseau de Collectifs en Recherche de Résilience (RCR <sup>2</sup> )	
<b>Des questions ? Des réponses !</b> .....	18

# POURQUOI CE LIVRET PÉDAGOGIQUE ?

## Ce documentaire a avant tout vocation à être partagé !

Cet outil artistique de sensibilisation peut, à lui seul, provoquer de nombreuses émotions, réactions et questionnements. Il nous permet aussi de susciter une interpellation et une réflexion sur notre société et nos modes de vie, de consommation et de production.

Ce livret pédagogique accompagne le film pour donner une information honnête sur le choix des protagonistes du film et sur la thématique de la décroissance défendue par les Amis de la Terre.

Le-La futur-e animateur-riche pourra ainsi répondre aux questions de son public en sachant ce qui se cache derrière les modes de vie et les concepts théoriques présentés. En effet, dans le film, interviennent aussi bien des expert-es sur la décroissance que des personnes ayant fait un choix de vie décroissant. Chaque intervenant-e aborde un aspect différent de la décroissance pouvant susciter de multiples questionnements.

La projection du film est également une opportunité de créer des liens et de semer des idées qui mèneront peut-être à de futures initiatives individuelles et/ou collectives.

Des conseils d'animation et des pistes de prolongement sont proposés dans cet ouvrage afin d'atteindre un réel échange avec le public ainsi qu'une mise en action de celui-ci à l'issue de la projection. La prise de conscience de l'existence de projets ou de modes de vie alternatifs dans leur environnement peut mener à une meilleure intégration du concept de la décroissance dans leur vie quotidienne...

Après la lecture de ce livret, vous constaterez que vous êtes maintenant capable de mieux répondre aux demandes de votre public.

Il est possible d'effectuer une lecture linéaire du livret mais aussi de piocher des informations selon vos besoins dans les différents chapitres.

Souvenez-vous également que les conseils d'animation sont des propositions à adapter selon le contexte et vos envies.

Pour approfondir une thématique, n'hésitez pas à poursuivre la réflexion grâce aux références suggérées.

Vous pouvez également prendre contact avec les Amis de la Terre et/ou avec Rino Noviello, le réalisateur.



# LES ORIGINES DU PROJET



## DE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE À LA DÉCROISSANCE

En 2014, Rino Noviello, en partenariat avec Les Amis de la Terre-Belgique, a réalisé le film *Présent Simple* sur l'expérience individuelle d'une sobriété heureuse choisie. Dans la continuité de celui-ci, Rino Noviello a proposé en 2019 aux Amis de la Terre de travailler cette fois sur la dimension collective et politique de la décroissance. L'asbl a tout de suite accepté le projet et celui-ci a commencé à se construire au fur et à mesure des échanges entre les partenaires. Ce n'est qu'en 2021 que le projet se concrétise finalement.

## LA GÉNÉROSITÉ DES DONATEURS ET DES BÉNÉVOLES

Ce documentaire a été financé par, pas moins de 117 généreux donateurs et généreuses donatrices qui ont permis en deux mois de dépasser les 5.150€ recherchés pour financer le tournage et la commission de la plateforme. Le surplus a permis de contribuer à l'objectif de 4.000€, somme nécessaire au montage du documentaire d'une cinquantaine de minutes réalisé par Rino. Cette somme, accompagnée de l'implication des permanent-es et des bénévoles de l'association, a également contribué à l'organisation de projections du film dans différentes salles de cinéma et autres lieux culturels en Wallonie et à Bruxelles en 2023.

Ces avant-premières, en présence de Rino, ont connu un véritable succès, c'est pourquoi les Amis de la Terre souhaitent poursuivre la diffusion de « Moins & Mieux. Vers une société post-croissance » notamment via ce livret que vous tenez entre vos mains.

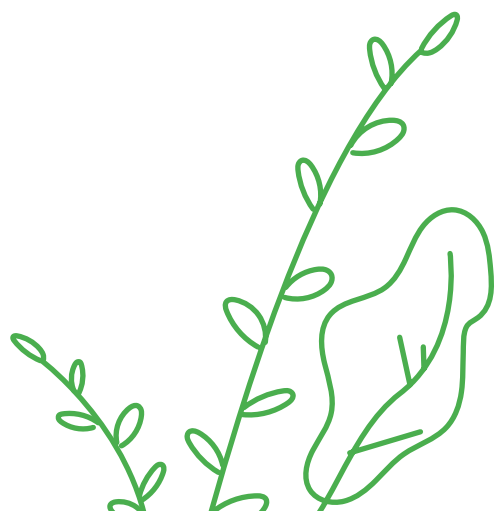
## LE CHOIX DES INTERVENANT-ES

Afin d'être en cohérence avec le sujet du documentaire, les intervenant-es sont toutes belges ou interviewé-es lors d'un passage en Belgique, dans le cas d'Arthur Keller. De plus, étant donné le souhait d'aborder une vision aussi systémique que possible, le choix s'est porté sur une diversité d'intervenant-es aussi bien au niveau de leur approche et que de leur vision de la décroissance/post-croissance. Grâce à cela, le film traite des thèmes aussi variés que les low-tech, la vision économique, la réduction du temps de travail mais aussi les rapports de domination, les inégalités sociales, la place du béton ou encore l'importance des actes.

