

2 mai 2024

Les Rendez-vous RECYC-QUÉBEC

6 motivations pour un mode de vie plus écoresponsable au Québec

Rapport, trousse d'actions et guide
pour les quartiers

Laura Ciccirelli
Conseillère en environnement



Plan de contenu

Mise en contexte

- Méthodologie et constats
- Objectif
- Public cible
- Définitions

Les 6 motivations pour un mode de vie plus écoresponsable au Québec

- Tendances écoresponsables et locales
- Magasinage, mode et vie sociale
- Mode de vie sain et engagement communautaire
- Économies et gestion budgétaire
- Confort et utilité
- Abondance et plaisirs maximisés

Les matrices et leurs implications

La boîte à outils pour passer à l'action

Le guide pour un mode de vie plus écoresponsable dans les quartiers du Québec

Questions

Méthodologie et constats

Méthodologie

- Rapport par OneEarth Living en collaboration avec Majid Khoury Strategy
- Initié et financé par RECYC-QUÉBEC
- La même étude a été faite en Finlande, en Colombie-Britannique et à Guelph (Ontario)
- 18 entrevues qualitatives approfondies
- Une étude quantitative auprès de 1 200 résidents du Québec entre février et mai 2023
- Les six motivations sont le reflet d'attitudes communes et non de « groupes de personnes ».



Méthodologie

- Les participants à l'étude ont fait part de leurs choix et des actions qu'ils posent dans de nombreuses situations et ont expliqué pourquoi ils les font (ou ne les font pas).
 - où ils choisissent de vivre,
 - ce qu'ils choisissent de manger,
 - comment ils se déplacent,
 - comment ils utilisent l'énergie,
 - Ce qu'ils achètent,
 - comment ils occupent leur temps libre
 - dans quoi ils investissent leur argent.



Constats

- La plupart des personnes prennent des mesures en faveur d'un mode de vie écoresponsable au quotidien et pas seulement les personnes « respectueuses de l'environnement » ou « écologiques ».
- Les gens ont des motivations différentes selon les situations dans lesquelles ils se trouvent et les gestes qu'ils posent.
- Au Québec, les notions de « local » et de « communauté » sont ressorties plus qu'ailleurs.
- En comprenant l'ensemble des motivations qui existent, nous pouvons encourager et appuyer des choix et des actions plus écoresponsables, qu'ils soient consciemment motivés par la planète ou non.
- La compréhension des motivations permet de concevoir des produits et des services en tenant compte des besoins des gens.



L'objectif

**Utiliser les six motivations pour
répandre et normaliser un mode de vie
plus écoresponsable.**

Qui peut utiliser ces motivations?

- Entrepreneurs
- Professionnels du marketing
- Entreprises d'économie sociale
- Incubateurs, programmes pour *start-up*
- PME
- Chambres de commerce ou associations professionnelles
- Gouvernements locaux
- Associations et organismes communautaires
- Groupes environnementaux
- Citoyens (au niveau du quartier)



Qu'est-ce qu'un mode de vie écoresponsable?

Un mode de vie quotidien heureux et sain qui permet à chacun de s'épanouir équitablement tout en ayant une empreinte écologique durable.

Les 6 motivations pour un mode de vie plus écoresponsable au Québec

22% de la population québécoise

« Je souhaite protéger ma communauté et les générations futures par mes actions. »



Tendances écoresponsables et locales

- Suivre la tendance (surtout les tendances progressistes)
- Réparation ou réemploi par la communauté
- Caractéristiques écoresponsables apparentes
- Convaincue par l'émotion et le plaisir



23% de la population québécoise

« Je souhaite profiter pleinement de la vie et tenter des expériences nouvelles et à la mode.
#YOLO »



Magasinage, mode et vie sociale

- Très branchée, à la fine pointe de la technologie
- Mode et style, selon les critères de la culture populaire
- Caractéristiques écoresponsables secondaires
- Convaincue par l'émotion et le plaisir



23% de la population québécoise

« Je souhaite profiter pleinement de la vie et tenter des expériences nouvelles et à la mode.
#YOLO »



Magasinage, mode et vie sociale

- **Alimentation:** Achète des aliments locaux lorsque possible, composte les résidus alimentaires
- **Consommation:** Achète des produits de dernière génération, revend ou donne les articles qui ne servent plus
- **Déplacements:** Utilise les services d'autopartage (ex. Communauto) ou de véhicule sur demande (ex. Uber), covoiture pour se rendre au travail ou à la maison ou vers des activités.



