

défi
toit !



«Défi Toit !»

Une démarche territoriale de sobriété





Ce rapport a été rédigé par le CPIE Vallée de l'Orne (mai 2024)

CPIE Vallée de l'Orne
Enceinte de l'Abbaye aux Hommes
14054 CAEN Cedex 4

Rédacteurs : Marine Fourreau, Axel Viget

Relecteur : Loïc Leproust

Création graphique : Sophie Malinge

Illustrations : Maxime Belloche

Contributeurs : Loïc Leproust (ADEME Normandie), Johan Herman (CPIE Collines Normandes), Aurélie Lanos et Naomi Siméon (CPIE du Cotentin), Evan Marchand (CPIE Terres de l'Eure Pays d'Ouche), Jonathan Polet (CARDERE), Candice Doligé et Marion Nicolle-Beaujard (Granville Terre et Mer), Éric James et Stéphane Wolf (Ter' Bessin), Édouard Lemaire (Terres d'Argentan), Gladys Rousseau (Évreux Portes de Normandie), Louise Vieussens et Carine Alix (Montivilliers)

Sommaire



LA DÉMARCHE DÉFI TOIT ... p. 4

1. L'historique du défi
2. Les apports de la psychologie sociale
3. Les quatre thématiques
 - A. Se loger
 - B. Se déplacer
 - C. Se nourrir
 - D. Consommer
4. La méthode du défi
 - A. Le recutement des foyers
 - B. L'animation du défi

LES RÉSULTATS DE L'EXPÉRIMENTATION 2021-2022 ... p. 13

1. Les territoires expérimentés
2. Les résultats de la mise en place d'écogestes
3. La satisfaction du défi
4. Le rôle d'ambassadeur
5. L'ancrage de la démarche six mois après
6. La couverture presse

LES SUITES DE L'EXPÉRIMENTATION ... p. 25

1. Les suites de la démarche sur les territoires
 - A. Ter'Bessin
 - B. Terres d'Argentan
 - C. Évreux Portes de Normandie
 - D. Montivilliers
 - E. Granville Terre et mer
2. Création et animation d'une formation
3. Le réseau des animateurs Défi Toit

CONCLUSION ... p. 31



La démarche Défi Toit



Le Défi Toit est une initiative destinée à accompagner des foyers vers l'adoption d'un mode de vie plus sobre, respectueux de l'environnement et durable. Ce défi vise à toucher tous les aspects de la vie quotidienne en se focalisant sur quatre thématiques essentielles : le logement, les déplacements, l'alimentation et la consommation. Chaque thématique joue un rôle clé dans la réduction de l'empreinte écologique globale.

1. L'HISTORIQUE DU DÉFI

Dans le cadre de sa stratégie « grand public » 2019-2021, l'ADEME Normandie a travaillé avec le CPIE Vallée de l'Orne, dans le cadre d'un projet régional de l'URCPIE (Union Régionale des CPIE) de Normandie, sur la mise en place d'un défi ambitieux à destination des citoyens. Ce projet s'est construit autour de l'objectif de travailler sur le changement de comportement grâce à un accompagnement renforcé durant 6 mois.

Au départ, l'idée d'un défi multithématique a été intégrée dans la feuille de route de l'URCPIE. Deux financeurs (la Région Normandie et la DREAL Normandie) ont soutenu le démarrage du projet, par le biais de l'URCPIE, et ainsi permis d'enclencher le travail et de rechercher d'autres financements. Le CPIE Vallée de l'Orne, désigné pilote de l'action, a ensuite développé et rapidement porté le projet pour le compte de l'URCPIE.

L'idée initiale était d'accompagner 25 foyers par territoire de défi dans leurs passages à l'action sur les thématiques de la vie quotidienne à savoir le logement, les déplacements, l'alimentation et la consommation.

Avec le financement de la DREAL et de la Région Normandie, le CPIE Vallée de l'Orne a pu commencer à travailler sur la méthodologie et s'est rapproché de l'ADEME Normandie. L'ADEME a tout de suite signifié son intérêt pour ce projet et son souhait d'avoir un défi ambitieux. Le CPIE Vallée de l'Orne et l'ADEME ont donc construit ensemble la méthodologie en ayant pour objectif d'avoir un défi permettant le passage à l'acte des foyers, mais aussi un maintien des comportements après la fin du défi et d'avoir parmi les foyers des ambassadeurs des écocitoyens et de la démarche actifs sur leur territoire. Le travail commun entre l'ADEME et le CPIE Vallée de l'Orne a permis de construire une structure



La démarche Défi Toit

de défi ambitieuse avec un temps conséquent à la fois dans l'accompagnement des foyers et des collectivités. **L'aspect expérimentation a été central** dans la construction avec une souplesse et du temps consacré au recueil des informations concernant les éléments qui fonctionnent ou non auprès des foyers.

C'est après cette phase de co-création d'une base de méthodologie que l'ADEME a validé un financement au CPIE Vallée de l'Orne pour :

- Terminer la méthodologie ;
- Créer l'ensemble des outils du défi ;
- Animer **5** défis sur les **5** départements normands et évaluer les réussites.

Dès la phase de création méthodologique, il a été convenu que **l'animation de ce défi se ferait en partenariat avec des relais associatifs du territoire de la collectivité porteuse**. En effet, le CPIE Vallée de l'Orne (CPIE VdO) travaille sur le territoire du Calvados et n'a pas vocation à intervenir sur l'ensemble de la Normandie. Aussi pour l'animation des défis (ateliers, visites, événements) hors Calvados, le CPIE VdO a travaillé avec le CPIE local, ou une association d'éducation à l'environnement quand cela n'est pas possible, pour assurer les contacts de proximité et le suivi du défi.

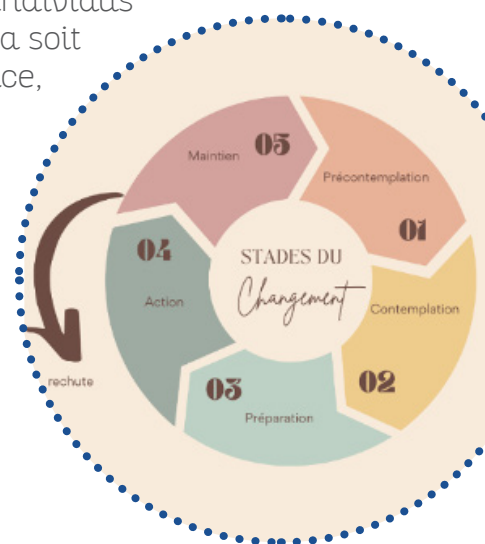
2. LES APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE SOCIALE

Dès le début, la volonté était de ne pas être dans un simple défi. Cette démarche inclut donc les théories de la psychologie sociale et du changement de comportement dans l'objectif de faciliter le passage à l'acte des individus et d'accompagner au mieux les foyers vers leur transition écologique.

Dès l'événement de lancement, le modèle transthéorique de Prochaska et Di Clemente (chercheurs en psychologie) est introduit auprès des participants. C'est un outil qui permet de comprendre et d'expliquer le processus par lequel les individus changent de comportement dans différentes situations, que cela soit pour adopter de nouvelles habitudes, arrêter une dépendance, améliorer leur santé ou d'autres changements.

Selon notre ressenti, le fait de parler régulièrement de ce modèle aux participants ainsi que de **la technique des petits pas**, ont favorisé plusieurs choses :

- Une intégration progressive des écogestes ;
- Une déculpabilisation et donc une envie d'avancer facilitée ;
- Une écoute favorable entre participants ;
- Une meilleure manière d'appréhender le sujet dans le cadre familial.



La démarche Défi Toit

L'ensemble du Défi Toit est construit pour faciliter **le passage progressif à l'acte**. Le défi est perçu par les participants comme un levier d'action, il leur permet de se motiver et de le rester et favorise aussi le transfert de connaissances et de conseils entre eux et auprès de leur entourage. Les théories de la psychologie sociale soulignent notamment trois éléments importants pour favoriser le changement de comportement qui sont intégrés au défi :

- **Une approche non culpabilisante et un accompagnement progressif** : Le défi propose un accompagnement qui respecte les stades de changement de chaque participant. Dans le cadre du défi, nous mettons l'accent sur le fait d'éviter la culpabilisation, de soi et envers les autres et de favoriser la technique des petits pas. Les spécificités du défi (multithématique, profils de foyers différents) font qu'il est primordial de poser un cadre précis permettant à chacun de se sentir à l'aise, qu'il soit novice sur ces questions ou qu'il maîtrise un ou plusieurs sujets.

- **Les interactions sociales** : En psychologie sociale, les interactions sociales peuvent être perçues comme un levier du changement. Dans le défi, les participants sont encouragés à partager leurs expériences, leurs succès et leurs difficultés, créant ainsi un **environnement d'émulation et d'entraide** propice à l'apprentissage et à l'adoption de nouvelles pratiques éco-responsables. Ainsi, les conseils et retours d'expériences ne se limitent pas à l'animateur mais viennent aussi de leurs pairs.

