

L'action est un remède à l'anxiété...

source d'espérance et d'opportunités.

Agir à plusieurs, motive, enrichit, rend plus efficace...

et crée des moments avec du sens et de la convivialité !

C'est en résumé l'esprit de notre **démarche de « L'Apéro des solutions »** sur le climat et la biodiversité, concrétisée par la 1^{ère} session du mardi 20 janvier 2026. Une belle soirée, très **appréciée de tous**, autant sur le contenu, le déroulement que sur l'état d'esprit, même par ceux qui étaient un peu plus éloignés de ces problématiques. Nous étions 17 participants, ce qui est déjà bien pour un début et dans un village comme celui de Sonnaz (même si on espère toujours plus... on vous attends pour la prochaine fois ! ;-). **Chacun a pu s'informer, échanger, réfléchir, créer du lien et construire des solutions, le tout dans la bonne humeur et la convivialité.**

Vous étiez présents et vous avez oublié un truc que l'on s'était dit ? Vous avez carrément loupé cette 1^{ère} séance !? Pop pop pop... pas de panique :

MARDI 20 JANVIER
SONNAZ - SALLE D'ÉVOLUTION (SALLE DU HAUT)
19H-21H30

**L'APÉRO
DES
SOLUTIONS**

SUR LE CLIMAT ET LA BIODIVERSITÉ

**MOMENT CONVIVAL POUR S'INFORMER, ECHANGER,
REFLECHIR, SE SOUTENIR ET AGIR!**

COLLECTIF D'HABITANTS CONCERNÉS ET MOTIVÉS

1ÈRE SESSION:
ATELIERS COLLECTIFS ET LUDIQUES / PARTAGE DE BONNES PRATIQUES

CHACUN AMENE UN PETIT TRUC À MANGER
OU À BOIRE À PARTAGER, SI POSSIBLE

PLUS D'INFO ET INSCRIPTIONS AVEC LE QR CODE :
CONTACT : SONNAZ.CLIMAT.BIODIVERSITE@PROTON.ME

En guise de rappel pour ceux qui ont participé ou de support de rattrapage pour ceux qui n'ont pu se joindre à nous, vous trouverez ci-dessous les infos essentielles de cette 1^{ère} séance !

Bonne lecture (et bonne réflexion et action ! ;-), à très vite, et surtout on reste en contact (pour s'informer, se stimuler et agir...) et rdv à la prochaine séance normalement en Avril (date à préciser). Faites-nous signe si vous voulez intégrer le groupe de préparation (comme toujours, chacun avec ses contraintes et dispo... et toujours en mode convivial !)

1) Principes de la démarche et informations utiles

Pour commencer, retrouvez le **principe de la démarche** de l'« Apéro des solutions » ainsi que quelques **informations essentielles** sur le climat et la biodiversité **dans le PDF en pièce jointe**.

Ce fut l'objet de la **1^{ère} partie de la soirée**, dont le déroulé était le suivant :

- 19h : accueil des participants, partage du grignotage et des boissons amenés par chacun (...et tout au long de la soirée)
- 19h30 : 1^{ère} partie avec la présentation du principe de la démarche et des infos essentielles
- 19h45 : atelier participatif : « Qu'est-ce que l'on fait déjà de bien »
- 21h45 : bilan et conclusion

A voir aussi, la présentation sur LinkedIn : https://www.linkedin.com/posts/xavier-bouvier_lap%C3%A9ro-des-solutions-d%C3%A9marche-collective-activity-7418250188584271872-657i?utm_source=share&utm_medium=member_desktop&rcm=ACoAACQsbz8BbhdM9K4m0p-PjWzHod62EunasDQ

🗣️ "L'Apéro des solutions" : démarche collective, conviviale et constructive, pour "le climat et la biodiversité" 🌱🌍💚

👉 Nous sommes un petit groupe de citoyens d'un village de Savoie, Sonnaz, concernés par les problématiques climatiques et de biodiversité. Soucieux de ne pas rester passif sur ces sujets mais à l'inverse de créer du positif, nous avons décidé après discussions de passer à l'action en créant la démarche « Apéro des solutions – Climat et Biodiversité ».

