

La méthode BISOU

Un nom tout doux pour acheter mieux (et moins)

Une liste de courses pour les vêtements ?

Nous achetons souvent trop et de manière impulsive. Nous faisons régulièrement des listes pour nos courses alimentaires mais jamais pour nos autres achats. Qui est déjà entré dans un magasin de vêtements avec sa petite liste "un t-shirt blanc en coton, 2 paires de chaussettes et des bretelles" ? Personne ! Et c'est bien dommage. Nous déambulons dans les magasins, voyons un objet et l'achetons parce qu'il nous fait envie. Pourtant, ces objets ont été produits, ont nécessité des matières premières, de l'énergie pour arriver jusqu'à nous. Nous avons tendance à penser que jeter est un vrai gaspillage mais acheter du superflu l'est tout autant.

Comme nous venons de trier chez nous, ce serait vraiment dommage de rajouter aussi vite des objets superflus que nous allons sans doute regretter dans quelques temps. Voici donc **LA** méthode magique pour acheter intelligemment !

Une méthode infallible

Cette méthode, au nom tout doux, a été inventée par Marie Duboin Lefèvre et Herveline Verdeken, créatrices du groupe Facebook "gestion budgétaire entraide et minimalisme" et autrices du livre *J'arrête de surconsommer, 21 jours pour sauver la planète et mon compte en banque*. La méthode est pratique car très facile à retenir !

47. La méthode BISOU

Comment sauver la planète et son compte en banque ?

B comme Besoin

À quel besoin cet achat répond-il ?



I comme Immédiat

Puis-je attendre quelques jours avant de me décider ?

S comme Semblable

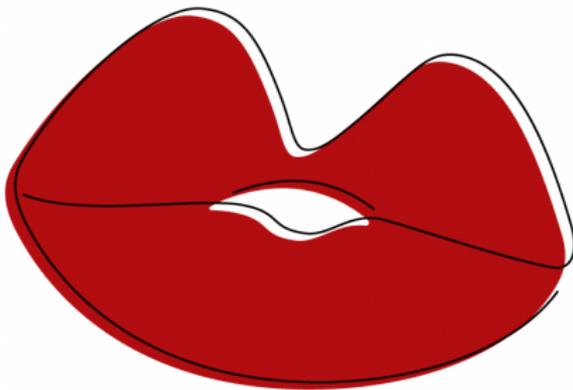
Ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?

O comme Origine

Quelle est l'origine de ce produit ?

U comme Utile

Cet objet va t-il m'apporter un confort primordial ?



Faites des BISOUs !



1 infographie/mois pour faciliter
la transition personnelle de chacun.



lesecoloHumanistes.fr



Besoin

La question des besoins est l'une des premières que l'on se pose dans une démarche zéro déchet. Nous avons souvent appris à ne pas faire les courses en ayant faim. De même, il est déconseillé de faire du shopping en étant déprimé.

- Puis-je définir clairement mon besoin ?
- Est-ce plus un besoin ou une envie ?
- Suis-je en train d'acheter cet objet par habitude ?
- Suis-je en train d'acheter un objet parce qu'il est à la mode ?
- Est-ce un achat de réconfort ?

Immédiat

Nous pouvons nous rassurer en nous disant que nous trouverons toujours ce dont nous avons besoin. Donc on repose l'objet, on attend quelques jours et on voit si on le veut encore. La plupart du temps, une heure après, on ne se rappelle même plus clairement la tête de la paire de chaussures qui a failli nous faire craquer.

- Ai-je envie d'acheter cet objet maintenant car j'ai peur de ne plus le trouver ou que la promo ait disparue ?
- Avais-je ce sentiment d'urgence avant de voir l'objet ? Était-je précisément à la recherche de cet objet dans le magasin ?

Semblable

Parfois, nous possédons tellement d'objets que nous ne nous rendons même plus compte de ce que nous avons réellement. Alors, nous rachetons.

- Ai-je un objet similaire à la maison ?
- Ai-je autre chose qui pourrait remplir la même fonction ?

Origine

La seule information dont nous disposons systématiquement lors d'un achat est le prix de l'objet. Pourtant, nous pourrions avoir envie de décider sur d'autres critères. Si nous savions que la brosse à cheveux en plastique à 2 euros que nous sommes en train d'acheter a été produite dans un camp de travail forcé en Chine ou que ce jean qui nous fait craquer pollue des rivières en Turquie, achèterions-nous malgré tout ces objets ? Même si parfois, l'information est difficile à trouver, nous pouvons en partie faire confiance à notre intuition.

- Suis-je dans un magasin bas de gamme ?
- Puis-je connaître le lieu et les méthodes de fabrication de cet objet ?

Utile

L'utilité est à prendre au sens large. Un beau tableau qui nous fait plaisir et auquel nous pensons depuis longtemps est utile s'il nous rend heureux (et qu'il répond aux autres critères de la méthode).

- Comment pourrais-je vivre sans cet objet ?
- Est-ce moi qui juge qu'il est utile ou est-ce quelque chose d'imposé par la société ou mon entourage ?

Enfin, on pourrait rajouter ce critère manquant : À quel point l'objet est-il durable ?

- Est-il facilement réparable ?
- Pourra-t-il être utilisé longtemps ?
- Pourra-t-il avoir une seconde vie ?
- Sera-t-il recyclable en fin de vie ?

Mise en pratique

Vous pouvez dès maintenant ouvrir une note sur votre téléphone et noter les achats dont vous avez besoin, puis compléter cette liste au fur et à mesure.

La prochaine fois que vous voulez acheter un objet, regardez si l'objet est sur votre liste.

Si oui, vous pouvez vous poser les questions de la méthode BISOU.

Si non, reposez ça tout de suite :) Rajoutez l'objet sur votre liste et attendez quelques jours pour voir si vous en avez toujours besoin.

Pour voir la fiche complète et les documents attachés, rendez-vous sur <https://colibris.360learning.com/course/play/5cebdb24b3ffed93faf5cd3b>