



L'AVIS DES EXPERTS

EMMANUELLE ET JULIAN JAPPERT

Dans *Quelques minutes par jour pour changer le monde* (Eyrolles, 2020), Emmanuelle et Julian Jappert s'adressent à tous ceux qui cherchent l'inspiration, avec un ton résolument optimiste et déterminé.

Emmanuelle et Julian Jappert, notre responsabilité est d'agir pour contribuer à un monde meilleur. Comment ne pas se sentir écrasé par l'immensité de la tâche ?

C'est vrai, il existe tant de combats à mener. Mais ne pas participer à un projet collectif, ne pas sortir de sa zone de confort, ne pas exploiter ses talents pour servir les autres et penser aux générations futures, cela ne nous fait-il pas passer à côté de l'essentiel, où nous subissons au lieu d'être acteur ? Nous voyons émerger une prise de conscience. Nous sommes devenus des mutants des temps modernes, et il ne tient qu'à nous de ne pas être victimes des nouvelles technologies, du burn-out ou d'une consommation à outrance. Des courants d'action se créent et constatent que la nature humaine peut être altruiste et solidaire redonne le moral ! Nous ne sommes pas seuls. Il suffit de trouver sa tribu pour puiser de l'énergie, développer un certain état d'esprit, une certaine écologie du corps, pour être créatif, sans culpabilité et sans jugement envers les autres. Après, en déterminant sur quelle échelle nous souhaitons agir, en questionnant son style de vie et la manière dont on peut l'ajuster, en ne visant pas la perfection mais des petits gestes, il y a de grandes chances pour que des envies émergent et que des opportunités se présentent.

Vous donnez de nombreuses pistes d'action.

Mais comment se lancer ?

Avant de se lancer tête baissée, nous proposons de se poser les bonnes questions. Sur quels aspects du monde vous sentez-vous en désaccord ? Quelle activité pouvez-vous réduire au profit d'une cause qui vous tient à cœur ? Quels sont les rêves que vous remettez toujours à plus tard ? Qu'est-ce qui vous révolte, vous rend triste ? Etc. Une fois les zones d'amélioration identifiées (sans faire une *to do list* encore plus décourageante, ce n'est pas l'idée !), nous pouvons interroger la façon dont nous nous habillons, nous nous déplaçons, nous

« Et si vous aussi, vous pouviez contribuer à rendre le monde d'aujourd'hui et de demain plus juste, plus sain, plus solidaire ? »

nous nourrissons, nous passons du bon temps, nous sommes en lien avec les autres. En se demandant si aujourd'hui, nous nous sentons en phase avec ces actions, si elles nous apportent réellement de la joie, nous avons le pouvoir d'engendrer de petites révolutions personnelles, qui sont le meilleur moyen de faire disparaître le sentiment d'une perte de contrôle totale de nos vies.

Comment s'engager si on a peu de temps ?

Il existe une multitude de manières de s'engager. Cela peut être une prise de parole publique, la création d'un blog ou de podcasts, l'engagement dans une association, un changement dans ses habitudes de consommation, le partage de bonnes pratiques sur les réseaux sociaux, etc. Il s'agit d'être imaginatif et de ne pas se donner de limites restrictives, tout en tenant compte de la réalité de son périmètre d'action. C'est le meilleur moyen pour transformer sa colère ou sa tristesse et favoriser l'effet papillon. Chacun à son échelle, en fonction de ses expériences, de ses talents et du temps qu'on peut y consacrer. Il s'agit d'essayer de faire un petit quelque chose qui peut avoir un grand impact.

Qu'avez-vous appris de vos rencontres avec les personnalités qui témoignent dans votre livre ?

Que nous avons à notre portée beaucoup d'occasions. Le chef Samuel Albert a opté pour le zéro déchet en réutilisant tout en bouillon, une alimentation respectueuse de l'environnement. Béa Johnson, ambassadrice dans le monde de la réduction des déchets, parvient avec sa famille à réduire ses déchets à un bocal à l'année. Les journalistes Louise Ekland et Cyrielle Harlet évoquent les entreprises qui font des efforts pour privilégier le *made in France* et rappellent qu'il est de notre responsabilité de les encourager par nos actes d'achat. Ce sont des femmes et des hommes inspirants qui montrent l'exemple sans être donneurs de leçons, avec humilité. Les voir agir donne un certain élan. On peut se dire « pourquoi pas moi ? ».