- **Le sentiment d'appartenance à un groupe** : Dans le défi, les participants rejoignent un groupe qui partage les mêmes valeurs, ce qui renforce leur motivation à s'impliquer activement et à agir collectivement. Le fait de **ne pas se sentir seuls** dans la démarche les aide à se déculpabiliser et à avancer.



La démarche Défi Toit

3. LES QUATRE THÉMATIQUES

Au-delà de l'intégration de la psychologie sociale dans la méthodologie, l'autre point qui différencie le Défi Toit d'autres défis déjà existants est qu'il permet d'évoluer sur **l'ensemble de la vie quotidienne** grâce à 4 thématiques.

A. SE LOGER

Cette thématique aborde la question de l'impact environnemental des logements en mettant l'accent sur la gestion des consommations d'énergie et d'eau. Il s'agit de trouver des solutions pour rendre les habitats plus éco-responsables et réduire l'empreinte écologique liée à l'utilisation de l'énergie et de l'eau dans les foyers. Elle occupe **une place centrale** dans le Défi Toit car elle représente une part significative de l'empreinte écologique quotidienne. Au sein de cette thématique, nous abordons des actions concrètes qui permettent aux participants d'adopter un mode de vie plus respectueux de la planète sans compromettre leur confort et leur bien-être.



2 grands sujets abordés dans la thématique " se loger "

Réduction de la consommation d'énergie

Gestion de l'eau responsable

B. SE DÉPLACER

Cette thématique vise à encourager des modes de déplacement plus durables (covoiturage, vélo, transports en commun, marche à pied) en évitant l'auto-solisme et en favorisant le groupement des déplacements. L'objectif est de réduire l'impact environnemental lié aux transports en privilégiant des alternatives plus respectueuses de l'environnement. Elle est présente dans le défi car les choix de transport ont un impact sur l'environnement, la qualité de l'air et l'empreinte carbone de chacun. Dans cette thématique, nous abordons les alternatives éco-responsables aux déplacements motorisés traditionnels. L'objectif est de sensibiliser et d'accompagner les participants à adopter des pratiques de mobilité plus respectueuses de la planète.



3 grands sujets abordés dans la thématique " se déplacer "

Solutions à l'auto-solisme

Covoiturage et déplacements groupés

Encourager les transports actifs

La démarche Défi Toit

C. SE NOURRIR

Dans cette thématique, l'accent est mis sur l'importance de **repenser notre alimentation** en privilégiant les produits locaux et de saison. Le but est de réduire l'empreinte carbone associée à la production alimentaire en favorisant une consommation plus responsable et adaptée aux ressources disponibles localement. Puisque les choix alimentaires ont un impact significatif sur l'environnement et la santé, dans cette thématique, nous abordons les pratiques éco-responsables et saines pour encourager les participants à adopter une alimentation plus respectueuse de la planète et de leur santé.



5 grands sujets abordés dans la thématique "se nourrir"



Consommation de produits locaux et de saison

Réduction du gaspillage alimentaire

Promotion d'une alimentation non carnée

Sensibilisation à l'étiquetage et aux produits transformés

Choix d'aliments responsables

D. CONSOMMER

La dernière thématique du défi concerne la manière de consommer et vise à encourager les achats de seconde main tout en réduisant la production de déchets. L'objectif est d'adopter **une approche plus durable de la consommation** en favorisant la réutilisation, le recyclage des objets, le compostage et la diminution des déchets à la source afin de limiter notre impact sur l'environnement. Dans cette thématique, nous explorons des pratiques éco-responsables pour encourager les participants à adopter une consommation plus durable.



4 grands sujets abordés dans la thématique "consommer"



Achats de seconde main

Réduction des déchets

Sensibilisation à la durabilité des produits

Repenser les habitudes de consommation

La démarche Défi Toit

4. LA MÉTHODE DU DÉFI

Au-delà de l'intégration de la psychologie sociale dans la méthodologie, l'autre point qui différencie le Défi Toit d'autres défis déjà existants est qu'il permet d'évoluer sur **l'ensemble de la vie quotidienne** grâce à 4 thématiques.

A. LE RECRUTEMENT DES FOYERS

Lors du recrutement des foyers pour participer au Défi Toit, l'objectif est d'avoir une diversité de foyers ainsi qu'un panel représentatif du territoire. Cette approche permet de créer une dynamique inclusive.

Un **ciblage diversifié** signifie que nous souhaitons toucher un large panel de foyers issus de différentes situations familiales, sociales, économiques et culturelles. En incluant les célibataires, les colocations, les familles avec ou sans enfants, les retraités, les jeunes adultes et tout autre profil, nous veillons à ce que personne ne se sente exclu du défi. Chaque foyer, quel que soit sa composition, a un rôle essentiel à jouer dans la démarche.

Parallèlement, l'objectif d'obtenir un panel représentatif du territoire (**ciblage territorial**) est important pour assurer une répartition équitable des participants dans différentes zones géographiques. Cela permet de refléter la diversité des conditions de vie et du territoire.

L'idée est également de recruter des foyers à **différents moments de vie**. En effet, ces moments tels que le déménagement, l'arrivée dans la vie active ou à la retraite, l'arrivée d'un enfant, sont reconnus pour favoriser le changement de comportement chez les individus. Ces périodes de transition impliquent des changements dans les routines quotidiennes et créent une ouverture au changement car elles invitent les personnes à repenser leur mode de vie et peuvent être couplées à une motivation pour prendre de nouvelles décisions et mettre en place des actions.



La démarche Défi Toit

B. L'ANIMATION DU DÉFI

A 3 reprises durant le défi, nous organisons des **événements** qui permettent de regrouper l'ensemble des participants :

- **Événement de lancement** : ce temps est destiné à leur présenter le fonctionnement (l'animation, les mesures, la communication, etc.), à recueillir leurs envies et attentes et à favoriser l'interconnaissance entre participants.
- **Événement intermédiaire** : ce temps nous permet de leur présenter les premiers résultats grâce aux deux premiers temps de mesures qui ont été effectués mais aussi de recueillir leurs avis et leurs pistes d'améliorations du défi.
- **Événement de clôture** : ce temps nous sert à présenter les résultats de l'expérimentation, connaître leur degré de satisfaction du défi, d'aborder plus en profondeur la notion d'ambassadeur de la démarche et comment garder la dynamique après la fin de l'aventure.

Au-delà de ces événements, l'animation du défi repose principalement sur les **ateliers** proposés pendant les 6 mois **qui sont évolutifs en fonction des souhaits** des participants et de la collectivité. Au début de chaque défi, grâce à un atelier participatif, les participants sont invités à exprimer les thématiques qui les intéressent particulièrement et les sujets qu'ils aimeraient explorer au cours du défi. Cette démarche participative nous permet de mettre les envies des participants au centre du défi et de leur montrer que tout cela est pris en compte, notamment en intégrant leurs propositions dans la liste des ateliers qui vont être réalisés.

Plusieurs types d'ateliers sont proposés :

- **Les ateliers d'échanges, les « papotes »** : les sujets sont abordés en fonction des questions et des intérêts des participants. Ces ateliers permettent un échange ouvert et interactif.
- **Les ateliers de présentations** : ils permettent de faire le point sur un sujet spécifique. Ils présentent de manière concise et informative les connaissances essentielles sur un sujet donné. Comme sur les ateliers « papotes », une grande place est accordée à l'échange et aux questions des participants.
- **Les ateliers pratiques** : les participants sont acteurs et ont l'opportunité de mettre en pratique les écogestes comme par exemple, lors de la fabrication de cosmétiques, de produits ménagers, couture, etc.
- **Les visites** : ce sont des visites de certains lieux des territoires qui sont en lien avec les thématiques, ce qui permet aux participants d'enrichir leur compréhension des pratiques éco-responsables dans leur environnement local.

La démarche Défi Toit

Certains de ces ateliers sont directement effectués et animés par l'association locale qui coordonne le défi. D'autres sont en **partenariat avec les acteurs des territoires**, experts dans leur domaine, le but étant de brosser un portrait de ce qui existe et des structures actives sur le territoire.

Certains des ateliers ont également été proposés par des participants et **directement animés par eux** comme des ateliers couture, cuisine, fabrication de savons, home-organising, etc.