## LA MOTIVATION DES AMIS DE LA TERRE

La décroissance est une thématique abordée au sein des Amis de la Terre depuis des décennies. Toutes les alternatives individuelles et collectives proposées par l'asbl tendent vers cette décroissance nécessaire à la poursuite de la Vie sur terre; que ce soit, entre autres, au travers de la promotion de la simplicité volontaire, qui représente le niveau individuel, ou de la sensibilisation à une économie non violente. Pour l'asbl Les Amis de la Terre, la réalisation de « Moins & Mieux » est, du coup, une formidable opportunité de partager, au travers d'un nouvel outil, les valeurs de la décroissance.

Pour créer cet outil de sensibilisation (à petit budget), l'association a fait appel à tous ses membres et partenaires afin de récolter des fonds via une campagne de crowdfunding. Le crowdfunding (ou financement participatif) est un outil en ligne qui permet de collecter des fonds auprès d'une communauté et du grand public pour financer un projet.





# UN RESUMÉ

## DU FILM

A travers la rencontre de citoyens et citoyennes d'horizons divers, le documentaire « Moins & Mieux. Vers une société post-croissance » dessine diverses alternatives décroissantes choisies et organisées, esquissant les traits d'un projet de société collectif basé sur la simplicité, la solidarité, la soutenabilité et le bien-être. Sur toile d'une critique du paradigme capitaliste de la croissance, ce film nous confronte aux limites de notre système : Une croissance infinie dans un monde fini est-elle encore possible ? Quel monde souhaitons-nous pour demain ?

Ce documentaire explore l'imaginaire décroissant et propose différentes possibilités « post-croissantes » tant économiques que politiques, entrepreneuriales, sociales, familiales, permettant de redéfinir les fondations d'une société durable et juste. Replaçant alors l'individu et la nature au centre du système social, il nous rappelle l'importance des liens, de l'entraide et de la solidarité et nous engage à réfléchir à un changement de paradigme permettant de réintégrer le Vivant au sein de notre monde.

## LES OBJECTIFS ET LA VISION

Comment une appropriation des enjeux globaux liés au pic des ressources est-elle possible collectivement ? Comment organiser politiquement un basculement dans une autre ère énergétique et économique après-croissance tout en garantissant le bien-être de chacun et chacune ?

Ce film traite de la possibilité de mettre en place dans nos sociétés occidentales une décroissance choisie organisée dans ses aspects politique, économique et social. Cette décroissance doit être un projet collectif désiré et réfléchi, visant à construire dans le respect de chacun·e une société plus sobre, soutenable, inclusive, solidaire et conviviale. Nous sommes partis à la rencontre d'hommes et de femmes expert·es ou simples citoyen·nes ayant des expériences à partager sur ce sujet. Selon Timothée Parrique, la décroissance serait la réduction planifiée et démocratique de la production et de la consommation dans les pays riches pour réduire les pressions environnementales et les inégalités tout en améliorant la qualité de vie.

Comme le dit Serge Latouche, afin de passer d'une jouissance d'avoir à une jouissance d'être, nous devons proposer un nouveau modèle de société capable de sortir du capitalisme et de son système mortifère pour les êtres humains et les écosystèmes. Il s'agit d'abandonner l'objectif de la croissance pour la croissance, objectif dont le moteur principal n'est autre que la recherche illimitée du profit à tout prix. La toile de fond du documentaire s'appuie sur une critique de la société de croissance et sur des propositions constructives pour revenir à un équilibre salubre nous permettant de préserver l'habitabilité de notre terre pour le Vivant. L'intention étant de provoquer une réflexion sur un changement de paradigme.

- Montrer que la décroissance est multiple et permettrait de créer une matrice de possibles alternatifs.
- Esquisser les bases d'une société non productiviste soutenable.
- Remettre en cause la domination de l'économie (telle qu'elle fonctionne actuellement) sur le reste de la Vie.
- Montrer qu'en réduisant la croissance, on réduirait automatiquement les externalités négatives (pollution, stress de vie, accidents, maladies, publicité, etc.).
- Montrer que notre modèle actuel n'est pas capable de garantir pour tous les habitant·es de la planète bleue un accès à une eau potable de qualité, à une alimentation équilibrée sans poisons, aux soins de base et à une éducation émancipatrice.
- Montrer qu'il est possible d'imaginer une société écologiquement soutenable et socialement juste.

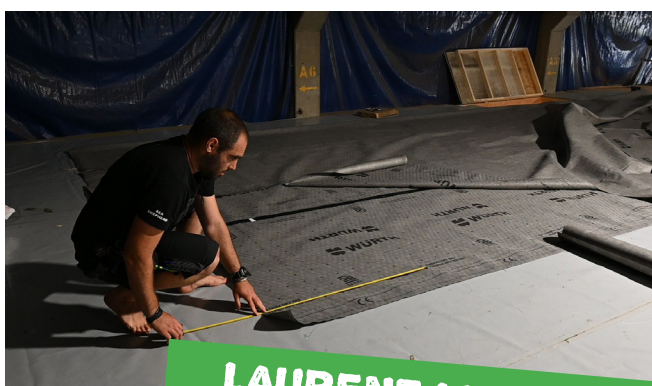
# PROFIL DES INTERVENANT·ES



**ARTHUR KELLER**

Ingénieur de formation, il s'est spécialisé dans l'analyse des limites et vulnérabilités des systèmes socio-écologiques (incluant les sociétés humaines) et intervient comme conférencier, formateur et consultant expert des risques systémiques et des stratégies de résilience collective. Il enseigne également l'usage des récits comme leviers de mobilisation et de transformation.