😞 Le constat initial est que nous sommes beaucoup à être interpellés par la gravité et l'urgence des questions climatiques et de biodiversité, mais en restant isolés, nous avons la sensation d'être démunis face à ces défis, pris dans notre quotidien déjà exigeant.

👉 Le principe est donc que créer du lien et agir à plusieurs peut être stimulant, réconfortant, et d'autant plus efficace! 😊💪

👉 L'objectif sera de trouver des solutions individuelles ou collectives, en prenant le parti que les actions à réaliser peuvent être non pas vues comme des contraintes mais au contraire des opportunités, désirables et conviviales... et ceci dans un groupe motivé et sympathique. 👯👯👯😊

👉 L'esprit est que chacun vienne avec ses limites, ses contraintes 🗄️😞 mais aussi ses souhaits, ses idées, ses compétences...💡💪 Simply avec l'envie de bien faire, selon ses moyens, son rythme (pas de pression !)... le tout dans un format convivial et attractif, d'où le format apéro participatif (plutôt qu'une réunion austère qui viendrait juste alourdir notre agenda...) 🍷🍷😊

👉 car le meilleur remède à l'anxiété... c'est l'action !!! et d'y trouver de l'intérêt (à fortiori à plusieurs) 🌞

👉 Et tout commence ce mardi 20 janvier 2026!

Voir enfin , tout à la fin de ce document, l'infographie sur l'empreinte carbone d'un français moyen qui a aiguillé la deuxième partie de la soirée lors du « World café ».

2) Atelier participatif pour partager « ce que l'on fait déjà de bien » :

Lors de la 2^{ème} partie de la soirée, nous avons réalisé un **atelier participatif** en mode « World café » afin de partager « **ce que l'on fait déjà de bien** » pour le climat et la biodiversité (voir les règles dans le fichier PDF joint).

L'objectif était de lister par petits groupes et par thèmes les bonnes pratiques que l'on met déjà en œuvre individuellement. Nous les avons ensuite **partagés tous ensemble**, encadrés et résumés par nos supers animateurs !

Enfin, chacun a pu retenir **au moins une nouvelle bonne pratique à appliquer** (au moins à tenter ! ;), parmi toutes les propositions des autres participants. En clôture de cet atelier, il était proposé aux participants d'explicitier leur choix et éventuellement de sélectionner une de leurs pratiques qu'ils conseillaient plus particulièrement ou d'indiquer sur quels aspects ils pourraient potentiellement apporter une aide aux autres... (encore une fois, on essaie, on est indulgent avec ses limites et celles des autres)



Un démarrage de cette démarche, concret et positif donc, en mettant en avant « ce que l'on fait déjà de bien ». Une séance non dénuée d'une certaine efficacité, en étant plusieurs à découvrir et tenter d'appliquer de nouvelles actions pour le climat et la biodiversité.

Retrouvez ci-dessous le **résumé des bonnes pratiques** de chacun par thème (Transport, Alimentation, Habitat, Consommation) ainsi que **les choix** d'actions retenues ! (merci aux animatrices encore un fois ! qui ont encadré cet atelier avec talent et sympathie !)

Bonnes pratiques des participants sur le thème : **Transport**

1) Eviter / arrêter

- Privilégier le vélo (dont vélotaf...), la marche (dont pédibus...), le « Stop »...
- Travailler chez soi
- Plutôt que la voiture, l'avion...

2) Réduire les émissions

- Voiture électrique ou hybride et/ou petite voiture (plutôt que SUV)
- Vélo électrique (ou électrifier son vélo)
- Transports en commun pour le quotidien, travail ou école (bus, tram, train...)
- Mais aussi pour les vacances (train pour Bretagne...)
- Un travail près de chez soi
- Covoiturage (entre amis, ou BlaBlaCar...)

3) Partager (nos voitures individuelles... : via Citiz ou entre proches ? ou location)

4) Transports / logistiques

- Acheter d'occasion
- Regarder la provenance de ses achats internet...
- Livraison grouper les commandes ? en point relai ?