Voici des exemples d'ateliers réalisés selon les thématiques :

Energie

Trucs et astuces à mettre en place dans son logement (écogestes énergie et eau)

Enjeu énergétique

Connaître les dispositifs de rénovation de l'habitat

Balade thermique

Eau

Compréhension du circuit de l'eau potable (visites de château d'eau, d'usine de potabilité)

Devenir de l'eau usée (visite de station d'épuration)

Mobilité

La mobilité sur mon territoire (présentation de l'offre disponible)

Réparation / entretien de son vélo

Sortie vélo / remise en selle

Alimentation

La consommation responsable (saisonnalité, labels, consommation locale)

Astuces anti-gaspillage et réduction des emballages

Cuisine des protéines végétales

Cuisine anti-gaspillage

Visite d'exploitations agricoles ou maraîchères

Jardin

Gestion au naturel de son jardin

Balade plantes comestibles

Alternatives

Fabrication de produits ménagers

Fabrication de cosmétiques

Couture

Noël écologique

Déchets

Compostage

Visite de sites de gestion des déchets (centre de tri centre d'enfouissement, déchetterie)

Tri des déchets (les règles à respecter en fonction du territoire)

Autres

Visite d'une recyclerie

Home-organising



Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

1. LES TERRITOIRES EXPÉRIMENTÉS



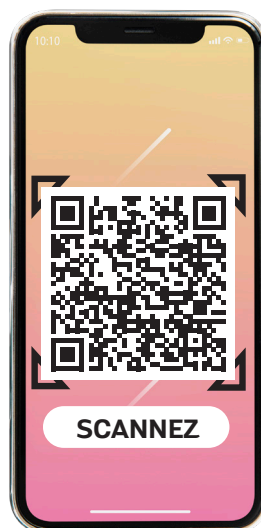
Il y a eu deux années d'expérimentation du Défi Toit qui ont regroupé l'accompagnement de 5 territoires (un par département normand) :

- 2021-2022 : Ter' Bessin (Calvados - 14), Terres d'Argentan (Orne - 61)
- 2022-2023 : Évreux Portes de Normandie (Eure - 27), Montivilliers (Seine-Maritime - 76), Granville Terre et Mer (Manche - 50)



2. LES RÉSULTATS SUR LA MISE EN PLACE D'ÉCOGESTES

Pour consulter le guide participant...



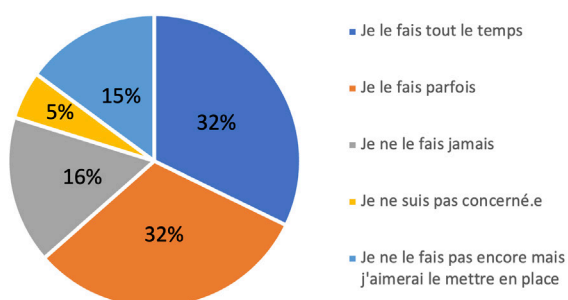
Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

T0 : Lancement - T1 : 3 mois après le début - T2 : A la fin - T3 : 6 mois après

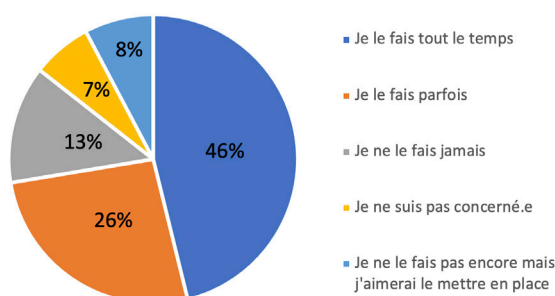
A. SAISON 1

Les foyers de la saison 1 ont été interrogés sur 132 écogestes, à 3 reprises durant le défi (et une fois 6 mois après la fin du défi), afin de savoir s'ils les mettaient en place tout le temps, parfois, jamais, s'ils n'étaient pas concernés ou s'ils souhaitaient les mettre en place.

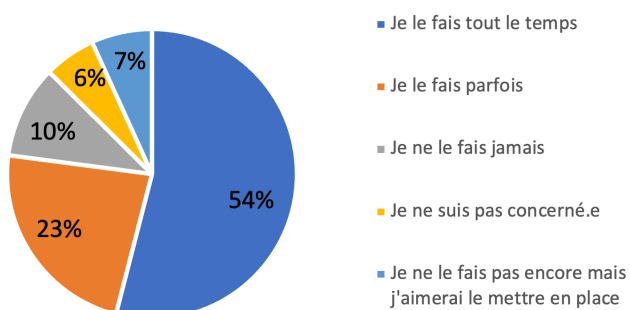
ENSEMBLE DES ÉCOGESTES - T0
Saison 1 (27 répondants)



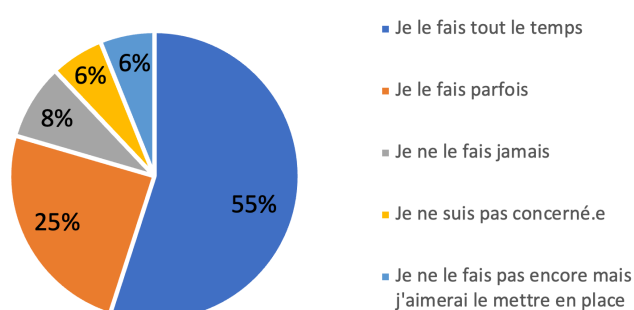
ENSEMBLE DES ÉCOGESTES - T1
Saison 1 (27 répondants)



ENSEMBLE DES ÉCOGESTES - T2
Saison 1 (27 répondants)



ENSEMBLE DES ÉCOGESTES - T3
Saison 1 (27 répondants)



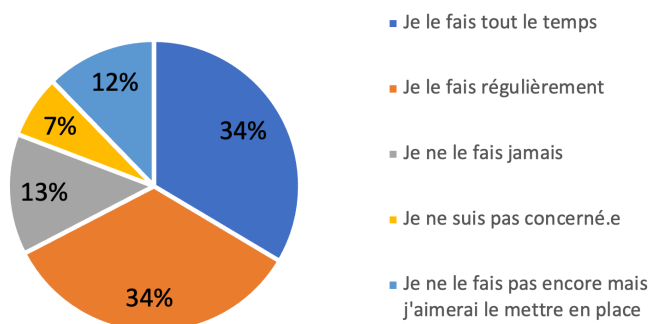
Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

B. SAISON 2

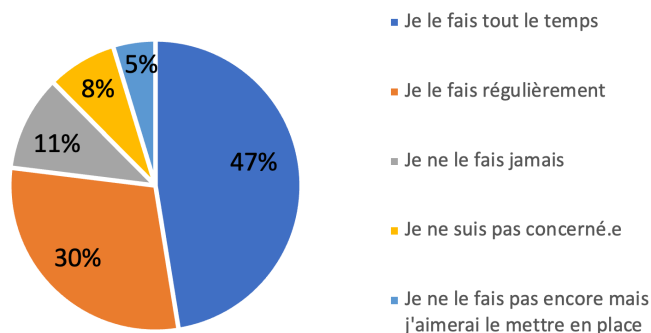
Les foyers de la saison 2 ont été interrogés sur 140 écocestes, à 3 reprises durant le défi (et une fois 6 mois après la fin du défi), afin de savoir s'ils les mettaient en place tout le temps, souvent, parfois, jamais, s'ils n'étaient pas concernés ou s'ils souhaitent les mettre en place. Nous avons fait le choix de regrouper les items « souvent » et « parfois », qui sont assez proches, en « je le fais régulièrement ».

Pour cette saison, le taux de retour du T3 étant plus faible (13 répondants en moins sur 53), nous avons fait le choix de comparer le T2 en gardant seulement les 40 répondants ayant remplis les 4 questionnaires.

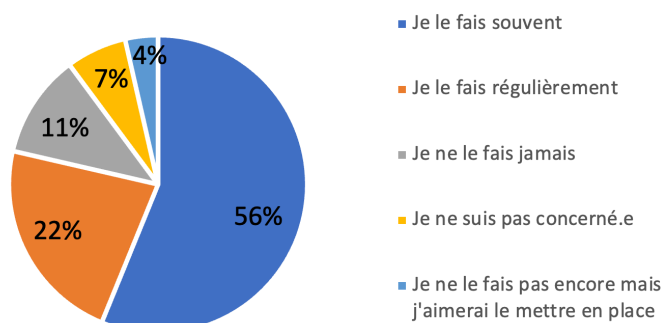
ENSEMBLE DES ÉCOGESTES - T0
Saison 2 (53 répondants)



ENSEMBLE DES ÉCOGESTES - T1
Saison 2 (53 répondants)



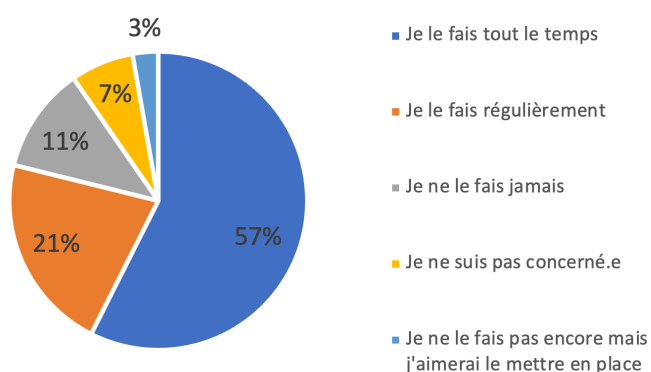
ENSEMBLE DES ÉCOGESTES - T2
Saison 2 (53 répondants)



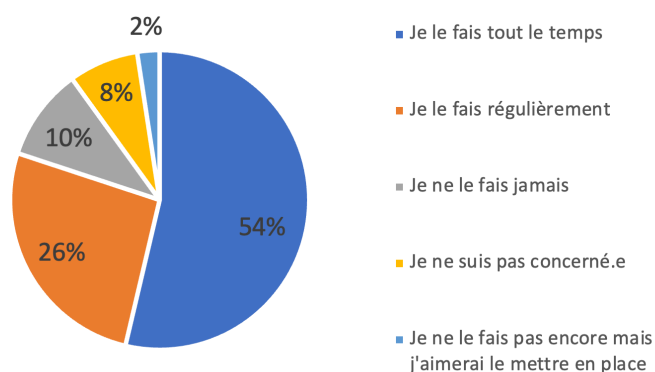
Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

C. ANALYSE DES 2 SAISONS

ENSEMBLE DES ÉCOGESTES - T2
Saison 2 (40 répondants)



ENSEMBLE DES ÉCOGESTES - T3
Saison 2 (40 répondants)



Entre le début et la fin du défi, pour chaque saison, nous constatons une augmentation de **22** points des écogestes qui sont mis en place « tout le temps » par les foyers. Les résultats sont **uniformes** sur l'ensemble des territoires, indiquant ainsi que la méthodologie est **efficace**.

