

Liesl Clark  
Rebecca Rockefeller

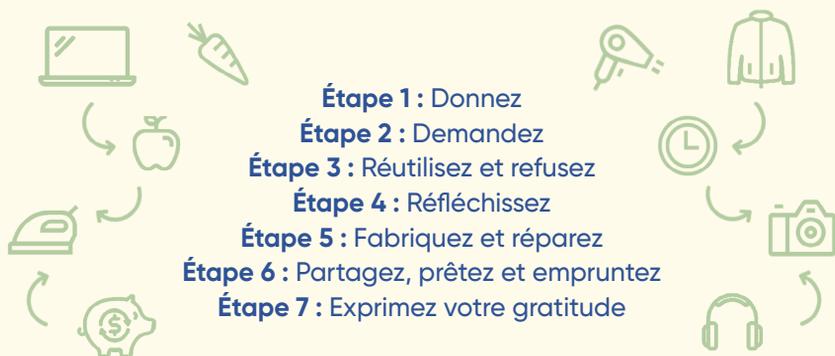


# N'ACHETEZ RIEN, CHANGEZ TOUT!

Prêt(e) pour le challenge Zéro Achat ?  
#TheBuyNothingProject

« On peut tous atteindre un plus grand bonheur personnel, créer des communautés plus résilientes et une planète en meilleure santé si nous partageons de façon inventive ce que nous possédons en abondance. Tout ce dont vous aurez besoin, c'est de votre bonne volonté et du désir sain d'entrer en relation avec les personnes qui vous entourent. »

**The Buy Nothing Project**, ou le projet Zéro Achat, est un programme né en 2013 grâce à deux amies, Liesl Clark et Rebecca Rockefeller, soucieuses d'une planète plus propre. C'est aujourd'hui devenu un mouvement social mondial, auquel participent trente pays. Le challenge est simple : zéro achat et une communauté plus soudée.



**Liesl Clark** est réalisatrice et cofondatrice du Buy Nothing Project. Elle a voyagé dans le monde entier pour son travail (notamment le National Geographic).

**Rebecca Rockefeller** a lancé le Buy Nothing Project avec son premier groupe Facebook. Depuis, c'est elle qui insuffle toute sa force au mouvement, qui compte maintenant plus de 1,2 million de membres dans le monde.

ISBN : 979-10-285-1869-1



**18 euros**  
Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

Rayon : écologie, vie pratique

**N'ACHETEZ  
RIEN,  
CHANGEZ  
TOUT!**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Traduction : Élise Peylet

Édition : Élodie Ther

Maquette : Jennifer Simboiselle

Édition originale :

Copyright © 2020 by Liesl Clark and Rebecca Rockefeller

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1869-1

**Liesl Clark et Rebecca Rockefeller**  
Fondatrices du Buy Nothing Project

# **N'ACHETEZ RIEN, CHANGEZ TOUT !**

Traduit de l'anglais par Élise Peylet

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**



*Ce livre est dédié à toutes les personnes  
convaincues que notre argent est mieux dépensé  
dans ces choses qui rendent le monde plus sain,  
plus heureux et plus équitable.*



# SOMMAIRE



<b>Introduction</b>	<b>11</b>
Comment nous en sommes venues à acheter moins et à partager plus	11
<b>Pourquoi pratiquer le Zéro Achat</b>	<b>25</b>
L'ère du plastique	26
Une solution propre	31
La psychologie du consumérisme	34
Se noyer sous les objets	36
La joie inattendue de ne rien acheter	38
<b>Une invitation au Zéro Achat</b>	<b>43</b>
Essayez notre challenge Zéro Achat en sept étapes	43
Les règles	45
Les exceptions	47
<b>ÉTAPE 1 : donner</b>	<b>51</b>
Enseignements himalayens	52
L'importance d'avoir quelque chose à donner	57
Une économie fondée sur le don	61
Donner, la première étape	64
Comment donner	69
L'économie du don, les femmes, la pauvreté et la richesse	74