En savoir plus :  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Arthur\\_Keller](https://fr.wikipedia.org/wiki/Arthur_Keller)



**LAURENT LIEVENS**

Sociologue, ingénieur de gestion, explorateur, chercheur, systémicien, psychomotricien et également menuisier. Il enseigne dans plusieurs disciplines des sciences humaines ainsi que comme conférencier-formateur auprès de collectifs, associations, universités. En 2022, il publie sa thèse de doctorat dans un livre intitulé « Décroissance et néodécroissance - L'engagement militant pour sortir de l'économisme écocidaire ». La même année, il démissionne de la faculté de gestion de l'UCLouvain où il a étudié et où il enseigne depuis de nombreuses années. Il rend cette démission publique afin de dénoncer l'enseignement d'un business-as-usual écocidaire, toujours présent malgré le greenwashing.

En savoir plus sur Laurent Lievens:  
<http://lievenslaurent.pbworks.com>

Lire les 2 publications dans le cadre de sa démission :  
Acte 1 et Acte 2

**BERNARD LEGROS**

Porte-parole du Mouvement Politique des Objecteurs de Croissance (MpOC). Le MpOC est un mouvement politique visant à se défaire du paradigme de la croissance pour favoriser un retour de l'individu et de la nature avant la recherche constante de profit. Ce mouvement a décidé de passer le flambeau en 2022 après 13 ans d'existence, avec la conviction que la mission était atteinte, la décroissance étant désormais bel et bien un sujet de société dont on parle et qui fait de plus en plus de bruit.

En savoir plus : <https://objecteursdecroissance.be>



**LAURA LAMOUCHI**

Femme et maman, citoyenne liégeoise, humaine parmi d'autres sur cette terre. Son parcours de vie est guidé par des pratiques artistiques, corporelles et spirituelles adogmatiques. Laura est membre active des Amis de la Terre depuis 2018 et du SEL (Service d'Échange Local<sup>1</sup>) de Liège depuis 2013.

Le désir d'une vie simple lui a donné, de 2017 à 2018, l'élan de rejoindre un nouveau groupe de Simplicité Volontaire qui se créait à Liège. Une année faite de partages, de découvertes pour, à petits pas, vivre et transmettre cette réflexion dans sa vie personnelle et familiale de manière autonome, en accueillant avec bienveillance ses incohérences !

Son engagement transforme son rapport au temps, au monde du travail, à l'argent... au fil d'un questionnaire continu visant le précieux de la qualité de présence, tant au corps, qu'aux relations, à la communication et globalement, au vivant.

<sup>1</sup> Un SEL est un système d'échange entre les membres d'un groupe, dont la « valeur d'échange » est mesurable par le temps (1h = 1h). Chacun·e peut alors solliciter l'aide des autres membres en fonction de ses besoins et/ou capacités. Cela permet de renforcer l'entraide et la solidarité mais aussi de retisser des liens entre les individus !



**JOFFREY DE LEENER**

Fondateur de la micro-scierie locale La Source. La Source est une entreprise locale répondant à une double demande : d'une part fournir - à proximité et de manière abordable - du bois d'œuvre aux particuliers sans que ceux-ci ne soient trop impactés par la fluctuation des cours mondiaux et d'autre part écouler le bois d'essences nobles (chêne, hêtre, érable et noyer) des élagueurs et/ou des particuliers. La scierie met donc en relation, au niveau local, producteurs et acheteurs afin de valoriser le bois des environs. Cette entreprise ne rentrant pas dans la logique de croissance, elle ne produit que ce qu'elle est en mesure de faire dans la limite de ses capacités.

En savoir plus : <https://lasource-scierie.be/>



**FLORIAN MATTERNE**

Fondateur de La Charrette à Poules. La Charrette à Poules est un élevage de poules pondeuses bio. Elle répond à un projet d'élevage décroissant permettant de fournir en œufs les habitant-es du village avoisinant. Le poulailler est bâti sur une charrette permettant de le déplacer au gré des saisons d'un pré à l'autre, garantissant aux poules une herbe fraîche et limitant leur contamination par des parasites. La Charrette à Poules est un poulailler local, décroissant et bas-carbone, Florian ne livrant les œufs qu'au moyen de son vélo cargo.

En savoir plus : <https://www.crompechine.be/poules/>

**JEAN DONNAY**

Consommateur d'œufs de « La Charrette à Poules ».



**LUC LEFÈVRE**

**& SÉBASTIEN TOLL**

Coordinateur et animateur du mouvement Luttes Solidarités Travail (LST).

LST (Luttes Solidarités Travail) est un mouvement de solidarités et de luttes, en résistance à ce qui produit la pauvreté, reconnu en éducation permanente. Depuis le début de son histoire, il rassemble des personnes et des familles parmi les plus pauvres et d'autres qui leur sont solidaires.