6 mois après la fin du défi, nous avons demandé aux participants de remplir le questionnaire écogestes une dernière fois afin de savoir si les gestes avaient perduré dans le temps :

- **Saison 1** : Nous pouvons noter qu'entre la fin du défi et le rappel des participants 6 mois après, les écogestes mis en place **continuent d'évoluer**. Cela montre que même sans le maintien de l'accompagnement, les écogestes qui ont été intégrés lors du défi sont bien ancrés, maintenus dans les habitudes des foyers et qu'ils continuent même à mettre en place de nouvelles actions dans leur quotidien en autonomie.

- **Saison 2** : Nous pouvons constater qu'entre la fin du défi et le rappel des participants 6 mois après, les résultats restent très positifs mais l'item « je le fais tout le temps » a diminué. Il est intéressant de constater que l'item « je ne le fais jamais » a également baissé au profit de « je le fais régulièrement » ce qui montre qu'ils sont toujours actifs dans la démarche. Cela indique que la dynamique du défi ne s'est pas arrêtée et que le temps a permis à plusieurs foyers de mettre en place de nouveaux écogestes qu'ils n'avaient pas réussi à lancer pendant les 6 mois d'aventure. Cette diminution de « je le fais tout le temps » nous indique que lorsque l'ensemble des conditions ne sont pas réunies (suivi régulier, phase d'apprentissage active,

Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

appartenance à un groupe, etc.), **certains écocgestes peuvent être mis en pause du fait des obligations du quotidien**. Les échanges téléphoniques ont confirmé que les participants ont mis en pause certains écocgestes de manière temporaire et **dès que les conditions sont réunies, ils réintègrent les écocgestes** dans leur quotidien. Aussi, les foyers ont su intégrer les écocgestes aux contraintes de leur vie quotidienne. Nous pouvons penser que c'est aussi cette souplesse qui va leur permettre de maintenir ce niveau d'engagement sur le long terme.



3. LA SATISFACTION DU DÉFI

Le défi est, selon le retour des participants, une source d'informations **concrètes et fiables** permettant à chacun de s'engager à son niveau dans une démarche citoyenne contribuant à un enrichissement personnel. La grande majorité des foyers exprime donc **une grande satisfaction** concernant leur participation au défi. Les retours des participants sont très positifs.

Parmi les aspects du défi qui ont été particulièrement appréciés :

- **La convivialité** : Les échanges avec les animateurs et les autres participants ont été gratifiants. Rencontrer des individus partageant les mêmes centres d'intérêt a été une source de satisfaction et de motivation. **Le partage d'expérience** a été considéré comme un élément essentiel et la dimension collective du projet a permis aux participants de confronter leurs idées, de réfléchir ensemble et d'évoluer sur les différentes thématiques.

> Ces retours sont à coupler avec le fait que, lors des événements de clôture, un grand nombre de participants ont indiqué **souhaiter continuer de se voir après le défi**. Le rappel téléphonique a permis de montrer que sur le territoire de Montivilliers par exemple, les participants continuent de se voir. Pour les autres territoires, certains continuent mais c'est moins ancré. Ce maintien de la convivialité est très positif et doit permettre de maintenir une dynamique d'apprentissage et d'amélioration.



Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

- **Le programme** : La variété des ateliers a été appréciée. Ces ateliers ont permis d'apprendre continuellement des **astuces simples** à mettre en pratique. Ils ont également offert l'opportunité de rencontrer des personnes passionnées et passionnantes. Les participants ont trouvé que les ateliers étaient riches en découvertes et en alternatives intéressantes. La diversité des sujets abordés a également été un point positif permettant aux participants d'acquérir des connaissances sur de nombreux sujets.

> Les ateliers couplés à la convivialité ont permis de créer du vécu, un historique, de la norme sociale ce qui a facilité l'apprentissage et le passage à l'action mais aussi la **transmission de l'information auprès de l'entourage** des participants.

> Toutes ces nouvelles connaissances ou leurs consolidations ont permis aux participants **d'être de plus en plus des citoyens de leur territoire**. En effet, ils ont pu découvrir le fonctionnement du territoire et les actions de la collectivité. Pour certains, le fait de prendre conscience que la collectivité avance concrètement sur les questions du développement durable leur a permis de s'engager encore plus dans la dynamique. En effet l'humain est un coopérateur conditionnel, il s'engagera donc plus facilement en constatant qu'il n'est pas le seul à faire des efforts.

- **L'accompagnement et l'aventure** : Les informations fournies, les conseils des animateurs, le suivi ont été grandement appréciés. La démarche a été perçue comme innovante. Les participants ont noté l'importance d'être dans un environnement bienveillant, sans jugement, ni culpabilisation. Le défi a offert l'occasion de remise en question, de prise de conscience des habitudes de vie et de valorisation des pratiques déjà mises en place.

> L'accompagnement est l'un des socles de cette aventure, c'est notamment lui qui permet aux participants de progresser à leur rythme et ensemble. Cette progression des petits pas et la force du groupe permettent aux participants **une accentuation de leurs valeurs sur les questions de la sobriété** et du développement durable. C'est cette accentuation progressive des valeurs qui doit permettre un maintien des comportements sur le long terme.

Les participants ont ressenti une réelle satisfaction dans le cadre de ce défi, qui a favorisé l'apprentissage, l'échange, la découverte et l'adoption de pratiques écoresponsables.

Parmi les aspects du défi qui ont moins fait l'unanimité, les préoccupations portent sur la disponibilité de chacun à participer aux ateliers, avec la difficulté de convenir à tous les participants en ce qui concerne les jours et les horaires des animations. De plus, certaines réticences ont été exprimées à propos des mesures à rendre pendant le défi. Notamment sur la thématique « se déplacer » qui est vue par les participants

Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

comme étant très tributaire du contexte de vie de chacun et donc la plus difficile à mettre en place. Néanmoins, il est important de noter que ces retours négatifs proviennent d'avis individuels de la part des foyers, ils ne sont pas majoritaires. De plus, ces problématiques sont inhérentes à toute « aventure collective » réalisée sur du temps personnel et nécessitant des mesures.

Néanmoins, sur chaque territoire, de nombreux compliments ont été recueillis concernant l'organisation du programme et l'adaptabilité des équipes d'animation.

Exemples de quelques verbatims des foyers sur leur expérience Défi Toit :

« Le sentiment d'appartenance au groupe fait que l'on fait encore plus d'efforts que d'habitude »

« Inconsciemment, il y a des choses que je reproduis parce que je les ai vues dans les ateliers et maintenant c'est ancré, ça m'a aidé à avancer, surtout de voir qu'on n'est pas seul »

« Le Défi Toit était un révélateur de nos comportements »

« J'étais déjà dans la démarche mais ce genre de défi ça remotive quand on est fatigués, cela fait du bien d'avoir des relances de temps en temps, les ateliers permettaient de se poser des questions sur pleins de thèmes, d'avoir des explications simples parce que ce sont des choses que je ne prenais pas le temps d'étudier et avec le défi les informations étaient servies sur un plateau »

« Un moteur pour le changement »

«C'est vraiment beaucoup plus sympa et agréable que d'être tout seul devant un bouquin »»

« Tout le monde devrait pouvoir accéder aux informations que nous avons reçues, car beaucoup d'actions sont plus simples qu'elles n'y paraissent »

Des retours d'expérience en vidéo ...



Ter' Bessin



Montivilliers



.....



Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

4. LE RÔLE D'AMBASSADEUR

A la fin du défi, les participants ont été interrogés sur pourquoi ils se sentent ambassadeurs de la démarche :

- **La sensibilisation est cruciale** : Beaucoup estiment qu'il est essentiel de sensibiliser aux enjeux écologiques. Ils ressentent le désir de partager leurs connaissances et estiment que le défi leur a fourni les outils nécessaires pour promouvoir les bonnes pratiques.
- **La force du groupe** : Certains participants expriment le souhait de collaborer avec d'autres ambassadeurs, soulignant l'importance de travailler en équipe pour sensibiliser davantage de personnes et garder une bonne dynamique.
- **La motivation à progresser** : L'envie de continuer à explorer de nouvelles pratiques et de s'impliquer davantage dans la démarche environnementale motive certains à devenir ambassadeurs. Ils considèrent que le partage est essentiel.