Comment créer un groupe d'économie du don	77
Don de soi	81
Une invitation à donner	83
<b>ÉTAPE 2 : demander</b>	<b>89</b>
L'argent nous sépare, l'économie du don nous rapproche	91
On a oublié comment demander	94
Un mariage Zéro Achat	95
Demander, la deuxième étape	98
Tous les dons ont la même valeur	104
Connexions inattendues	108
Une invitation à demander	111
<b>ÉTAPE 3 : réutiliser &amp; refuser</b>	<b>115</b>
Une expérience du Zéro Achat	121
Pourquoi se sent-on bien quand on fait du shopping et encore mieux quand on n'achète rien	123
La vie moins les courses	127
Réutiliser et refuser : non aux objets à usage unique et oui à des alternatives plus durables	133
Cinquante choses qu'on n'achète jamais	134
Faites de chaque jour une grande occasion	165
Une invitation à réutiliser et refuser	169
<b>ÉTAPE 4 : réfléchir</b>	<b>173</b>
Le frisson du shopping	177
Réfléchir pour prendre le contrôle	180
Une invitation à réfléchir	188
Les questions à vous poser avant d'acheter quelque chose	189
<b>ÉTAPE 5 : fabriquer &amp; réparer</b>	<b>193</b>
Soyez producteur, pas consommateur	195
Fabriquer : de quoi s'agit-il ?	196
Réparez !	199

Cinquante choses qu'on fait nous-mêmes	201
Une invitation à fabriquer et à réparer	226
<b>ÉTAPE 6 : partager, prêter &amp; emprunter</b>	<b>229</b>
Créez votre partageocratie	232
Partager, une des clés du bonheur	236
Cinquante choses qu'on partage	245
Cinquante choses qu'on prête et qu'on emprunte	260
Une invitation à partager, prêter et emprunter	273
<b>ÉTAPE 7 : exprimer sa gratitude</b>	<b>277</b>
Remercier	277
Le don ultime	281
Une invitation à exprimer la gratitude	284
<b>Ce n'est que le début : le Zéro Achat pour la vie</b>	<b>289</b>
Partagez votre expérience	289
Recommencez encore et encore et encore	290
Mettez-vous au défi de ne rien acheter pendant plus longtemps	291
Achetez de façon consciente	294
<b>Une vision pour l'avenir</b>	<b>297</b>
Les réseaux de dons comme organisations humanitaires	298
Sauver la planète, un don, une demande, un partage à la fois	302
Le partage concret	303
<b>Remerciements</b>	<b>307</b>
<b>Annexe</b>	<b>311</b>
Repensez vos déchets	311
<b>À propos des autrices</b>	<b>321</b>
<b>Notes</b>	<b>323</b>
<b>Index</b>	<b>331</b>



# INTRODUCTION



## **Comment nous en sommes venues à acheter moins et à partager plus**

Notre histoire commence par une journée ensoleillée de la mi-décembre, rare répit entre deux tempêtes hivernales, sur une plage sauvage non loin de notre communauté du Nord-Ouest Pacifique.

Le soleil était bas dans le ciel, la lumière d'un jaune pâle hivernal, et nous marchions sur la plage avec nos enfants, regardant quatre paires de tout petits pieds nus trébuchant sur le sable. Nous portions des manteaux d'hiver, mais la température était juste assez douce pour que les enfants laissent leurs chaussures dans la voiture, une liberté bienvenue contre les chaussettes de laine et les bottes de pluie. Les enfants traversaient sur la pointe des pieds, comme des funambules, l'amas formé sur la rive par des rondins de bois flotté d'immenses sapins de Douglas et

cèdres rouges de l'Ouest, s'imaginant le temps du jeu acrobates de cirque. L'eau ici était froide et profonde, un courant fort et des vagues crêtées d'écume nous séparaient de la ligne brumeuse des collines de Seattle, de l'autre côté de la mer des Salish.