En savoir plus : <https://www.mouvement-lst.org>



**LAETITIA CLOOSTERMANS**

Fondatrice et coordinatrice de Less Beton. Less Beton est une asbl qui organise des chantiers participatifs afin de débétonner/débitumer l'espace public (du petit interstice au gigantesque parking, en passant par les ronds points, bermes centrales, places ou encore oreilles de trottoir) avec les habitant-es de Bruxelles Capitale et en lien avec les autorités compétentes (communes, région).

En savoir plus : <http://www.lessbeton.be/>

# FICHE TECHNIQUE

**Genre :** Documentaire

**Durée :** 57 min 39 sec

**Thèmes :** décroissance, système économique, limites planétaires, échelle locale, citoyenneté, entrepreneuriat, résilience, précarité, justice sociale, équité

**Lieu de tournage :** Belgique

**Langue :** français

**Année de production :** 2023

**Prise de vue :** numérique

**Format :** FullHD - 1920x1080

**Réalisation :** Rino Noviello

**Image :** Rino Noviello

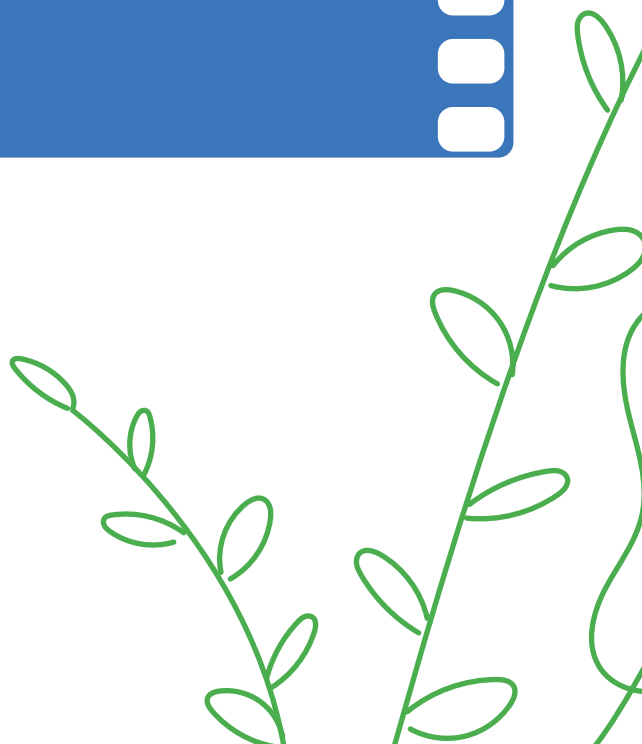
**Son :** Rino Noviello

**Montage son et mixage :** Rino Noviello

**Coordinatrice de production :** Pauline Dutron

**Avec (ordre d'apparition) :** Arthur Keller ; Laetitia Cloostermans ; Bernard Legros ; Laurent Lievens ; Joffrey De Leener ; Florian Mattered ; Jean Donnay ; Laura Lamouchi ; Luc Lefèbvre et Sébastien Toll

**Musique (ordre d'apparition) :** Zikweb - Eyes, Alex Figueira - Lávate la boca, Ov Moi Omm - I was Different, Airtone - Firetheewell, Jason Shaw - Running Water, Alex Figueira - Silky, Jeris - Hope is like a river (instrumental mix), Mid-Air Machine - Another Night, Fex/ Doxent Zsigmond - Forest Dreams (Winter Mix), SackJo22 - Black to the Night (1000 Ways Mix), Comfort Fit - Sorr



# ORGANISER

# UNE PROJECTION

## PUBLIC RECOMMANDÉ

Le film convient à tout public à partir de 16 ans (public scolaire à partir du secondaire supérieur).

## ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE

Pour plus d'informations concernant la possibilité d'organiser une projection suivie d'un débat, d'une discussion ou d'une animation, contactez l'asbl Les Amis de la Terre en envoyant un mail à : [contact@amisdelaterre.be](mailto:contact@amisdelaterre.be) ou en appelant le **081/39.06.39**

## THÉMATIQUES ABORDÉES

- **L'entrepreneuriat** : le film explique comment une activité économique résiliente peut s'inscrire dans le local et être menée avec sens et exigence.
- **Les low-tech (ou basses technologies)** : les low-tech représentent une alternative décroissante à l'illusion que la solution aux crises actuelles proviendra de nouvelles technologies. Elles représentent également une alternative à l'obsolescence programmée et à la dépendance aux énergies fossiles. Les low-tech sont une réponse ajustée et économe à un besoin lié à une situation concrète.
- **La simplicité volontaire** : le souhait d'aller à contre-courant du rythme de vie imposé par la surconsommation qui nous entraîne dans une course folle, se résumant souvent à « travail-consommation » sans prendre le temps de s'arrêter à l'essentiel. La simplicité volontaire représente le niveau individuel de la décroissance.
- **Les inégalités sociales** : certaines personnes sont contraintes de vivre les principes de la simplicité. Il est donc essentiel que le changement de système nécessaire pour atteindre une décroissance soit pensé et organisé avec l'ensemble de la population et en particulier les personnes en situation de précarité.
- **La résilience** : la capacité de notre société à surmonter les crises actuelles, à nous adapter et à nous réorganiser.
- **La place du collectif** : l'importance du collectif, des actes et des gestes est mise en avant dans ce film au travers de différents témoignages.
- **Le temps** : le film soulève la question du temps et surtout du temps de travail, qui ne peut être consacré à d'autres aspects importants de la vie et de la vie en société, comme la politique.