Certains freins persistent cependant :

- **L'investissement en temps** : Certains hésitent à devenir ambassadeurs en raison du temps que cela pourrait leur demander. A noter qu'il est possible que ce frein soit plus une réserve et que si les acteurs du territoire (collectivités, associations, etc.) les sollicitent ils s'engageront.
- **Le besoin d'avoir plus d'informations** : Pour certains, le fait de devenir ambassadeur est freiné par le besoin d'acquérir davantage d'informations et de compétences avant de se lancer dans le partage actif de leur expérience. Ce frein peut facilement être diminué en continuant d'accompagner les ambassadeurs et en les faisant monter en compétences sur la pédagogie.
- **Le sentiment de légitimité** : Devenir ambassadeur peut être entravé par un manque de confiance en sa légitimité à partager des informations. Certains participants craignent de ne pas être un exemple parfait et souhaitent perfectionner leurs propres pratiques avant de les partager. De plus, la perspective de s'exprimer en public ou de conseiller d'autres personnes peut être une source d'appréhension pour eux. De même que pour le frein précédent, le maintien d'un accompagnement sera aussi une des clefs.

Ces freins sont importants à prendre en compte, dès le début de la démarche, pour essayer de les lever progressivement et avoir des foyers prêts à partager leur expérience après les 6 mois de défi. A noter que sur chaque territoire entre 6 et 10 foyers se sont positionnés **comme étant prêts** à devenir ambassadeurs.

Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

5. L'ANCRAGE DE LA DÉMARCHE 6 MOIS APRÈS

Après ces deux saisons du défi, un suivi a été réalisé en contactant par téléphone les participants 6 mois après la fin du défi. L'objectif était de déterminer si les foyers avaient maintenu une dynamique positive et continuaient à mettre en pratique les enseignements acquis. Cette étape témoigne de la capacité des foyers à poursuivre leur démarche **de manière autonome**, sans accompagnement et donc de l'intégration des écogestes et de la réflexion sur la consommation dans leur quotidien.

L'intégration des écogestes au quotidien

La grande majorité des foyers a réussi à intégrer complètement les écogestes dans leur **routine quotidienne** et à les maintenir. Ces pratiques sont devenues automatiques, sans nécessiter de réflexion préalable. Elles sont désormais ancrées dans leur mode de vie. Sur la saison 2, un des points significatifs est que les participants se sont fixés des buts/objectifs, ils nous ont notamment indiqué fonctionner par étapes et s'y tenir.

Les freins persistants

Néanmoins, certains freins demeurent. La contrainte de temps, les coûts financiers associés à certains choix (comme l'achat de produits locaux et biologiques), le lieu de résidence (par exemple, vivre à la campagne, où il est souvent nécessaire d'utiliser la voiture), ou encore l'absence d'infrastructures pour des modes de déplacement alternatifs constituent toujours des défis à surmonter.

Le partage d'expérience et l'impact du défi

Les participants continuent de partager leur expérience avec leur entourage, naturellement en expliquant simplement et concrètement les écogestes qu'ils mettent en place. Ils estiment que le fait d'avoir participé au défi leur facilite les échanges sur ces sujets. Ils ont intégré qu'il est essentiel de ne pas chercher à convertir les autres mais **plutôt à les encourager à réfléchir différemment**. Grâce à cette expérience, ils ont découvert de nombreuses choses, amélioré leur connaissance de leur territoire et ont adopté une perspective différente. Le défi leur a également permis de développer un réseau et de partager du temps avec des personnes ayant les mêmes convictions et intérêts. Le sentiment d'appartenance à un groupe les a donc motivés à mettre en pratique leurs engagements.

Le défi maintient une dynamique constante, permettant aux participants de voir les choses sous un angle nouveau, de prendre conscience de leurs besoins et de créer des **habitudes durables sans se priver de confort**. Il renforce leur confiance en leur capacité à agir concrètement en faveur du développement durable. Même les participants qui étaient déjà très avancés dans ces domaines ont trouvé que le défi les a motivés à aller plus loin. Le défi a consolidé leurs idées et leur a fourni la motivation pour continuer à mettre en place de nouveaux écogestes au quotidien. Ils éprouvent une fierté à constater qu'ils ont évolué davantage grâce à cette démarche.

Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

6. LA COUVERTURE PRESSE

De nombreux articles ont été écrits tout au long des Défi Toit sur chacun des territoires afin de mettre en lumière la démarche auprès d'une population plus large. En voici quelques exemples :

Le Défi toit ! écoresponsable se clôture positivement

Dix-sept familles ont participé, pendant six mois, à « Défi toit ! », un programme pour un quotidien plus écoresponsable. Samedi, l'heure était au bilan, pour cette première expérimentation.

Le projet

Après six mois de défi pour un quotidien plus écoresponsable, les dix-sept familles participant au programme « Défi toit ! » ont tiré un bilan de leur expérience, samedi, en présence des encadrants, du maire, Frédéric Lovellé et de Guillaume Lefrançois, directeur régional délégué de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) en Normandie. L'occasion pour tous de revenir sur les éléments marquants de ce défi familial et d'envisager une continuité, ensemble.

Lorsque le projet a été présenté aux familles argentanaises, Lauranne Frenhard, mère de deux enfants et épouse de son troisième, n'a pas hésité une seule seconde : « **ça correspondait à mes convictions, et ça m'a permis de reconnecter du monde qui avait la même vision de la vie que nous** », enthousiasme-t-elle. Si elle et sa famille connaissaient et pratiquaient déjà de nombreux écoresponsables présentés par les organisateurs lors des ateliers, « **cela m'a permis de me conforter dans mes choix** ».

Une quinzaine d'ateliers

Atelier autour de la maîtrise de sa facture d'électricité, atelier cuisine anti-gaspil ou encore atelier de fabrication de produits ménagers... Au total, quinze ateliers ont été organisés par le Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE) Vallée de l'Orne, afin que les familles prennent



Certaines familles ayant participé à « Défi toit ! » pendant six mois, sont venues lors de la clôture de cet événement où étaient présents Frédéric Lovellé, le maire, Clotilde Michel, adjointe à l'urgence climatique et Guillaume Lefrançois, directeur régional délégué de l'Ademe Normandie.

conscience qu'il n'est pas si compliqué d'adopter des écoresponsables au quotidien, pour un train de vie plus responsable.

L'usage des écoresponsables en augmentation

« La dynamique de groupe a été très importante ici, expliquent Édouard Lemaire, Axel Vignot et Marine Fourreau. Un groupe WhatsApp a été créé à l'initiative des participants, et certains se sont même retrouvés en dehors de nos ateliers, pour réaliser des ateliers ensemble, selon les savoir-faire de chacun. »

Les organisateurs ont quantifié, pendant les six mois du défi, les évolutions des familles. À partir d'une liste de 20 familles ayant participé, des ambassadeurs de ces écoresponsables, Lauranne Frenhard et Hélène Jolivet, s'en sont sentant capables, et espèrent convaincre d'autres habitants de rejoindre leur mode de vie écoresponsable. « J'aimerais organiser une fête du vélo, confie Lauranne Frenhard, pour que les gens découvrent qu'il est possible de se déplacer en ville sans voiture... »

vraiment conscience de l'importance du tri des déchets.

L'enjeu, à la fin de ce défi, est de faire des familles ayant participé, des ambassadeurs de ces écoresponsables. Lauranne Frenhard et Hélène Jolivet, s'en sont sentant capables, et espèrent convaincre d'autres habitants de rejoindre leur mode de vie écoresponsable. « J'aimerais organiser une fête du vélo, confie Lauranne Frenhard, pour que les gens découvrent qu'il est possible de se déplacer en ville sans voiture... »

Annah BLOUIN-FAVARD.

Granville Terre et mer lance son Défi toit

Samedi, Granville Terre et Mer a lancé le Défi toit. Durant six mois, vingt-cinq familles du territoire prennent part à cette expérimentation. Une première dans le département.

Le projet

Adopter les gestes écoresponsables au quotidien, voilà tout l'enjeu du Défi toit. L'expérimentation menée par Granville Terre et Mer (GTM) dans le cadre de son engagement pour la transition écologique et le développement durable, lancée samedi 14 janvier. C'est une première dans le département.

Les foyers sélectionnés seront accompagnés

Durant les six prochains mois, 25 foyers du territoire, sélectionnés par GTM, seront accompagnés gratuitement pour favoriser les écoresponsables liés au déplacement, au logement, à l'alimentation, et à la consommation, via des défis, des ateliers, et des visites.

Pour le top départ, une dizaine de familles retenues pour le défi étaient réunies à la salle de convivialité d'Yquelon pour conforter leurs attentes avec celle des garants du défi toit et en connaître les règles. « Nous avons eu une trentaine de candidatures au total, se réjouit Didier Leguennec, conseiller délégué de GTM. Les foyers retenus sont assez représentatifs du territoire. C'est le moment pour se rencontrer et présenter la démarche. »

Si l'ensemble des foyers choisis sont déjà sensibles à l'écologie, « il faut aussi pouvoir répondre à des questions basiques », Sylvie Gauthier, habitante de Granville, en fait partie. « Nos enfants nous ont moti-



Sylvie et ses jumeaux, Timothé et Elias, trois ans et demi lors du lancement du « défi toit » à Razvan Lazar et sa femme Sarah, habitants d'Yquelon, fort partie des 25 foyers retenus par Granville Terre et mer pour participer au défi qui a été lancé samedi 14 janvier.