Nous, Liesl et Rebecca, étions amies depuis un an et nos enfants, âgés de 4 à 7 ans, étaient bien souvent inséparables, passant leurs journées à explorer la nature. Leur désir intrépide d'exploration nous conduisait vers les rivages insulaires les plus sauvages, accessibles en voiture à distance raisonnable de l'école. Rebecca est mère célibataire de deux enfants, Ava et Mira. Bloggeuse et consultante social média, elle vient d'une famille de militants et de politiciens qui se battent pour l'environnement. Liesl est réalisatrice de films documentaires. Son objectif saisit la science et la recherche de pointe pour l'émission *Nova* et la chaîne National Geographic. Nombre de ses projets impliquent des voyages avec ses deux enfants, Finn et Cleo, et son mari, Pete Athans. Liées par cet amour commun pour l'aventure et le monde naturel, ce type d'excursions hivernales sur les plages était habituel et celle-ci n'était en rien différente des autres jusqu'à ce que Finn se plante une écharde, le revers des balades pieds nus sur la plage. Liesl a retiré la pointe blessante avant que les larmes ne viennent briser l'humeur joyeuse de cette journée, mais nous avons remarqué autre chose accroché sous ses pieds... quelque chose qui n'avait rien à faire là. De minuscules billes blanches de polystyrène et de tout petits morceaux de plastique coloré s'étaient logés entre ses orteils.

En regardant de plus près le sable sous nos pieds, nous avons trouvé deux disques en plastique de 3 millimètres de diamètre. (Nous avons découvert plus tard qu'on les appelle des

microbilles et qu'il s'agit de la matière première industrielle de tous les produits en plastique.) Il nous est vite apparu que ces disques représentaient un pourcentage troublant du paysage ce jour-là. Tandis que les enfants couraient sur les rondins, hurlant la joie de ce nouveau jeu, refusant de toucher le « saaaable en plaaastique » avec les pieds, nous avons dirigé notre regard vers tout ce qui se mêlait au sable, aux coquillages, au bois flotté et aux algues autour de nous. Nous avons trouvé des débris de plastique plus grands encore plus inquiétants : des seringues, un soldat vert que Finn était heureux d'ajouter à sa collection, des touillettes à café, un tuyau en PVC, des stylos comme ceux que Cleo avait à la maison, des caches d'interrupteur, un ballon d'anniversaire à l'hélium identique à celui qu'Ava avait perdu à la fête d'un copain la semaine précédente quand il lui avait échappé des mains, des briquets, un poupon en plastique jaune vif comme celui qu'avait un jour eu Mira, des pare-chocs de voiture et des applicateurs de tampons, des objets de notre vie quotidienne, tous faits de plastique, tous rejetés par la mer sur notre littoral.

Bien sûr, le plastique était là depuis le début ; nous ne l'avions juste pas remarqué. Et une fois que nous l'avons remarqué, impossible de ne plus le voir. Tous ces objets – des choses que nous utilisons et dont nous dépendons au quotidien –, s'étaient frayé un chemin jusqu'à nos plages et « se cachaient bien en vue », devenant partie intégrante de la plage plus que ne la submergeant.

Ce jour-là – deux ans avant le lancement des bases du Buy Nothing Project (« le projet Zéro Achat ») à l'impact grandissant, qui compte aujourd'hui plus d'un million de membres et 6 000 bénévoles, ce qui est tout simplement stupéfiant – marque

le début de notre parcours vers le Zéro Achat. Nous avons débouché sur l'histoire en apparence anecdotique d'une petite île, symbole d'un immense problème à l'échelle planétaire, et cela nous a incitées à impulser un changement social visant à combattre la réalité de l'excès de déchets et de plastique dans notre environnement.

Pratiquer le Zéro Achat, qu'est-ce que ça signifie ? Pour faire simple, cette philosophie repose sur la recherche de toutes les alternatives possibles avant l'achat d'un objet désiré ou nécessaire, cette quête étant la clé d'une vie heureuse, riche de sens et d'abondance, sur une planète en bonne santé. Nous avons donné vie à cette philosophie grâce au Buy Nothing Project, une coopérative sociale reposant sur l'économie locale du don – alternative à l'économie de marché sur laquelle s'appuient la plupart d'entre nous – qui consiste à partager entre voisins, les membres « demandant » ce dont ils ont besoin plutôt que de l'acheter et « faisant don » de leurs objets d'occasion plutôt que de les jeter. Ce qui est né comme une révélation sur une plage il y a quelques années a engendré, dans des dizaines de pays, le partage de biens et de talents entre voisins évitant sciemment un consumérisme inutile. Mais pour nous, le Zéro Achat signifie beaucoup plus que ça.