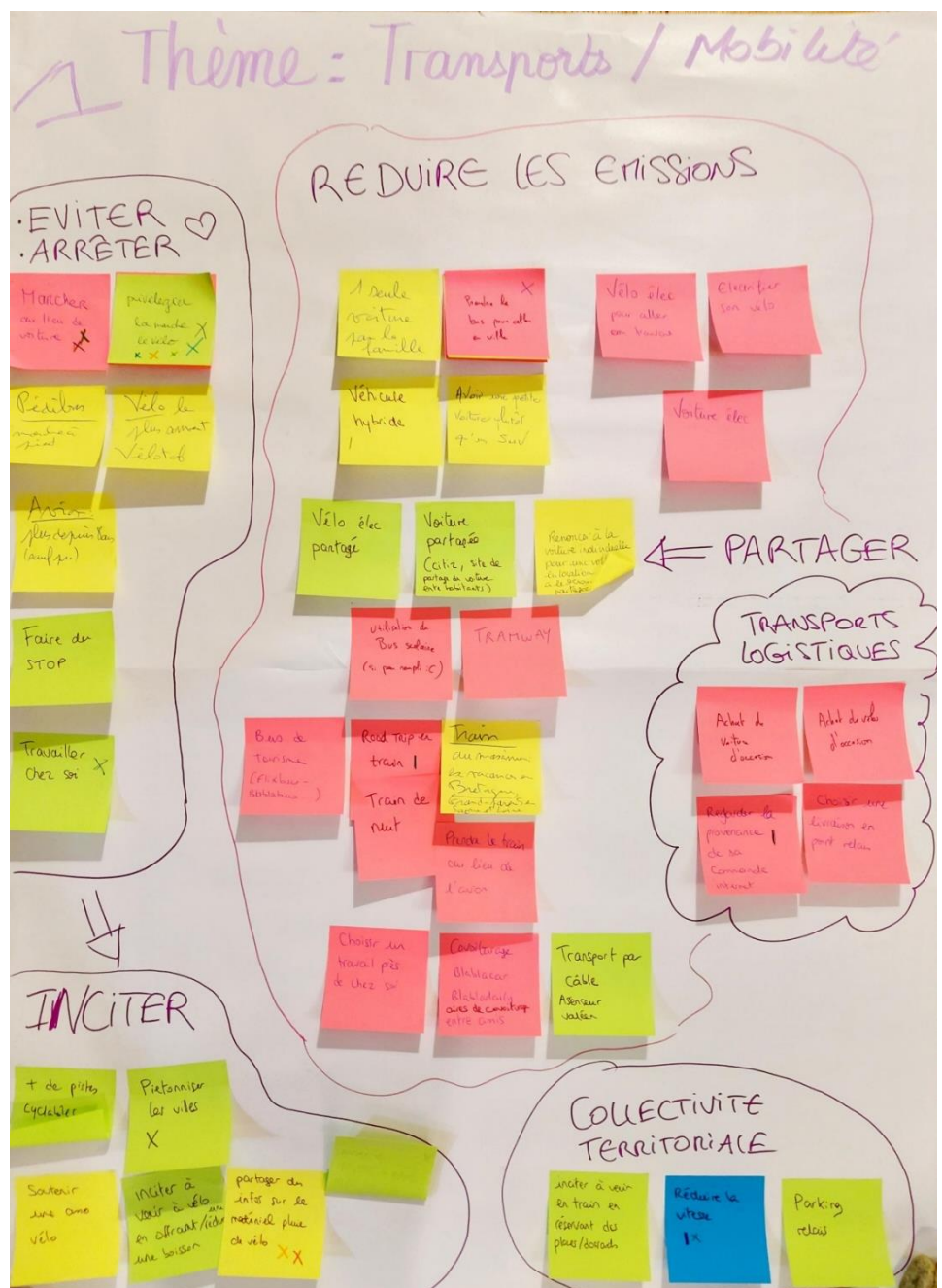
Des pistes de solutions :

5) Collectivités territoriales

- Parkings relais
- Réduire la vitesse
- Inciter à venir en train

6) Inciter

- Plus de pistes cyclables
- Partager des infos sur matériel de pluie de vélo
- Piétonniser les villes



Les choix des bonnes pratiques retenues par chacun des participants :

*On fait confiance à la mémoire des participants pour se souvenir de la (ou des) **nouvelle bonne pratique à appliquer** (au moins à tenter ! ;), parmi toutes les propositions des autres participants*