« Pour aller plus loin dans la démarche, ils sont jeunes, c'est plus facile de les sensibiliser. Le fait d'être en groupe, ça permet d'échanger des idées auxquelles on n'aurait pas pensé. »

À la maison, « on fait le tri sélectif, on consomme bio et local et on cuisine maison, mais ça reste plus cher, je dois penser mes systèmes d'achat avec l'inflation, reconnaît-elle. Nous n'avons pas de voiture, on se déplace à pied ou en bus. Mon mari, lui, se déplace en roue électrique. »

Pour les vêtements, elle privilégie la seconde main. Avec ce défi, « j'attends de voir quelles peuvent être les idées pour la vie collective. »

Sylvie a pour projet d'accueillir une ou deux poules, d'acheter un composteur et de faire un potager. « Ce n'est pas simple, j'espère qu'il y aura un atelier dédié ! »

Razvan Lazar et sa femme Sarah, habitent à Yquelon avec leurs trois enfants âgés de 2, 6 et 8 ans. « On souhaite améliorer notre démarche. On est presque au zéro déchets, et nous avons un composteur et des poules », explique Razvan. Côté alimentation, « on achète souvent bio en vrac ». Exception pour certains produits « d'hygiène et pour le ménage », pour lesquels le couple n'a pas trouvé la bonne alternative. Et pour la mobilité ? « Je me déplace à vélo pour aller au travail. »

Tous les deux ont des attentes bien précises. « Sur le volet logement, on peut s'améliorer. On aimerait savoir comment réduire nos dépenses énergétiques via l'isolation. On consomme beaucoup en eau et électricité, on ne sait pas encore comment faire ! »

Cette expérimentation, menée en partenariat avec l'Ademe (Agence de la transition écologique) Normandie, le CPIE du Cotentin et de Vallée de l'Orne (Centre permanent d'initiatives pour l'environnement) et la Région Normandie. Premier rendez-vous du défi : la visite de la recyclerie Tri-marron, mercredi 25 janvier.

Dylan DUPRAY.

Un défi pour adopter des gestes écoresponsables

Bessin urbanisme, avec l'Ademe et le Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE) lance une opération inédite : un défi de six mois pour adopter les gestes écoresponsables.

L'initiative

Apprendre les gestes écoresponsables en participant à une « aventure citoyenne conviviale » de six mois. C'est le principe du dispositif « Défi Toit », proposé par Bessin urbanisme aux trois intercommunalités du territoire (Seules Terre et Mer, Isigny Omaha Intercom et Bayeux Intercom), sur une idée de l'agence de la transition écologique Ademe Normandie (Agence de transition écologique), et du Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE) Vallée de l'Orne.

« Le principe, c'est de sélectionner 25 familles du territoire et de les accompagner pendant six mois à travers des ateliers, des visites, des défis à réaliser en famille, dans un esprit collectif », explique Arnaud Tanquerel, président du syndicat mixte Bessin urbanisme.

Il s'agit aussi d'ouvrir l'aventure à des personnes qui ne soient pas forcément sensibilisées à ces questions. « On ne veut surtout pas que cette opération soit un entre-soi », insiste Arnaud Tanquerel.

Chaque famille, sélectionnée sur la base d'un questionnaire disponible en ligne, devra se concentrer une thématique précise : transport, alimentation, consommation, logement...

« Facile et ludique »

« L'idée, c'est que ce soit ludique et facile à mettre en place. On veut éviter les surcharges, éviter qu'il y ait, d'un coup, trop de choses à mettre en place, ce qui pourrait être décourageant », précise Axel Viger, du



Les équipes du CPIE, de l'Ademe et de Bessin urbanisme lancent un dispositif innovant pour inciter à l'adoption de gestes écoresponsables.

(PHOTO : OUEST-FRANCE)

CPIE.

Ces 25 foyers seront suivis par une personne dédiée au dispositif, Marine Fourreau. « Je vais assurer un suivi individualisé, je serai là pour répondre aux questions, donner des astuces, montrer la progression des familles et faire en sorte que tout le monde conserve sa motivation », assure-t-elle.

Participations devront prendre part à au moins l'un des deux ou trois ateliers proposés chaque mois un peu partout sur le territoire. « Défi Toit

est une expérimentation, on s'adaptera en fonction de ce qui remontera du terrain », poursuit Marine Fourreau.

Ce dispositif, une première en Normandie, a été imaginé « pour changer les habitudes des citoyens, faire en sorte que chacun se questionne sur ses propres besoins », précise Karine Bossier, coordinatrice à l'Ademe. Ce qu'on attend, poursuit-elle, c'est que les gens apprennent les écoresponsables au quotidien et comprennent qu'avec des choses pas forcé-

ment compliquées à mettre en place, on peut adopter des habitudes qui permettent de faire baisser les factures, bouger davantage, mieux manger et produire moins de déchets ».

Gaëlle LE ROUX.

Inscriptions en ligne, sur le site du CPIE Vallée de l'Orne, cpiedv.fr/defi-toit, jusqu'au 14 novembre. Renseignements au 02 31 86 59 20.

Les résultats de l'expérimentation 2021-2023

DÉFI TOIT

La fin du défi approche pour les foyers engagés dans Défi Toit dont la clôture se tiendra le 24 juin, après 6 mois d'engagement pour intégrer la sobriété dans leur quotidien !

+13% d'écogestes quotidiens mis en place par les familles participantes à mi-parcours

Il reste à profiter des beaux jours pour les dernières visites et ateliers de plein air, accompagnés par Jonathan, l'animateur du Défi de l'association Cardere : compostage, visite d'une ferme en maraîchage bio, sortie à vélo. Il sera ensuite temps de faire le bilan des changements opérés et de réfléchir ensemble à la suite à donner !

La production mondiale de vêtements a doublé entre 2000 et 2014, sous l'influence de grandes chaînes internationales qui proposent à des prix attractifs des vêtements issus des dernières tendances. Mais l'industrie textile est l'une des plus polluantes du monde et son impact sur le climat est plus important que celui des vols internationaux et du trafic maritime réunis !



le CONSEIL Défi Toit

Avant d'acheter, on peut utiliser la méthode BISOU :
B comme Besoin : quel est mon besoin réel ?
I comme Immédiat : en ai-je immédiatement besoin ?
S comme Similaire : ai-je déjà un article similaire ?
O comme Origine : quelle est l'origine du produit ?
U comme Utile : combien de fois ce produit va-t-il être utile ? quelle sera sa longévité ?

285 douches = 1 jean
 Il faut par exemple l'équivalent de 285 douches pour produire un jean (émission 10.000L).

Pour en savoir plus : « Le revers de mon look », étude de l'ADEME disponible gratuitement en ligne



DÉFI TOIT, C'EST PARTI !

25 foyers montvillonnais se sont engagés dans Défi Toit, une aventure collective pour intégrer la sobriété dans sa vie quotidienne !

Le lancement convivial de ce Défi, qui va durer 6 mois, s'est tenu samedi 3 décembre 2022, en présence des familles. Ateliers, sorties et animations seront proposés chaque semaine aux foyers participants, afin d'expérimenter des éco-gestes sur le logement, les déplacements, l'alimentation et la consommation !



VOUS AUSSI, DÉFIEZ VOTRE QUOTIDIEN !

La consommation d'eau est un enjeu majeur, or chaque douche utilise en moyenne 10 L d'eau par minute ! Plusieurs astuces peuvent permettre de réduire son impact (et sa facture !) : couper l'eau au moment de vous savonner ; installer un sablier de douche ou lancer une chanson que l'on apprécie et limiter la durée de la douche à la durée de la chanson ; ou encore installer un mousseur pour économiser 2 à 3 L d'eau par minute !

« Les écogestes sont ancrés dans nos habitudes »

En janvier, 25 familles se sont lancées dans une opération de sensibilisation aux écogestes. Elles ont eu six mois pour changer leurs habitudes. C'est l'heure du bilan.

« Nous n'avions pas réalisé que le défi était terminé. Les écogestes sont maintenant ancrés dans nos habitudes », explique Michaël Herbulot. Pendant six mois, les familles Herbulot, à Coulouzas et Jolivet, à Argentan, ont participé au programme Défi Toit, lancé par Argentan intercom en janvier. Un semestre pour intégrer des écogestes à son quotidien, pour mieux se nourrir et consommer ou se déplacer de manière plus respectueuse de l'environnement.