Pratiquer le Zéro Achat constitue un changement de mentalité. C'est un rappel de la vérité nichée dans ce vieil adage : « Les déchets de l'un sont le trésor d'un autre. » Une certaine valeur réside dans le fait de faire adopter un objet autrefois aimé devenu inutile pour lui donner une nouvelle vie, plutôt que de le condamner au grenier ou au garage voire, pire, à la poubelle. D'une certaine manière, le Zéro Achat est un retour au mode de vie de nos grands-parents, à la façon de vivre des gens avant

l'ère de l'achat en un clic, quand on allait voir le voisin si on était à court de sucre ou bien d'essence pour la tondeuse à gazon.

Beaucoup d'entre nous sont devenus insatisfaits, désireux de bien plus que ce dont nous avons besoin, oubliant l'époque où il n'était pas seulement acceptable mais normal de porter la robe de mariée de sa mère ou de sa grand-mère. Notre appétit d'avoir toujours plus nous coûte une fortune et présente des séquelles pour notre porte-monnaie et pour l'environnement. La découverte de plastiques persistants sur notre littoral a été pour nous un rappel à la réalité, un signal d'alarme sur l'urgence de faire quelque chose, n'importe quoi, d'engager le débat sur nos habitudes d'achats puis d'inverser la tendance croissante de la pollution plastique sur Terre.

Certains diront que notre rêve de changement social s'est réalisé : nous avons lancé un mouvement social mondial et sans retenue de don et de reçu, de partage et de demande, le tout gratuitement, sans condition. Le Zéro Achat a pris et présente des effets secondaires positifs et addictifs. Dans cette nouvelle vision du monde, basée sur une économie centrée sur le partage, tout le monde est gagnant et n'importe qui peut participer : minimalistes, maximalistes, dépensiers, bâtisseurs de communautés et écologistes, indifféremment. Notre expérience du Zéro Achat – mise en avant par des médias comme le *Washington Post*, Mother Nature Network, Grist, Yahoo News, le *New York Times*, l'Australian Broadcasting Company, NHK Japan, CBS News, le *South China Morning Post* et NPR – est un véritable modèle économique moderne basé sur le don, un système dans lequel les biens et les services sont distribués comme de vrais cadeaux, donnés gratuitement sans attente de compensation,

jamais troqués, échangés ni vendus. Ici, on assiste à un partage *réel*, et pas une seule personne n'en tire plus de bénéfice que les autres. Chaque participant acquiert un statut social à travers ses actions et chacun récolte ce qu'il sème.

Peut-être avez-vous déjà adopté la mentalité du Zéro Achat ou participez-vous à l'une des nombreuses « économies collaboratives » en vogue, où des entreprises comme Uber et Aibnb ont fait figures de pionniers. Des gens dans le monde entier partagent leurs maisons et leurs voitures, construisent des minimaisons, empruntent en bibliothèque municipale et trouvent tout autre moyen de partager les ressources qu'ils possèdent. Cette « économie collaborative » fonctionne encore en grande partie comme l'économie de marché, avec un échange d'argent pour les courses sur Uber ou les locations saisonnières sur Airbnb, par exemple. Le Zéro Achat vous offre la possibilité d'étendre cet état d'esprit afin de donner et recevoir sans aucune dépense d'argent.

Ce livre est une invitation à nous rejoindre, en vous lançant, où que vous en soyez de votre approche du Zéro Achat. Nous sommes convaincues qu'on peut tous atteindre un plus grand bonheur personnel, créer des communautés plus résilientes et parvenir à une planète en meilleure santé si nous partageons de façon inventive ce que nous possédons en abondance, et ce livre vous expose les étapes pour y parvenir. Tout ce dont vous aurez besoin, c'est votre bonne volonté et le désir sain d'entrer en relation avec les personnes qui vous entourent. Pour vous motiver, vous trouverez au fil des pages de nombreux témoignages de don et de partage. Tous sont authentiques, bien que quelques noms et lieux aient été changés pour préserver la vie privée des personnes.