# QUELQUES CONSEILS D'ANIMATION

## UNE SOIRÉE-TYPE MOINS & MIEUX

19h30 : accueil des spectateur·rices

19h45 : présentation du film

20h : projection du film

21h : animation de partage de ressentis et échange avec le public

22h00 : verre de l'amitié

## ANIMATION DE PARTAGE DE RESSENTIS

Nous vous proposons de réaliser, après la projection, une animation de partage de ressentis. Par exemple, les spectateur·rices sont invité·es à se tourner vers leurs voisin·es (de préférence une personne qu'ils-elles ne connaissent pas) et à échanger à chaud leurs ressentis, leurs remarques sur le film avant d'entamer un échange avec le reste du public. Ces brèves discussions (maximum 3 minutes) permettent à chacun·e d'intégrer ce qu'il-elle vient de voir, de s'ouvrir plus personnellement mais aussi de tisser des liens, d'amorcer le dialogue avec de nouvelles connaissances et peut-être de se trouver des points communs et des projets futurs à construire ensemble. Vous pouvez ensuite proposer aux spectateur·rices de partager une partie de leur échange au reste du public. Cela permet, en général, de lancer les échanges plus facilement et rapidement.

## LES ÉCHANGES

Après la projection du film, il est très important de répondre aux spectateur·rices qui auront certainement beaucoup de questions. En parallèle de celles-ci, de nombreuses réactions émotionnelles ou plus rationnelles peuvent aussi surgir. Souvenez-vous toujours de votre position d'ouverture et d'écoute en tant qu'animateur·rice. Il est important de laisser librement s'exprimer les opinions et les sentiments.

### Pour élaborer un échange constructif :

- **Le non-jugement :**

si des réactions négatives apparaissent après la projection, il n'est pas nécessaire de chercher à convaincre. Acceptez simplement que l'autre ait peut-être une opinion différente de la vôtre.

- **La non-omniscience :**

si vous ne pouvez pas répondre à une question de votre public, dites simplement « Je ne sais pas » plutôt que d'inventer une réponse personnelle. Vous pouvez également préciser qu'il s'agit de votre opinion « Je pense... » ou inviter votre auditoire à répondre directement si certain·es ont une réponse à donner. De plus, vous pouvez aussi inviter les personnes qui le désirent à prendre contact avec les Amis de la Terre pour poser leurs questions, formuler leurs commentaires et recevoir une réponse détaillée et personnalisée.



## SI VOUS AVEZ UN PEU PLUS DE TEMPS ...

Vous souhaitez utiliser la projection du documentaire pour mener une réflexion ou un débat sur une thématique plus large (économie, capitalisme, consommation, alimentation, énergie, eau, climat, argent, solidarité...) ?

Voici quelques pistes :

- **Animation d'un jeu pédagogique**

Vous pouvez aussi faire appel aux Amis de la Terre pour animer un jeu pédagogique autour de la décroissance (**Décroi-sens**) ou autour de la simplicité volontaire (**Les chemins de la simplicité volontaire**), avant ou après la projection afin d'approfondir un des aspects abordés dans le film. Découvrez toutes nos animations sur notre site internet.

### Décroi-sens :

Un outil pédagogique et collaboratif qui invite à explorer des pistes et des orientations pour imaginer un autre modèle de société basé sur la décroissance, le bien-être, la soutenabilité et la solidarité. Ce jeu permet de découvrir le concept de décroissance et comprendre son importance, de réfléchir collectivement à des alternatives décroissantes et de susciter le débat et les échanges entre les participant-es.

### Les chemins de la simplicité volontaire :

Les participant-es sont amené-es à réfléchir à leurs propres fonctionnements, à partager leurs ressentis et à s'inspirer des expériences et des idées des autres. La parole et l'écoute sont encouragées à travers un dispositif ludique. Cette activité permet de renforcer la cohésion de groupe par l'enrichissement mutuel autour de nouveaux sujets.

- **Les réflexions en sous-groupes**

Proposez à vos spect'acteur-rices une réflexion individuelle puis collective sur la thématique. Un échange a priori (avant la projection) permet de partager ses conceptions et ses opinions de départ.

Par exemple : Que pensez-vous de la place de l'argent dans notre société? Comment la situation pourrait-elle être améliorée? Quels sont les freins?...

Pour une réflexion plus globale sur notre mode de vie : Qu'aimeriez-vous améliorer dans notre société? Pour moi la décroissance, c'est... Pour moi, vivre simplement, c'est... Pour moi, le changement viendra par...

Après avoir vu le film ou entendu différent-es intervenant-es, les échanges permettent de repérer ce que d'autres pensent ou ont mis en place en lien avec la thématique choisie.

- **La découverte d'initiatives locales**

Inviter un-e ou plusieurs intervenant-es extérieur-es qui agissent autour d'une thématique du film ou autour de la décroissance permettra d'enrichir la réflexion. La présentation d'un projet par un groupe associatif illustrera concrètement ce qui peut être mis en place pour agir collectivement.