L'heure est au bilan pour les Coulonges et les Argentanais. Les premiers ont choisi la mission mieux consommer, les seconds mieux se nourrir. Durant les ateliers proposés par le programme, les participants ont pu recueillir de nombreuses astuces pour améliorer leur quotidien, déjà rempli de petits gestes écologiques. « On avait une poubelle pour chaque type de déchets. Depuis que nous participons à Défi Toit, nous ne sortons plus qu'une fois par mois la poubelle noire, confie Michaël Herbulot. Notre sac jaune a fortement diminué lui aussi. »

Le sèche-linge sert de plan de travail

Machine à pain, yaourtière, composteur... Ils ont investi dans du petit électroménager pour réduire au maximum leurs déchets. Plus besoin de sachet plastique pour emballer le pain de mie ou des pots de yaourt qui se retrouvent au fond de la poubelle. « Nous utilisons des savons solides et fabriquons nos produits ménagers », poursuit Mathilde Herbulot.

Le sèche-linge sert de plan de travail

« Ce qui est positif, c'est que ces gestes sont intégrés chez les enfants », précise Julien Jolivet. Sa fille, Adèle, 6 ans, participe activement au ramassage des déchets en ville et veille à ne pas gaspiller la nourriture à la maison. Même constat chez les enfants de Mathilde et Michaël



La famille Jolivet, adepte du vélo

Herbulot : Nila, Tibouan et Zélie. Pour la rentrée des classes, ils ont fait le tri dans leurs fournitures. « Pas besoin de nouveaux cartables, ni de trousses. Certains cahiers de brouillon seront réutilisés, se réjouit Mathilde. Ce sont des économies financières mais aussi des gestes responsables. »

La facture d'électricité est allégée dans les deux foyers. Le lanchonville est venu remplacer le sèche-linge. « On ne s'en sert plus depuis février. Il sert de plan de travail », sourit Julien Jolivet.

Ville et campagne

À Argentan, les trajets maison-travail se font désormais à pied ou à vélo pour les Jolivet. « Avant, on pouvait prendre la voiture pour aller à la piscine ou à la médiathèque. Maintenant, c'est systématique, on prend le vélo », se félicite Hélène Jolivet. À Coulouzas, petit village de campagne, « il est plus difficile de se passer de la voiture. Mais nous effectuons quand même du covoiturage pour aller au travail », précise Mathilde Herbulot.

Bien que les deux familles aient fait de nombreux efforts pour privilégier les circuits courts, le supermarché reste ancré malgré tout. « On ne peut pas s'en passer pour les indispensables comme le papier toilette et les mouchoirs, indique le couple Herbulot. Et puis nous sommes contraints par nos emplois. Le marché, à Argentan, a lieu en semaine... »

Il y a malgré tout des alternatives au marché. « Pour les gens qui souhaitent s'approvisionner par les circuits courts il y a de nombreuses offres près d'Argentan, notent les parents d'Adèle. Nous allons chez Grandroge à Tanques pour les produits laitiers, c'est en libre-service. C'est assez ludique même pour Adèle. On se sert et on calcule nous-mêmes le montant de la dépense. »

Rencontres, échanges, astuces de couillins... De nombreux points positifs ressortent de ces six mois d'expériences. « Si une deuxième édition du Défi Toit a lieu, on participerait aux ateliers sans hésiter ! »

Joseph LE FER et Ludrine ANGE



Michaël Herbulot accompagné de Nila, Tibouan et Zélie

Photo: David Paves

Evreux

EURO INFO
MARDI 8 NOVEMBRE 2022
actu.fr 4

ENVIRONNEMENT 25 familles en route vers la sobriété

Pendant six mois, 25 foyers sélectionnés dans l'agglomération vont être accompagnés pour mettre en œuvre des écogestes quotidiens en lien avec leur logement, leurs déplacements, leur alimentation et leurs habitudes de consommation.

Décliné en Normandie par le Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE) Vallée de l'Orne, le Défi Toit a pour objectif de faire « prendre conscience qu'il peut être simple, en instaurant des petits gestes au quotidien, de faire évoluer ses habitudes vers des modes de vie plus écoresponsables ».

Ce n'est pas le premier du genre. En 2013, l'agglomération d'Evreux et la CASE lançaient Familles à énergies positives dans le but d'encourager des foyers organisés en équipe à atteindre au moins 8% d'économies d'énergie par rapport à l'hiver précédent grâce à l'accompagnement par un conseiller Info-Energie qui les sensibilise aux écogestes quotidiens.

À suivi, en 2016, Défi watt pour encourager les collègues à réduire, par des actions concrètes et souvent très suivies, leurs consommations d'eau et d'énergie là aussi d'environ 8%.

Une prise de conscience

Animé par l'Agence locale de l'énergie et du climat 27 (ALEC27), ce défi devait, chaque année, sensibiliser de nombreux élèves sur les enjeux pour le climat de la réduction des consom-



Sur les 42 foyers candidats, 25 ont été sélectionnés. C.R.G.

mations énergétiques et leurs émissions de gaz à effet de serre.

Peu suivi, Familles à énergies positives comme Défi watt n'ont pas connu le succès espéré, reconnaît Xavier Hubert, Vice-président en charge de l'énergie et de l'aménagement du territoire, l'élu constate cette fois un changement de paradigme. Là où,

sur les opérations précédentes, « on avait un peu de mal à recruter des candidats » et où « les réunions n'étaient pas très fréquentées », 42 familles de l'agglomération se sont portées candidates pour relever ce nouveau défi. Du jamais vu. Prix de l'énergie, événements climatiques à répétition, réchauffe-

ment. « Il y a peut-être une prise de conscience », tente d'expliquer Xavier Hubert.

Six mois pour corriger le tir

Appelés à devenir les futurs ambassadeurs de la sobriété écoenvironnementale de l'agglomération, les 25 familles

engagées dans le Défi Toit se sont retrouvées samedi pour la première. Pendant six mois, accompagnées par les animateurs du CPIE, elles vont travailler sur toutes les thématiques de la vie quotidienne pour tenter de diminuer leur production de déchets et de gaz à effet de serre. Des ateliers et des rencontres

leur seront proposés afin d'en apprendre plus, de déceler le vrai du faux et de garder une bonne dynamique. « C'est la première fois que tout est pris en compte. Le logement, les déplacements, l'alimentation, c'est global ». Bilan dans six mois.

● C.H.G.



Les suites de l'expérimentation



1. LES SUITES DE LA DÉMARCHE SUR LES TERRITOIRES

A. TER' BESSIN (CALVAVOS)

Nous avons, dès juin 2022, commencé à travailler à une suite de l'accompagnement. L'idée est de préparer, avec les participants du défi volontaires, **3 temps forts par an** autour des actions du plan climat. Ces temps forts seront animés par le CPIE et coanimé avec certains participants.

Ce projet a été reporté à 2024 mais lors du rappel aux participants (en décembre 2022), les 13 participants que nous avons pu contacter nous ont indiqué souhaiter **être recontactés quand le projet se lancera**.

Nous avons également rencontré Ter' Bessin en mars 2023 afin de réaliser un livret sur la base du guide participants, dans lequel les parties sur l'animation ont été retirées mais les astuces, informations et listes des écogestes sont maintenues et les habitants du Bessin peuvent se lancer en autonomie dans un défi. Ce guide a été distribué dans plusieurs endroits stratégiques du territoire (Espaces France Services, maisons de quartiers, magasins de vélos et de produits locaux, médiathèques, librairies). Au moment de la distribution, les structures recevant les guides ont eu une explication de la démarche pour qu'elles puissent elles-mêmes partager les bonnes informations à leurs publics. Un envoi de deux guides par mairie est également prévu afin que les habitants puissent les consulter sur place. En tout, ce sont **1300** exemplaires qui ont été partagés.

Au-delà de ce travail sur le guide, Ter' Bessin a inclus les participants dans de nombreux événements du territoire, notamment en les invitant à participer aux temps de concertation. Certains des participants ont aussi été sollicités par la collectivité pour une étude sur la qualité de l'air et ont installé chez eux des capteurs.



Les suites de l'expérimentation

B. TERRES D'ARGENTAN (ORNE)

Terres d'Argentan a émis la volonté de continuer à faire vivre la dynamique du défi après la fin de l'aventure. En effet, ils ont proposé une continuité des ateliers Défi Toit avec une programmation **d'ateliers trimestriels** dans le cadre de leur Agenda 2030. Les sujets de ces ateliers sont choisis par les habitants en lien avec les acteurs du territoire (jardin, cuisine, do it yourself, fresque du climat, biodiversité, etc.). Un cycle de conférence est également organisé sur le territoire sur les questions de la Ville Durable.



Le Kit Eco Logement a aussi été présent sur Argentan où le CPIE Collines Normandes est intervenu auprès des scolaires et du grand public. Le Kit Eco Logement est un **éco appart itinérant** qui reprend les différentes pièces d'un logement, l'objectif est que les participants se sentent comme dans un logement et puissent faire le point sur les économies d'eau et d'énergie. Les animations de l'éco logement ont été couplées à **une exposition photo réalisée dans le cadre du défi**. Cette exposition a été conçue par Terres d'Argentan qui a proposé aux participants du défi volontaires de mettre en scène les écogestes qu'ils mettent en place au quotidien.