Réseau d'entraide - Partageons nos compétences et connaissances

Voir aussi l'annuaire d'entraide qui a émergé en fin de réunion :

Ce tableau a pour objectif de créer un réseau d'entraide afin de faciliter les actions de chacun. Pour cela nous recensons les compétences que chaque personne peut mettre à disposition d'un projet ou d'une entraide individuelle.		
Chacun peut ajouter dans ce tableau une compétence qu'il décide de partager :)		
Thématique	Aide proposée	Parrain / Marraine
Alimentation	Réduire sa consommation de viande et de poisson sans carences	Marta
Alimentation	Apprendre à cuisiner de manière traditionnelle ou végétarienne (possible avec des enfants)	Isabelle
Alimentation	Partage de recettes végétariennes	Clémentine
Alimentation	Cultiver son jardin et faire des conserves	Jacqueline
Consommation	Relooking de meubles / acheter des meubles d'occasion et les relooker	Jean-Marc
Consommation	Conseils pour choisir son téléphone	Xavier
Consommation	Conseils pour voyager autrement (choix d'hébergements plus responsables...)	Caroline
Consommation	Découvrir l'association Tous Paysans et participer à un chantier collectif pour aider l'agriculture paysanne / découvrir l'association The Shifters (décarbonner la France)	Caroline
Consommation	Apprendre à coudre et réparer ses vêtements	Sophie
Consommation	Partager des objets (création d'une application de partage d'objets Pretzy)	Matthieu
Consommation	Monter des ateliers collectifs et participatifs (world café)	Caroline
Habitat	Découvrir la matériauthèque de Chambéry	Stéphane
Habitat	Donne du fumier	Stéphane
Habitat	Conseils en isolation de maison, éco-rénovation et optimisation	Gilbert
Habitat	Acheter et installer un récupérateur d'eau de pluie	Matthieu
Habitat / Biodiversité	Mieux accueillir la faune dans son jardin	Guilhem
Habitat / Biodiversité	Organiser un atelier nettoignons la nature (adultes et enfants)	Pascale
Mobilité	Partir en vacances en train	Delphine
Mobilité	Conseils sur choix de vélos, mode de transports	Xavier
Toute catégorie	Sensibiliser les enfants	Agnès

L'annuaire du réseau d'entraide à été ajouté sur le document Actions Climat & Biodiversité :

<https://docs.proton.me/u/4/sheet?mode=open-url&token=KD7VOPD7YG#0DNp5Q4G5dRc>

Pour y accéder, ouvrez le document, puis cliquer sur le 2ème onglet "réseau d'entraide" situé en bas du document :

Actions Climat & Biodiversité - Sonnaz Chiffré de bout en bout

Fichier Modifier Affichage Insérer Format Données

← → 100% 🔍 🏠 🗨️ | \$ % ↶ ↷ 123 | Par défaut (... ▾ — 12 + | B

A1 fx Propositions d'actions sur le climat et la biodiversité - Sonnaz - contact: sonnaz.climat.biodiversite@proton.me

1 **Propositions d'actions sur le climat et la biodiversité - Sonnaz - contact: sonnaz.climat.biodiversite@proton.me**

2 Ci dessous le tableau de recensement / organisation des idées d'actions.
Toujours avec le principe: chacun selon ses dispo, moyens, envies et compétences... donc ne pas se restreindre sur les idées dans
dans les différentes colonnes, les informations pour se faire une 1ere vue sur leur faisabilité.
3 >> n'hésitez pas à compléter et corriger (notamment ajouter votre nom si vous êtes intéressés...) .et bien sûr sur la forme et la façon
remarques.
4 >> et surtout à élargir avec tous ceux qui pourraient être intéressés!

#	Désignation de l'action	Qui a proposé?	Qui serait référent / responsable de l'action?	Description simplifiée	Période envisagée	Coopération possible (marchés, fêtes, etc)
1	Vide Jardin	Isabelle M.	?	vide jardin (outillage, plans...) sur la place de l'église avec des « ateliers » (compostage, mutualisation d'outils, récupérateur d'eau, culinaires végétariens, Préservation faune...)	?	?
2	Nettoyons la nature ++	Pascale	?	actions nettoyons la nature plus fréquente	?	?
3	Ateliers avec les enfants	plusieurs ont fait cette proposition	?	Ateliers de sensibilisation / activités avec les enfants. Ex: infos adaptées à leur niveaux + atelier "qu'est ce qu'on fait déjà de bien" en mode dessins/collage/photos + autres?...	?	école? mairie
4	Cours de cuisine pour enfants	Isabelle il me semble?	?		?	?
5	Vélorution	Xavier	Xavier	ballade festive à vélo dans Sonnaz pour petits et grands	?	?