On connaît tous les trois *r* de la consommation : **réduire, réutiliser, recycler**. Pour nous, un *r* important manquait à la liste : **refuser**.

Cessons d'acheter et essayons de partager davantage. Ce livre ébauche les plans de cette démarche simple pour consommer moins de produits manufacturés et partager l'abondance dans laquelle nous vivons. On connaît tous les trois *r* de la consommation : **réduire, réutiliser, recycler**. Pour nous, un *r* important manquait à la liste : **refuser**.

En juillet 2013, nous avons amorcé notre première économie locale du don dans notre ville de Bainbridge Island, dans l'État de Washington, à 13 kilomètres en ferry du centre de Seattle. Nous avons lancé un groupe Facebook nommé « Buy Nothing Bainbridge » pour les 23 000 habitants de la ville. L'activité du groupe a explosé car ses membres se sont vite rendu compte que le Zéro Achat n'était pas uniquement un mode de vie plausible, mais un moyen pratique de rencontrer des personnes vivant à deux pas de chez soi. À la fin de l'été, nous avons créé onze autres communautés Buy Nothing Project et, quand est arrivé le Nouvel An, nous avons lancé dix-sept économies locales du don, touchant cinq États, toujours avec la même mission très simple : encourager les membres à partager plus avec les personnes vivant à proximité. L'idée se propageait rapidement.

Nous avons réussi à prouver que n'importe qui pouvait se mettre au Zéro Achat en demandant avant d'acheter et en proposant des dons au lieu de stocker ou de jeter. Quelqu'un près

de chez vous possède probablement ce que vous recherchez. Les membres se sont mis à partager tous les objets et services qui leur passaient par la tête : étagères, poussettes, ménage, briques, ordinateurs portables, machines à pain, coupes de cheveux et canoës. L'un des premiers objets qui fut partagé était un ressort pour réparer l'intérieur d'un porte-rouleau de papier toilette ; quelqu'un l'avait mis en ligne presque comme une blague, mais quelqu'un d'autre en avait besoin et, grâce à cette interaction, on a tous pris conscience que la transmission d'un objet en apparence aussi bizarre mais très utile était le signe qu'on pouvait prendre soin les uns des autres. On possédait tous des choses dont d'autres personnes avaient besoin ou envie, de petites choses comme de plus grandes, et la joie de les partager était la même quel que soit le don. Nous espérions que les groupes Facebook contribueraient à réduire le gaspillage, et ils l'ont fait. Mais nous avons observé un autre bénéfice inattendu : des voisins ont fait connaissance, des communautés se sont étendues et de nouvelles amitiés se sont nouées. Grâce à de nombreux gestes de bonté, le mouvement a pris aussi vite qu'une bonne rumeur.

Une économie du don saine s'articule autour de trois actions élémentaires qui servent à renforcer le tissu social dans toute communauté : le don, la demande et l'expression de la gratitude. Ces trois actions sont les piliers du Buy Nothing Project et tous les groupes locaux encouragent leurs membres à « faire don » d'un objet qu'ils n'utilisent plus, à « demander » quelque chose dont ils ont besoin ou envie et à poster un message exprimant la « gratitude » pour l'ancien-nouvel objet qui a trouvé un nouveau foyer et une nouvelle raison d'être.

Voici quelques histoires parmi tant d'autres recueillies auprès de différents groupes. Une femme qui entame une chimiothérapie en hiver demande de l'aide pour son jardin ; quand elle retrouve l'appétit au printemps, elle a des légumes frais et de nouveaux amis avec qui les manger. Une femme âgée célibataire cherche un petit chariot pour tirer son vieux chien quand ils se promènent dans le quartier et trouve les roues idéales. Les vêtements pour bébé passent de famille en famille ; une cafetière électrique en état de marche dont le récipient est cassé retrouve le récipient parfait d'une cafetière électrique cassée à deux pâtés de maisons. Le don de chaussettes orphelines organisé par un enfant dans son école au profit des sans-abri donne lieu à l'unification de milliers de nouvelles paires. Une jeune femme qui se remet d'un trouble alimentaire demande aux gens de la retrouver chaque semaine au café du coin pour jouer au Scrabble afin que son corps se repose après les repas ; des voisins répondent à l'appel et deviennent des amis fêtant son rétablissement autour de rendez-vous ludiques hebdomadaires. Les maisons débordantes d'objets de parents dont les enfants ont quitté le nid se vident au profit des foyers de jeunes couples qui démarrent dans la vie. Les fiancées trouvent des robes de mariée et les anciens des camarades pour une partie de petits chevaux.