Depuis septembre 2023, Terres d'Argentan a mis en place une « Université Populaire des Transitions » à destination des habitants de leur territoire. Sur cette première saison, un cycle de 5 conférences interactives sont organisées dans l'objectif d'une meilleure compréhension de chacun concernant la situation actuelle de notre société et de la planète. Les thématiques abordées sont variées : l'urbain, les déchets, l'énergie, l'alimentation et la pollution des océans.

C. ÉVREUX PORTES DE NORMANDIE (EURE)

Dès le début des échanges avec les services d'Évreux Portes de Normandie (EPN), leur ambition était bien définie : lancer un deuxième défi en autonomie l'année suivante. Leur Défi Toit en autonomie a été lancé en décembre 2023 et regroupe une vingtaine de nouveaux foyers dans la démarche.

Avant de lancer le recrutement officiel, EPN a recontacté les foyers qui s'étaient inscrits mais qui n'avaient pas été retenus lors du premier défi, faute de places. Un certain nombre de ces foyers se sont inscrits suite à cette relance. A noter également **que 4 foyers ambassadeurs animent des ateliers** pour ces nouveaux participants. Le CPIE VdO se tient disponible pour toute question de la part des équipes d'EPN, les a également formées à l'animation d'un défi et leur a mis à disposition les outils nécessaires. Le CPIE VdO les a également intégrés au réseau des animateurs de défi afin qu'ils puissent avoir des échanges réguliers avec les autres territoires portant la même démarche.

Les suites de l'expérimentation

D. MONTIVILLIERS (SEINE-MARITIME)

En septembre 2023, Montivilliers s'est lancé dans le défi « Ville en Selle » qui incitent les habitants à effectuer un maximum de trajets quotidiens à vélo. Plusieurs foyers qui ont participé au Défi Toit ont constitué une équipe « Défi Toit Montivilliers » afin de relever le challenge tous ensemble.

De plus, en partenariat avec Normandie Équitable, depuis septembre 2023, de nouveaux ateliers mensuels sur trois trimestres sont organisés, chaque trimestre étant centré sur un thème spécifique : le textile, le compostage et la consommation responsable. Ces cycles d'ateliers incluent à chaque fois un temps de lancement (avec le partage d'expérience d'anciens participants), une sortie découverte d'un acteur local engagé et un atelier pratique pour renforcer la mise en application des concepts abordés. Une Newsletter Défi Toit est envoyée à chaque nouveau trimestre. Plusieurs foyers du défi participent régulièrement à ces nouveaux temps de rencontres.



Les services de la ville de Montivilliers ainsi que le centre social **communiquent régulièrement sur le groupe What's App** avec les participants pour partager toutes les informations qui leur semblent pertinentes ce qui permet aux foyers du défi de rester en contact. Un des exemples qui montre le **lien entre la collectivité et ses ambassadeurs**, c'est que le Maire a récemment offert des billets pour un match de football aux participants du défi.

E. GRANVILLE TERRE ET MER (MANCHE)

Granville Terre et Mer a pour ambition de collaborer avec les associations sportives de son territoire. L'objectif est d'intégrer les écogestes dans la **routine des pratiquants sportifs**. Cette démarche vise à démontrer de manière concrète que les principes de durabilité et de préservation de l'environnement peuvent être incorporés dans différents aspects de la vie quotidienne.

En mettant l'accent sur les loisirs et les activités sportives, Granville Terre et Mer souhaite sensibiliser le public aux enjeux environnementaux d'une manière ludique et accessible. L'idée est de montrer que chacun, **même dans le cadre de ses loisirs**, peut contribuer à un mode de vie plus durable. Cette approche globale permet de promouvoir une prise de conscience collective quant à la nécessité d'intégrer des pratiques écoresponsables dans toutes les sphères de la vie quotidienne.

Les suites de l'expérimentation

2. FORMATION DÉFI TOIT

A partir des Défi Toit déjà réalisés et des suites sur chacun des territoires, le CPIE Vallée de l'Orne a travaillé à la mise en place d'une formation à destination des futurs porteurs du défi. L'objectif est de favoriser la transmission du savoir obtenu dans le cadre de l'expérimentation et de permettre, grâce à la formation, **une massification de la démarche**.

L'idée de cette formation est, de proposer une **méthodologie simple et efficace**, afin que les participants puissent être en capacité d'animer une démarche de sobriété globale sur leur territoire en impliquant les élus, les habitants et les agents. L'outil principal pour que cette démarche fonctionne est le défi.

La formation est proposée **aux agents de collectivité** qui souhaitent réaliser un défi sur leur territoire mais aussi **aux associations locales** mandatées par une collectivité pour pouvoir animer un défi. En effet, la collectivité pourra soit porter le défi en interne, soit externaliser une partie de l'animation auprès d'une structure partenaire. Si l'animation est externalisée, le rôle de l'agent de la collectivité reste primordial et nous proposons au binôme (association, collectivité) de venir se former.

Les objectifs de la formation sont :

- > D'avoir les outils pour lancer une démarche globale de sobriété ;
- > D'avoir les outils pour engager les élus, les agents et les habitants dans la démarche ;
- > D'être en capacité d'animer un défi dans sa globalité ;
- > De savoir utiliser le défi comme un outil de valorisation de l'écoexemplarité de la collectivité ;
- > De savoir former des ambassadeurs de la sobriété avec le Défi Toit ;
- > De savoir s'approprier les outils pédagogiques et administratifs adaptés à la réalisation du défi.



Les suites de l'expérimentation

La formation, validé par l'ADEME, se déroule sur 2 jours de 7 heures et s'articule autour de plusieurs éléments essentiels :

- **Genèse du projet et objectifs du défi** : Cela vise à fournir une compréhension de l'origine du défi en incluant son historique et ses objectifs. Cela établit le contexte et la vision du défi. Cette partie pose le cadre et les différents leviers du défi pour la mise en place d'une démarche de sobriété globale.
- **Initiation à la psychologie sociale** : Comprendre les théories du changement de comportement est essentiel pour favoriser le passage à l'action auprès des foyers participants.
- **Appropriation des outils** : Une partie de la formation est consacrée à la compréhension et à l'usage des outils nécessaires pour une démarche de sobriété territoriale. Cela inclut la communication dans le défi et vers l'ensemble des habitants, les supports pédagogiques, les exemples de suites des Défi Toit.

Les stagiaires acquièrent des compétences variées allant de la compréhension des fondements du Défi Toit à la maîtrise des outils.

La création de la formation et son animation ainsi que la création du guide animateur sont financées par l'ADEME Nationale.

3. LE RÉSEAU DÉFI TOIT

Toujours dans une idée de massification et pour compléter le suivi de la formation, le CPIE a mis en place **un réseau des porteurs Défi Toit**. Ce réseau regroupe les porteurs Défi Toit dont le défi est en cours mais est aussi à destination des structures et collectivités ayant déjà réalisé l'animation d'un défi.



Les suites de l'expérimentation

Ce réseau consiste à :

- > Favoriser le partage de connaissances entre les différentes structures engagées dans **une démarche de sobriété territoriale** grâce au défi, défis qui sont soit en cours, soit déjà réalisés ;
- > Donner un espace de partage d'expérience (problématiques et réussites) des parties prenantes ;
- > Apporter une montée en compétences des parties prenantes ;
- > Échanger sur les suites du défi, comment favoriser le maintien de la dynamique de sobriété et d'action de développement durable sur les territoires ;
- > Centraliser les retours d'expériences dans un but d'amélioration continue du défi.

En parallèle de ces temps de rencontre, **un groupe sur un réseau social** est animé par le CPIE et permet les échanges en direct entre les différentes parties prenantes du défi ainsi que le partage des problèmes rencontrés et des solutions pouvant être apportées.



Conclusion



Le défi est un outil qui permet la mise en place d'une démarche de sobriété territoriale. C'est un outil qui permet de mobiliser les agents, les élus, les habitants, de former des ambassadeurs, de communiquer sur l'**éco-exemplarité** de la collectivité, etc.

Ce défi est spécifique, il intègre l'ensemble des gestes de la vie quotidienne à travers 4 thématiques (se loger, se déplacer, se nourrir, consommer) et s'appuie sur les théories la psychologie sociale. Les participants s'autoévaluent, il n'y a pas de compétition ni de jugement mais la force du collectif y est centrale. Les retours nous montrent que sur **tous les territoires engagés un noyau d'ambassadeurs est créé** et s'engage pour maintenir la dynamique de sobriété du territoire.

Cette réussite est liée à la méthodologie du projet qui demande un réel investissement de la collectivité, avec le passage en délibération de son engagement, l'intégration de foyers d'agents et d'élus dans la démarche mais aussi une mise en avant des actions de la collectivité grâce au programme du défi (ateliers et visites).

Vidéo : Le Défi Toit, pour faire bouger son quotidien ...



défi toit !

Pour en savoir plus...

Marine FOURREAU - CPIE Vallée de l'Orne
 mfourreau@cpievdo.fr



Le Défi Toit, une démarche territoriale de sobriété au quotidien
 du CPIE Vallée de l'Orne et de l'ADEME