Cette découverte peut éviter la frustration en faisant comprendre que « Qui veut peut », que des initiatives citoyennes et collectives se développent partout en Belgique et ailleurs. Près de chez eux-elles, il existe déjà certainement des projets alternatifs à notre société capitaliste. Il est donc possible de rejoindre l'élan du changement ou de le créer ensemble.

- **Une démarche artistique**

N'hésitez pas à être imaginatif-ve dans l'animation de votre projection. Vous pouvez proposer aux sous-groupes de présenter leurs réflexions par le biais d'une œuvre artistique (dessin, collage, saynètes, chanson...).

# DES PISTES DE PROLONGEMENT ET DES INITIATIVES LOCALES



## LA DÉCROISSANCE

- **Un groupe thématique au sein des Amis de la Terre**

En 2022, un groupe thématique a été créé par les Amis de la Terre autour de la décroissance. Ce groupe d'une dizaine de personnes se réunit régulièrement à Namur avec **2 objectifs** :

1. Se nourrir l'un l'autre et approfondir la thématique et ses différents volets
2. Sensibiliser le grand public sur le sujet

Il est ouvert à tou·tes.

Il est également possible d'en créer de nouveaux ailleurs. N'hésitez pas à contacter l'association.

- **Des ressources pour approfondir le concept de la décroissance**

Le site internet des Amis de la Terre reprend, dans son onglet « Ressources », différents articles, revues, brochures sur la décroissance qui vous permettront d'approfondir vos connaissances sur le sujet.

## LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

- **Des groupes de simplicité volontaire soutenus par les Amis de la Terre.**

Il existe en Belgique francophone plusieurs groupes de simplicité volontaire dans lesquels une dizaine de personnes se rassemblent régulièrement afin de partager leur envie de cheminer personnellement vers une vie plus simple. Ils prennent le temps d'échanger leurs joies, leurs difficultés, leurs solutions concrètes au quotidien, leurs idées... Tout cela dans le respect, l'écoute, le non-jugement, le soutien et l'amusement.

Ces groupes sont, en général, fermés. Cependant, n'hésitez pas à contacter l'association si vous souhaitez en rejoindre ou en créer un.

- **Des cycles de découverte de la thématique**

Régulièrement, les Amis de la Terre organisent des cycles pour découvrir la simplicité volontaire et ses différents piliers. Pour être tenu·es informé·es de l'organisation d'un cycle, n'hésitez pas à vous abonner à notre newsletter et à contacter l'association.

- **Une revue SaluTerre pour approfondir le concept de simplicité volontaire**

Les Amis de la Terre ont publié en 2012 une revue « SaluTerre: La simplicité volontaire » disponible gratuitement sur le site internet de l'association dans l'onglet « Ressources ».

Cet ouvrage d'une cinquantaine de pages vous donne la possibilité de mieux comprendre cet art de vivre. Vous découvrirez pourquoi ce changement soutenable et équitable est pertinent face aux crises (écologique, sociale, de sens) que nos sociétés traversent actuellement. A travers des témoignages, vous découvrirez comment plusieurs personnes ont appris à vivre beaucoup mieux avec beaucoup moins et ce qu'elles ont pu y trouver : épanouissement, lien avec la nature, sérénité, convivialité, liberté...

- **Des fiches thématiques sur la simplicité volontaire sont disponibles gratuitement pour être distribuées lors de vos projections.**





# AU SEIN DES AMIS DE LA TERRE

## DES ANIMATIONS

Les Amis de la Terre ont développé des animations et jeux pédagogiques sur différentes thématiques (décroissance, simplicité volontaire, écoféminisme, numérique éthique ...). Vous pouvez à tout moment faire appel à l'association pour organiser une animation pour votre groupe, classe, quartiers, etc.

Découvrez-les toutes sur notre page :  
<https://www.amisdelaterre.be/nos-animations/>

## DES ACTIVITÉS

Durant l'année, les Amis de la Terre se rassemblent pour vivre ensemble et avec qui le veut des actions qui visent à faire découvrir de nombreuses pratiques. Entre autres, lors de la journée de la pomme à Wégimont au mois d'octobre.

Toutes nos activités sont reprises sur :  
<https://www.amisdelaterre.be/agenda/>

## POUR NOUS CONTACTER

**Mail :** [contact@amisdelaterre.be](mailto:contact@amisdelaterre.be)

**Tel :** 081/39.06.39

**Adresse :** Les Amis de la Terre - Belgique asbl,  
98 Rue Nanon - 5000 Namur

## DES SÉANCES D'INFORMATION OU DES CONFÉRENCES

Les Amis de la Terre organisent régulièrement différents événements afin d'informer le grand public sur des thèmes comme la décroissance, la simplicité volontaire, la toilette sèche, la gestion domestique de l'eau...

## DES GROUPES LOCAUX "AMIS DE LA TERRE "

Un peu partout en Wallonie et à Bruxelles se forment et se développent des groupes locaux. Ces bénévoles plein d'entrain organisent librement des activités dans leur région et sont soutenus par l'équipe des permanentes de l'association.

Leurs choix d'implication sont aussi divers que les changements qu'ils désirent engendrer et partager près de chez eux-elles : l'alimentation solidaire, la gestion domestique de l'eau, l'énergie et le climat, la sauvegarde de la biodiversité, la simplicité volontaire, la décroissance, la permaculture.... Un grand nombre de sujets et de valeurs partagés par les Amis de la Terre.