Actions proposées ▾ Réseau d'entraide +

Les propositions d'actions en parallèle de l'apéro des solutions.

*Dans les discussions lors de la soirée puis après, des idées d'actions en parallèle de l'apéro des solutions ont émergé. Nous n'avions pas trop réfléchi à comment répertorier les **propositions d'actions sur le climat et la biodiversité** et comment les organiser...*

*Du coup vous trouverez **ci-dessous un tableau de recensement / organisation de ces idées d'actions.***

Toujours avec le principe: chacun selon ses dispos, moyens, envies et compétences... donc ne pas se restreindre sur les idées dans un 1er temps. Ce tableau permet ensuite de compléter, dans les différentes colonnes, les informations pour se faire une 1ere vue sur leur faisabilité.

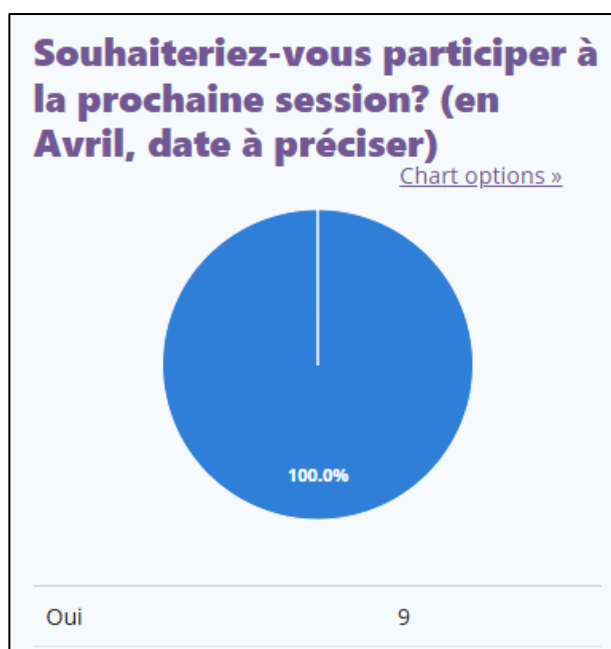
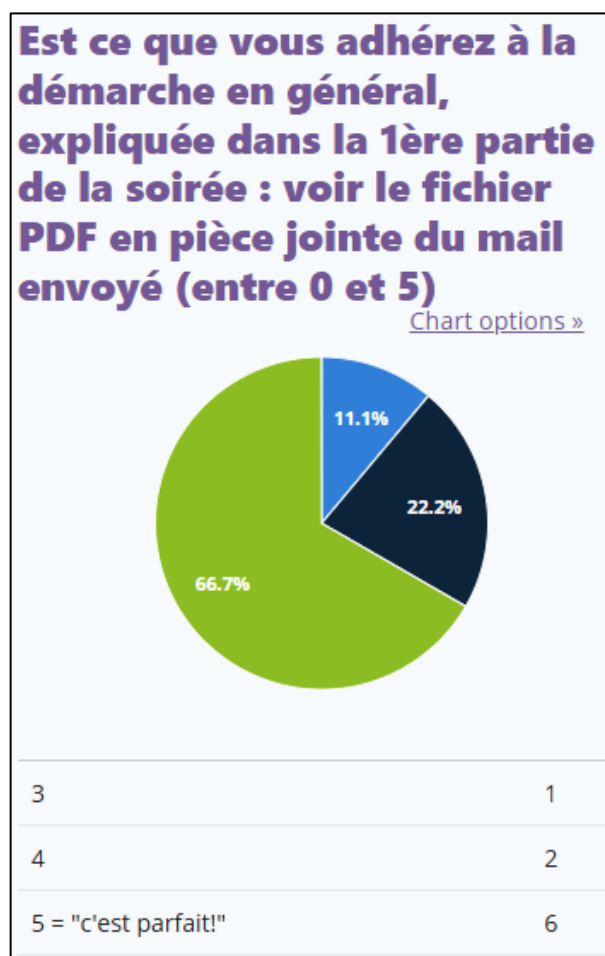
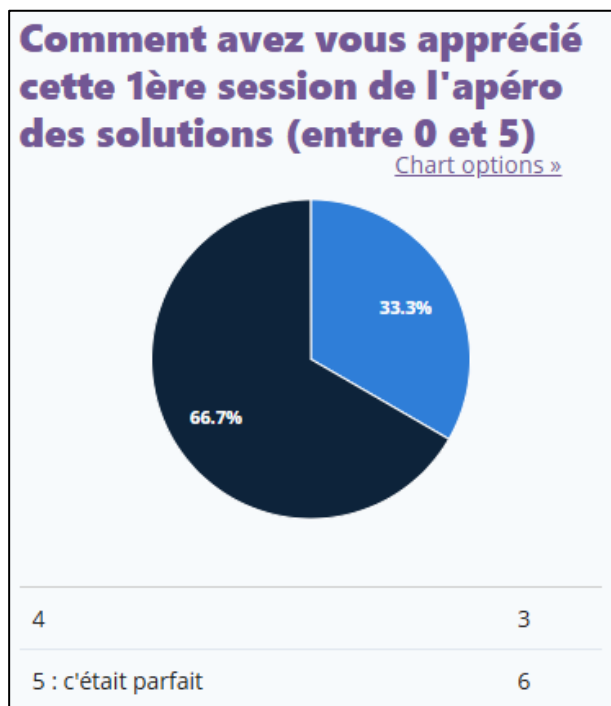
*>> donc n'hésitez pas **à compléter et corriger** (notamment **ajouter votre nom si vous êtes intéressés...**) et bien sûr sur la forme et la façon de traiter ces propositions, n'hésitez pas si vous avez des remarques.*