Nous sommes ravies de voir l'inventivité que certains membres insufflent au concept. Ils ont lancé des bibliothèques de graines, mais aussi de vaisselle, de verres et d'argenterie pour recevoir des invités, ou encore d'outils. Ils se retrouvent pour échanger et partager des livres, de la laine pour crocheter, ils offrent leurs connaissances en matière de champignons et de

cueillette, se passent vêtements et recettes, donnent des cours de cuisine, se retrouvent pour aller récolter des fruits, organisent des « boutiques » gratuites remplies de déguisements pour Halloween et de cadeaux de Noël. Ils ne se contentent pas de modérer leurs achats, ils redécouvrent l'antique valeur du partage, car chaque don est attaché à une histoire, reliant un peu plus les individus et leurs histoires les uns aux autres.

**Le secret ? S'assurer que tous les dons sont offerts librement, sans rien attendre en retour.**

De nouveaux groupes se forment en permanence. Nous répondons constamment à des inconnus qui nous demandent de les aider à lancer leur groupe local de don. Nous leur donnons les clés pour devenir des administrateurs de communautés en ligne compatissants et pour développer et coordonner leur groupe local. Nous leur fournissons aussi un règlement, des visuels et des recommandations, réalisés et donnés gratuitement, et nous les mettons en relation avec un réseau d'entraide composé de bénévoles basés dans leur région ou à l'international qui sauront répondre à leurs questions et les aider à monter un nouveau groupe. Le Zéro Achat fonctionne mieux au sein de groupes hyperlocaux. C'est pourquoi nous conseillons de former des groupes autour d'un voisinage facilement accessible. Ce n'est pas la même chose en zone rurale et en ville, mais on voit une énorme différence quand les groupes rassemblent des quartiers reliés par une route et ne dépassent pas les 1 000 membres (l'idéal se situe autour de 500 membres).

Aujourd'hui, six ans plus tard, on compte plus de 4 000 économies locales du don fondées sur le Buy Nothing Project sur cinq continents, et notamment dans les cinquante États américains,

tous les États australiens et toutes les provinces du Canada. Nous sommes fières d'affirmer qu'absolument personne n'est rémunéré pour cela. Le cœur et l'âme du projet reposent sur les milliers de bénévoles qui donnent de leur temps et de leurs compétences pour bâtir et entretenir ces groupes. Le Buy Nothing Project est un réseau mondial d'économies locales du don géré par une autre économie du don constituée de vraies gens, de bénévoles et de membres convaincus de la valeur du partage. Les gens pratiquent le Zéro Achat en nombre.

Bien que ce livre s'inspire du Buy Nothing Project, il va plus loin que les groupes sociaux et offre de nouvelles idées sur les façons possibles de partager – et ne rien acheter – dans tous les contextes sociaux, avec ou sans Internet. Il donne des conseils pratiques sur ce qui peut être partagé et explique ce que chacun peut faire pour éviter d'acheter, pourquoi ces actions Zéro Achat ont un impact positif sur l'environnement et, peut-être le plus important, comment susciter l'intérêt chez des donateurs et des receveurs partageant les mêmes valeurs surannées de gentillesse et de gratitude. Nous espérons que vous traiterez ce livre comme un cahier d'exercices, que ses marges et ses blancs vous serviront à griffonner vos idées, pensées et expériences. Une fois votre exemplaire annoté, transmettez-le à quelqu'un d'autre et encouragez cette personne à faire de même. Votre livre peut être un document vivant, à la manière des livres de cuisine cornés de nos mères, dont les marges sont gribouillées de notes rappelant les grandes occasions au cours desquelles on a apprécié telle ou telle recette ou des indications sur les épices à ajouter ici ou là. Nous adorerions que ce livre représente le don de la sagesse accumulée et partagée de tous ses lecteurs.

