

Sommaire

Introduction	9
Chapitre 1 - Partir du bon pied	15
1 - L'écologie, c'est quoi?	17
2 - Ce que je ressens face aux défis écologiques	21
3 - Pourquoi (pour quoi) je veux agir?.....	25
4 - La roue de ma vie écolo.....	31
5 - Ma démarche écoresponsable	37
6 - Ce qui bloque.....	41
7 - Je change de point de vue.....	45
8 - Et si un autre monde était possible?	49
9 - Je prends conscience de mon pouvoir.....	53
Chapitre 2 - Explorer son écologie intérieure	59
10 - Booster mon écologie personnelle.....	61
11 - Ce que j'aime... ou pas.....	65

12 - Les valeurs qui me guident.....	69
13 - De quoi ai-je besoin?.....	75
14 - Alléger sa charge morale.....	81
15 - Quelles sont mes priorités?.....	87
16 - À quoi je passe mon temps?.....	91
17 - Alléger mon quotidien.....	97
18 - Prendre soin de moi.....	103
Chapitre 3 - Impacter positivement le monde.....	107
19 - Je suis reconnaissant pour.....	109
20 - Je m'exprime sereinement.....	113
21 - Poser des actions justes.....	119
22 - Le pouvoir de mon argent.....	123
23 - S'informer autrement.....	127
24 - S'inspirer pour inspirer et impacter.....	131
25 - Se challenger en famille.....	135
26 - Changer d'échelle.....	143
Chapitre 4 - Rendre son logement écolo.....	147
27 - Mon logement est-il écolo?.....	149
28 - Réduire sa consommation d'eau.....	155
29 - Réduire sa consommation d'électricité.....	161
30 - Ce que je possède.....	167
31 - Désencombrer son intérieur.....	171
32 - Rien de neuf chez moi.....	177
33 - Home sweet home.....	181
34 - Limiter les pollutions intérieures.....	189

Chapitre 5 - Prendre soin de la planète	195
35 - Manger mieux.....	197
36 - Zéro déchet... ou presque	203
37 - Cuisine antigaspi	209
38 - Courses en vrac.....	217
39 - Mes choix de consommateur	225
40 - Le numérique en question.....	233
41 - J'adopte la mobilité douce.....	239
42 - Le pouvoir de la nature.....	245
Chapitre 6 - Agir durablement	251
43 - Je synthétise	253
44 - Pas à pas	257
45 - Mon phare.....	261
46 - Bien s'entourer	265
47 - Garder sa motivation.....	269
48 - Mon « mantra »	277
49 - Lettre à « soi m'aime »	281
50 - Célébrer le chemin parcouru	285
Conclusion.....	289
À propos de l'autrice	293