Curieux-ses, désireux-ses d'en savoir plus ou envie de vous lancer dans l'aventure ? Contactez-nous. Nous pourrons aussi vous mettre en lien avec les membres des groupes près de chez vous.

# EN BELGIQUE ET PEUT-ÊTRE PRÈS DE CHEZ VOUS

## LE RÉSEAU TRANSITION

Dans ce réseau, plusieurs groupes de citoyen·nes agissent localement pour mettre en œuvre une société plus résiliente, plus soutenable et plus agréable à vivre. En ayant pris conscience des crises actuelles et à venir (changements climatiques, fin de l'énergie bon marché et de la croissance économique), ils·elles proposent de passer à l'action sans attendre que le changement vienne d'en haut. Ces citoyen·nes travaillent ensemble, unissent leurs forces, créativité et énergie pour réaliser des projets concrets dans leur ville/ village/ commune. Les initiatives sont diverses : l'énergie, l'habitat, la nourriture, le transport, la culture, le bien-être, l'éducation, etc. Dans cette démarche locale, positive, collective et surtout ouverte à tou·tes, tout·e citoyen·ne peut décider de lancer une action ou un projet et tout·e citoyen·ne est invité·e à y participer.



Réseau transition.be  
ACTEURS DU CHANGEMENT POSITIF

En savoir plus : [www.reseautransition.be](http://www.reseautransition.be)

## LE RÉSEAU DE COLLECTIFS EN RECHERCHE DE RÉSILIENCE (RCR<sup>2</sup>)

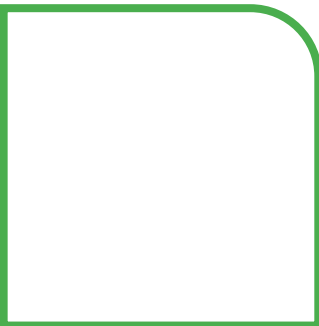
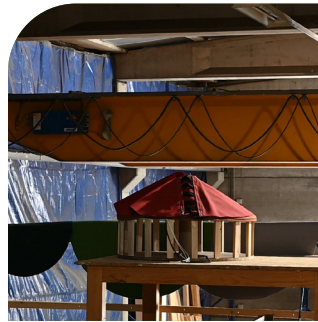
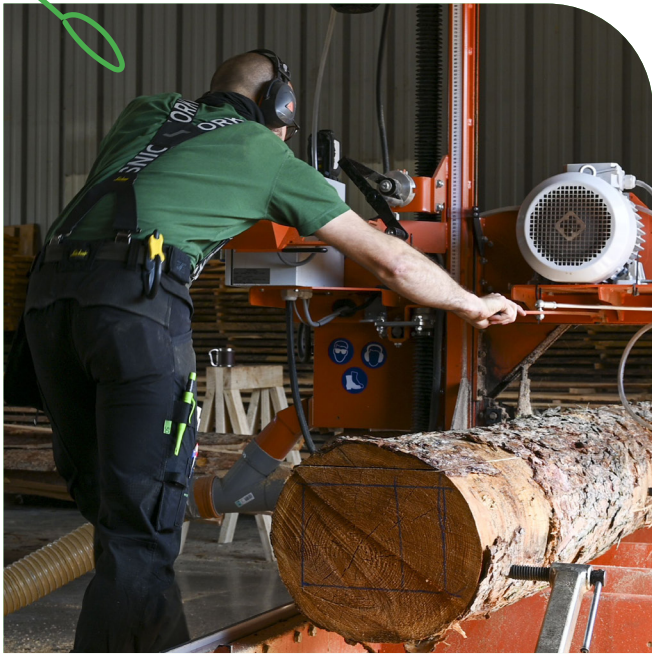
Autrefois Réseau de Consommateurs Responsables, l'ASBL existe depuis plus de 20 ans. Initialement militante et lanceuse d'alerte, elle dénonçait les problèmes écologiques et sociaux posés par notre modèle économique. Depuis 2010, l'association promeut et soutient différentes catégories d'initiatives citoyennes de consommation alternative.

Récemment renommé RCR<sup>2</sup>, le Réseau de Collectifs en Recherche de Résilience promeut désormais l'invention, l'expérimentation et la diffusion de modes de vies résilients, écologiques, collectifs et solidaires.

Concrètement, le RCR<sup>2</sup> soutient des collectifs citoyens qui mettent en place des initiatives telles que des Potagers Collectifs, des GAA (groupes d'achats alimentaires), SEL (systèmes d'échange locaux), Donneries, Repairs Café, RES (réseau d'échanges de savoir) ou encore Cafés citoyens. Des réseaux de consommateurs existent déjà certainement près de chez vous, pourquoi ne pas en profiter ?!



En savoir plus : [www.asblrcr.be](http://www.asblrcr.be)



# DES QUESTIONS ? DES RÉPONSES !



Le film risque fort d'interpeller, d'éveiller des émotions et de susciter des questionnements auprès des spectateur·rices. C'est pourquoi, pour chaque projection, un moment d'échange est nécessaire. Lors des avant-premières, en présence de Rino, nous avons retranscrit les questions et réponses les plus couramment posées qui vous aideront certainement dans votre animation.