Par-dessus tout, nous souhaitons que chacun profite à son rythme de ce cours empirique sur l'art du Zéro Achat ; armez-vous de votre sens de l'humour et d'une certaine acceptation de soi. Il ne s'agit pas d'un exercice de perfection, de négation de soi ou d'abnégation. On ne peut pas « échouer » dans le Zéro Achat. Cette philosophie est destinée à être explorée et incarnée à travers des pratiques en constante évolution selon celles qui vous conviennent, où que vous en soyez dans votre vie. Fêtez vos réussites, même les plus petites, et gardez en tête que notre challenge en sept étapes est censé améliorer votre vie. Si l'une de nos propositions ne vous est d'aucune aide, écarter-la par tous les moyens. À vous de voir si vous voulez zapper d'une étape à l'autre pour savoir ce qui vous attend ou si vous préférez garder la surprise de chaque défi au fur et à mesure. Vous pouvez consacrer à chaque étape une journée, une semaine ou plus. Allez à votre rythme et attaquez chaque nouveau défi quand vous vous sentez prêt. Il n'y a pas de mauvaise manière d'aborder ce livre et le plan d'action qu'il ébauche. Nous vous encourageons à garder une trace de votre parcours vers le Zéro Achat à mesure que vous développez de nouvelles habitudes et que votre mentalité évolue. Bien sûr, nous espérons que vous partagerez largement ce livre et les apprentissages que vous en aurez tirés.

Nous avons toutes les deux des expériences de vie très différentes, mais ce que nous avons appris, chacune de notre côté, nous a menées vers la même vérité : être unis au sein d'un réseau local de partage dans lequel chacun joue un rôle indispensable est plus épanouissant que l'accumulation compulsive et solitaire d'objets pour notre propre usage. Nous sommes convaincues que la vie agréable à laquelle nous aspirons se niche plus

vraisemblablement dans l'abondance du partage, qu'une générosité active donne à nos vies une raison d'être et que la sécurité la plus solide engendrée par le désir naît de notre enracinement dans une culture du don, dans laquelle donner librement et recevoir directement les uns des autres, sans condition ni culpabilité, nous est naturel.

Tout acheter nous coupe les uns des autres ;  
ne rien acheter nous relie.

Vous vous dites peut-être que nous mettons un coup de projecteur sur un mode de vie alternatif, où acheter est considéré comme la dernière option dans le panthéon des choix que nous pouvons faire chaque jour au sein d'une communauté. Tout acheter nous coupe les uns des autres ; ne rien acheter nous relie. Nous aimerions amener un changement social. Pour ce faire, nous vous mettons au défi de cesser d'acheter. Inutile d'en faire quelque chose de douloureux ni de vous priver de ce que vous aimez. Nous sommes convaincues que si vous donnez leur chance aux étapes exposées dans ce livre, vous verrez que le Zéro Achat peut vous apporter presque tout.



## POURQUOI PRATIQUER LE ZÉRO ACHAT



Comment sommes-nous passées de l'écharde d'un enfant sur une plage au lancement d'une expérience mondiale visant à développer le don ? On en revient évidemment au plastique.

Après cette journée à la plage, nous étions devenues des femmes investies d'une mission. Les enfants dans notre sillage, nous avons navigué tout autour de Bainbridge, la petite île du détroit de Puget qui nous tient lieu de résidence, pour en savoir plus sur l'afflux continu de plastiques. À chaque marée haute, nous récupérons des chargements entiers de déchets plastiques échoués sur le littoral. Nous avons ramassé des morceaux de plastique aussi gros qu'une Coccinelle Volkswagen, de petits bouts de la taille d'une microfibre et toutes les tailles intermédiaires.

L'étiologie des plastiques sur les plages s'est mise à nous obséder et nous avons passé trois ans à nettoyer notre littoral, à cataloguer chaque type de plastique ménager, des seaux, brosses à dents, pailles, papier bulle, sachets congélation, emballages de cacahuètes et barquettes en polystyrène aux bouteilles et