>> Voir donc dans le lien suivant:

<https://drive.proton.me/urls/KD7V0PD7YG#0DNp5Q4G5dRc>

3) Evaluation, idées et points d'amélioration :

Pour finir, nous avons après coup envoyé un petit **questionnaire d'évaluation** de cette 1^{ère} séance et de la démarche proposée, afin d'en connaître les points forts et les points d'amélioration ou de nouvelles idées. En voici les résultats :



Avis et idées des participants sur la 1^{ère} session de l'Apéro des solutions :

Qu'est-ce que vous avez apprécié dans cette 1ère session ?	Qu'est-ce qu'il aurait fallu améliorer ou éviter dans cette 1ère session ? ou autres remarques ?
Convivialité, information et la forme apéro /participatif Temps des ateliers soit 8 à 10mn c'est idéal	
L'aspect convivial, la facilité des échanges	L'idéal aurait été de finir pour 22h, de préserver un peu plus de temps d'échange à la fin. Moment où, je pense, on a pas mal de choses à dire après avoir fait chauffer les cerveaux (sans émissions :))
Faire du lien sur le sujet, rassembler en local autour de cette thématique Mise en mouvement à partir de l'expérience de chacun.e	Un tour de table un peu plus tôt car difficile de commencer les ateliers sans même connaître les prénoms des personnes avec qui on échange, surtout dans un groupe qui se connaît déjà ;)
Des informations claires, une écoute et un partage appréciable	le temps de retour sur les post-it aurait pu être un peu plus long pour parfois expliquer certaines démarches mais déjà comme ça c'était super, chacun a bien joué le jeu
De vérifier que nous partageons les mêmes "valeurs" et envies de protéger la planète	rien
Une bonne écoute mutuelle et des échanges très intéressants. Un très grand nombre d'idées ont été notées, preuve qu'on fait tous des gestes positifs en conscience. C'est aussi une occasion de mieux se connaître et de percevoir les sensibilités de chacun. A noter que 4 probables futurs élus étaient présents. De quoi relayer les problématiques du climat et de la biodiversité au niveau de la gouvernance communale.	
Échanges Convivialité Plusieurs ateliers favorisant le partage d'idées	
Convivial, chacun s'écoute, une certaine diversité de génération et de l'émulation + le fait que certains sont venus par connaissances des organisateurs sans être très engagés sur le sujet et qu'ils aient appréciés!	un peu plus de monde ça aurait été top (peut-être que les gens sont plus sensibles et motivés si on est en pleine canicule ou sécheresse ;-)