**Q:**

**Comment avez-vous choisi/sélectionné les intervenant·es ? Et pour quelles raisons ?**

**R:**

Un documentaire comme celui-ci est influencé par différents facteurs. Tout d'abord, le souhait de l'équipe de production (Rino et Les Amis de la Terre), à savoir, la volonté d'aborder une vision collective de la décroissance en présentant une série de thématiques qui nous semblaient toutes indispensables. Ensuite, la disponibilité des intervenant·es. La volonté de traiter une thématique ne suffit pas. Il faut que les personnes capables d'en parler soient disponibles et acceptent que nous les interviewons. Et enfin, les interviews et leur rendu. Tout ce qu'une personne dit lors d'une interview n'est pas toujours utilisable dans un film pour de multiples raisons. Une sélection doit également être faite à cette étape.

Concrètement, le choix des intervenant·es a fait l'objet de différentes discussions entre Rino et Pauline (Les Amis de la Terre). Au fur et à mesure de ces discussions, la liste des thématiques à aborder se précisait (précarité, lien avec la nature, entrepreneuriat ...). Ensuite, Rino a pris contact avec des intervenant·es potentiel·les pour leur expliquer le projet et notre souhait de les interviewer. En fonction des réponses, un rendez-vous était fixé ou nous recherchions une autre intervenant·e sur le même sujet. Certaines thématiques ont dû, suite à des contacts infructueux, être abandonnées tandis que d'autres ont pu être développées plus en détails. Ce qui fait qu'au final, étant donné la diversité des sujets que nous souhaitions aborder, nous obtenons un film de 57 minutes alors que la volonté au départ était de se limiter à 26 minutes.

**Q:**

**Est-ce que la décroissance ne nécessiterait pas plus de travail, car c'est la réintroduction du travail physique et du travail de culture. Est-ce que cela signifie accepter une baisse de salaires ? Et alors comment vivre avec moins ?**

**R:**

La croissance permet d'augmenter le bien-être jusqu'à un certain point. On constate ainsi dans nos sociétés que le bien-être diminue. La croissance et l'accroissement des richesses qui en découlent ne sont pas synonymes de bonheur.

*Florian Mattered lors d'une projection : son projet ne lui apporte pas beaucoup en terme de salaire, mais il y a beaucoup gagné socialement.*

Q:

Comment pouvons-nous agir en tant qu'individu ? Que pouvons-nous faire pour initier un changement de société ? Comment puis-je me mettre en route ?

R:

Pour atteindre une société décroissante, il faut agir sur 3 niveaux :

- Au niveau **individuel**, au travers de la simplicité volontaire, en changeant nos propres modes de vie. C'est ainsi que nous montrerons l'exemple et pourrons faire « tache d'huile » sur le reste de la société.
- Au niveau **collectif**, en se regroupant, en rejoignant des collectifs, des groupes qui agissent sur le sujet. Ceux-ci permettent non seulement d'échanger, de se nourrir et de sensibiliser le grand public mais aussi de ne pas se sentir seul-es dans cette dynamique. Vous pouvez par exemple à tout moment rejoindre un groupe local ou un groupe thématique des Amis de la Terre ou en créer un nouveau.
- Au niveau **sociétal**, en agissant au niveau politique. Cela peut passer aussi bien par du lobbying ou de la désobéissance civile non violente pour influencer sur les politiques actuelles mais aussi dans le fait de réinventer la démocratie en la transformant afin qu'elle devienne réellement participative.

Q:

Pourquoi utiliser le mot décroissance qui a une connotation négative ?

R:

Le mot décroissance peut paraître négatif pour certain-es mais ne l'est pas pour tou-t-es. En dehors du vocabulaire utilisé, ce qu'il faut retenir c'est qu'une décroissance est nécessaire avant de pouvoir stabiliser nos économies à un niveau soutenable (donc en-dessous des limites planétaires). Cette décroissance économique sera bien évidemment accompagnée de croissance dans d'autres secteurs tels que la biodiversité, le bonheur, le « temps libre », le respect, le recyclage, la mobilité douce, etc.

L'objectif également derrière ce mot est qu'il ne puisse pas être repris facilement et détourné par le politique ou les entreprises (comme c'est le cas pour les mots « transition » et « développement durable »).

Q:

Comment faire pour convaincre les non-convaincu-es ?

R:

Il y a une théorie en sociologie qui s'appelle le «point de bascule». Cela se définit comme un point dans un système social où un petit changement quantitatif peut déclencher des changements rapides et non linéaires. Cela conduit inévitablement et souvent de manière irréversible à un état qualitativement différent du système social. Dans le cadre de ce documentaire, ce qui nous intéresse c'est le seuil à partir duquel une minorité engagée et adoptant de nouveaux comportements peut changer la norme sociale et entraîner dans son sillage la majorité. Ce seuil serait, selon certaines études, aux alentours de 10 %. Cela signifie qu'il « suffit » que 10 % de la population soit convaincue et change son mode de vie pour entraîner le reste de la population.

## **POUR NOUS CONTACTER**

**Mail :** [contact@amisdelaterre.be](mailto:contact@amisdelaterre.be)

**Tel :** 081/39.06.39

**Adresse :** Les Amis de la Terre - Belgique asbl,  
98 Rue Nanon - 5000 Namur

<https://www.amisdelaterre.be>