16% de la population québécoise

« J'accorde une priorité à ma communauté, ma santé et mon bien-être grâce à des actions locales et mes choix de consommation et d'activités réfléchis. »



Mode de vie sain et engagement communautaire

- Bien-être de la communauté et santé personnelle
- Preuves scientifiques probantes en faveur des attitudes écoresponsables
- Convaincue par les faits et la pensée rationnelle



16% de la population québécoise

« J'accorde une priorité à ma communauté, ma santé et mon bien-être grâce à des actions locales et mes choix de consommation et d'activités réfléchis. »



Mode de vie sain et engagement communautaire

- **Alimentation:** Aliments locaux lorsque possible, en vrac, ouvert à une alimentation à base végétale, évite les emballages inutiles
- **Consommation:** Achète des articles fabriqués ou vendus localement, répare avant d'acheter neuf, utilise des sacs et contenants réutilisables lors des courses, revend ou donne des articles qui ne servent plus
- **Déplacements:** Privilégie la marche ou le vélo au moins deux fois par semaine, habite à distance de marche des commerces et des services, covoiturage (pour se rendre au travail ou à la maison, activités).



16% de la population québécoise

« Je privilégie ma sécurité financière et je consomme avec prudence. Je suis motivé par des prix concurrentiels et abordables, tout en m'alignant sur des valeurs progressistes, comme l'écoresponsabilité. »



Économie et gestion budgétaire

- Rentabilité, simplicité volontaire
- Caractéristiques écoresponsables
- Convaincue par les faits et la pensée rationnelle



16% de la population québécoise

« Je privilégie ma sécurité financière et je consomme avec prudence. Je suis motivé par des prix concurrentiels et abordables, tout en m'alignant sur des valeurs progressistes, comme l'écoresponsabilité. »



Économie et gestion budgétaire

- **Alimentation:** Mange plus de repas végétariens, dit qu'elle mangerait plus santé si/quand sa situation financière le permettait, évite les emballages inutiles, comprend comment réduire le gaspillage alimentaire.
- **Consommation:** Achète des articles fabriqués ou vendus localement, répare avant d'acheter neuf, opte pour les factures électroniques plutôt qu'imprimées
- **Engagement citoyen:** réclame une meilleure desserte de services dans son quartier, vote aux élections



13% de la population québécoise

« J'accorde une priorité à l'abordabilité tout en recherchant une vie agréable et confortable. Je recherche la cohérence avec des expériences passées. »



Confort et utilité

- Confort, commodité
- Compétitivité des coûts
- Aucune caractéristique écoresponsable apparente
- Convaincue par les faits et la pensée rationnelle



13% de la population québécoise

« J'accorde une priorité à l'abordabilité tout en recherchant une vie agréable et confortable. Je recherche la cohérence avec des expériences passées. »



Confort et utilité

- **Alimentation:** Évite les emballages inutiles, réduit le gaspillage alimentaire en achetant seulement ce qui sera mangé.
- **Consommation:** Réduit la consommation de papier à la maison ou au travail, choisit quoi acheter en fonction des prix, des soldes et des rabais.
- **Engagement citoyen:** Participe à des conseils d'administration, vote aux élections



10% de la population québécoise

« Je m'assure de profiter de la vie en maximisant l'usage de mon argent durement gagné. Je me tiens à mes préférences et mes valeurs personnelles, quelles que soient les tendances. »



Abondance et plaisirs maximisés

- Commodité, luxe
- Aucune caractéristique écoresponsable apparente
- Convaincue par l'émotion et le plaisir



10% de la population québécoise

« Je m'assure de profiter de la vie en maximisant l'usage de mon argent durement gagné. Je me tiens à mes préférences et mes valeurs personnelles, quelles que soient les tendances. »



Abondance et plaisirs maximisés

- **Alimentation:** Achète des aliments locaux, lorsque possible, mange plus de repas végétariens
- **Consommation:** Achète pour le simple plaisir d'acheter, se procure des objets d'occasion (surtout des objets qui sont hors de l'ordinaire).
- **Habitation:** Acheter des vêtements, accessoires ou articles ménagers sous l'impulsion du moment, dupliquant même des articles déjà en sa possession, acheter des produits et gadgets de dernière génération
- **Loisirs:** Mange au restaurant, passe ses vacances au Québec, vivre l'instant présent et savourer les plaisirs de la vie sont au cœur de leur mode de vie.



Motivé par la planète ou autres motivations?