Avis et idées des participants sur la démarche générale :

Qu'est-ce que vous appréciez dans cette démarche en général?	Qu'est-ce qu'il faudrait améliorer ou changer dans cette démarche ? ou autres idées / remarques ?
Le partage et l'échange	Pour l'instant ça me semble bien
J'apprécie l'aspect collectif	Je pense qu'il faut assumer de politiser les choses, peser sur les décideurs locaux
-Approche concrète -Faire du lien en ultra local	<p>Idées en vrac à exploiter à court/moyen ou long terme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler le volet adaptation/résilience locale - intégrer des sessions de "formation" (je ne suis pas sûre que tout le monde maîtrise les enjeux associés à la biodiversité par exemple, ou la différence atténuation/adaptation avec ce que ça implique concrètement sur les actions à mener par rapport au scénario sur lequel on se positionne). - voir s'il est possible d'axer sur les imaginaires également car il s'agit de reconquérir ce terrain pour offrir d'autres imaginaires que ceux qui nous sont proposés actuellement - en lien avec les imaginaires et la formation, pourquoi pas évoquer les scénarios de transition au niveau sociétal avec des choix de société radicalement différents selon les scénarios (ex. scénarios de transition l'ADEME S1-S2-S3-S4 (j'ai animé des ateliers professionnellement pour un collectif d'agents de la Ville de Chambéry (tout type d'agents) partageable également)). Le savoir reste une arme et nous restons des citoyens avec un pouvoir par le vote. Dans le contexte actuel, à horizon 2027, il me semble intéressant d'offrir des temps pour partager de la connaissance afin que chacun puisse faire un choix éclairé en 2027 - évoquer le sujet de l'éco-anxiété (j'ai fait venir une spécialiste du sujet pour le même collectif d'agent.es à la Ville et parler de cela pourrait vraiment être intéressant également dans le cadre de la démarche afin d'ouvrir aussi le champ des émotions) - travailler la reconnexion au vivant - à voir sous quelle forme - beaucoup de choses possible
La rencontre qui permet à plusieurs de s'enrichir, se soutenir, se stimuler	Les thèmes abordés lors de cette première rencontre étaient denses et nécessiteraient presque un éclairage plus précis afin de partager collectivement et de créer une sorte de bourse d'échange
	j'ai une idée que je vais développer dans l'email
Le fait de bénéficier d'un moment de discussion et d'échange sur ces sujets hyper importants mais que nous n'osons pas forcément aborder à d'autres occasions car ils peuvent être trop clivants.	Pouvoir rassembler plus de personnes (par tous les moyens !??). Faut-il ouvrir la participation et donc la communication en dehors de Sonnaz ?
Un pas après l'autre Collectif	
apporte du sens, du lien et de l'espérance...	<p>comment intégrer des nouveaux? comment communiquer au mieux entre nous ensuite? Pour plus tard :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actions à prévoir pour les enfants, des idées ont émergées pendant la soirée - voir s'il existe d'autres démarches similaires voire un réseau existant pour essayer et s'entraider à plus large échelle?



Encore merci à tous !

➔ Et on vous attend pour la suite, chacun selon ses moyens et limites, mais avec ses envies, idées et compétences !

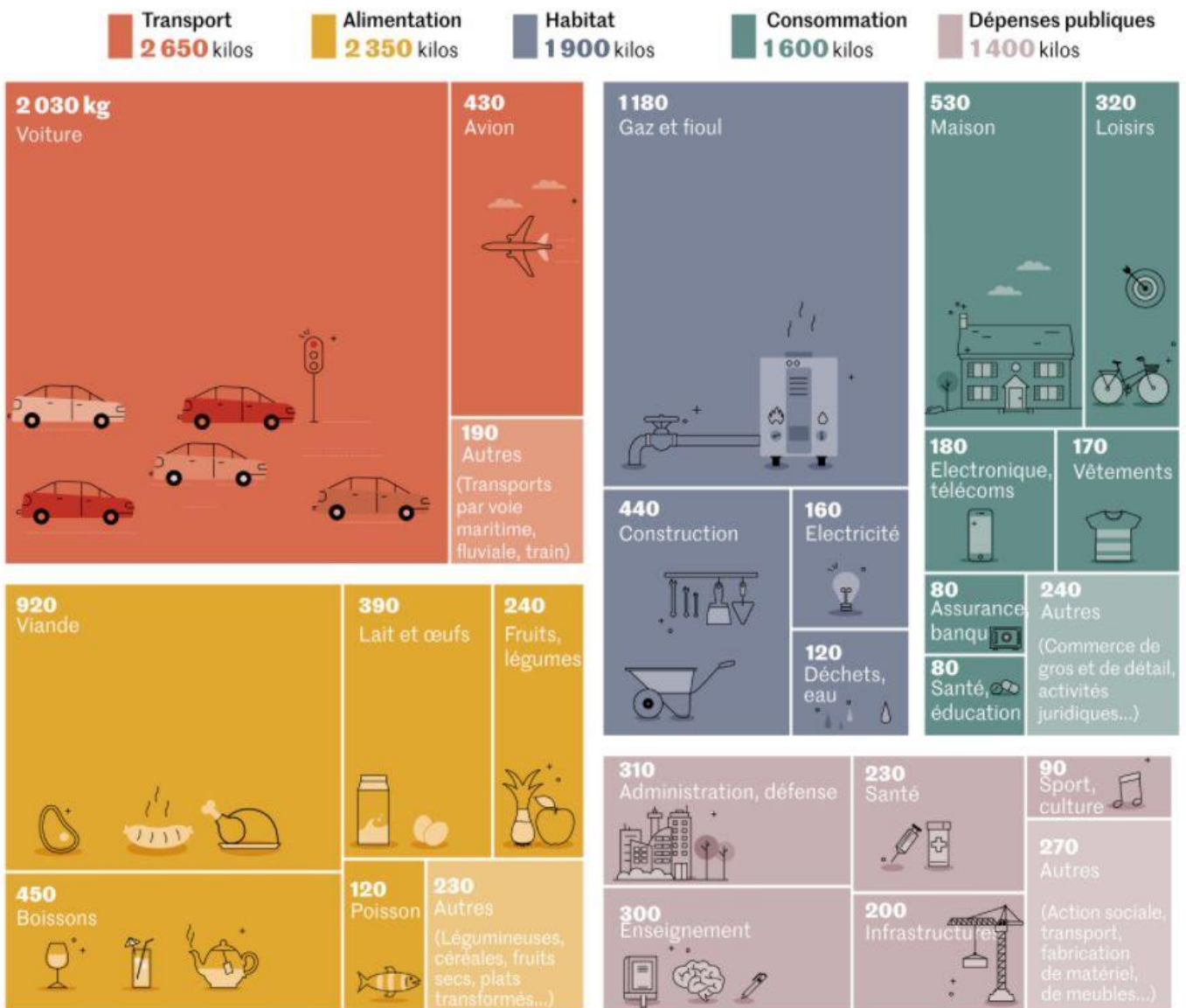
➔ Faites passer le mot...

Contact : sonnaz.climat.biodiversite@proton.me



Les leviers pour agir sur son empreinte carbone

Répartition des **9,9 tonnes** d'émissions en kilos équivalents CO₂ par habitant en France, en 2019



Inégalités

1 %

des Français les plus riches émet, par individu, **15 fois plus de CO₂ que les 50 % les moins riches**. Les 10 % les plus aisés émettent 1,7 fois plus de gaz à effet de serre que l'ensemble du reste de la population.

Surconsommation

10 millions de tonnes

C'est la quantité de nourriture gaspillée en France chaque année, soit l'équivalent de **150 kilos/hab./an**

73,9 millions

C'est le nombre d'**appareils électroménagers achetés** en 2021 en France. Un record.

2 ans

Les Français **achètent en moyenne un smartphone** tous les deux ans.

Infographie : Le Monde ; Marianne Pasquier

Sources : Ademe, Rapport des inégalités du monde 2022, MyCO2 par Carbone 4, d'après le ministère de la transition écologique et le Haut Conseil pour le climat