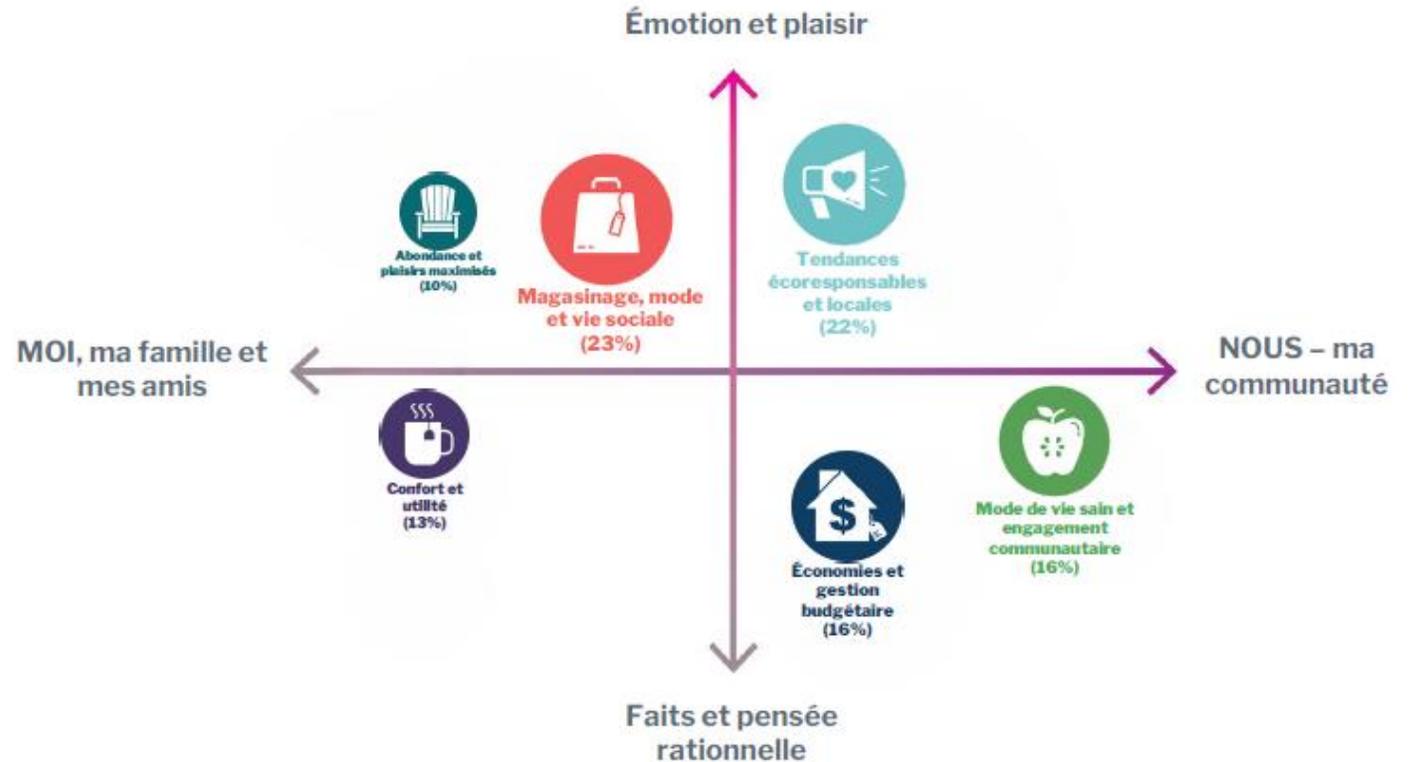
Les matrices et leurs implications

Matrice 1 : Mode de vie écoresponsable motivé par la planète par rapport aux autres motivations



Facteurs influençant la prise de décision

Matrice 2 : Façon dont les différents facteurs influencent la prise de décision pour les six motivations



Boîte à outils pour passer à l'action

- 3 étapes
- 5 domaines
- Domaines d'action prioritaires et secondaires du point de vue de l'empreinte.
- Tableaux présentant les motivations pour passer à l'action pour
 - les personnes qui sont les premières à agir,
 - celles qui peuvent être convaincues et
 - celles qui sont moins intéressées (ou désintéressées)



Tableau : Alimentation

Remarquez qu'il y a des personnes qui font déjà, qui sont ouvertes ou qui ne sont pas intéressées à faire toutes ces actions, pour chacune des motivations. Ce tableau indique la position globale de chaque motivation. C'est donc là que vous pourriez vouloir concentrer vos efforts.

Domaine d'action	Pop. QC % (le fait déjà + ouvert à le faire)	Premier à agir	Peut être convaincu	Moins intéressé / désintéressé
<input checked="" type="checkbox"/> Composter les résidus alimentaires (tels que restes de nourriture)	78% (60+18)	Mode de vie sain et engagement communautaire Tendances écoresponsables et locales	Magasinage, mode et vie sociale Confort et utilité Économies et gestion budgétaire	Abondance et plaisirs maximisés
<input checked="" type="checkbox"/> Cultiver des légumes, fines herbes et / ou fruits	71% (41+30)	Mode de vie sain et engagement communautaire Tendances écoresponsables et locales	Magasinage, mode et vie sociale Économies et gestion budgétaire	Abondance et plaisirs maximisés Confort et utilité
<input checked="" type="checkbox"/> Manger dans un établissement de restauration rapide	67% (39+28)	Magasinage, mode et vie sociale Abondance et plaisirs maximisés	Mode de vie sain et engagement communautaire	Économies et gestion budgétaire
<input checked="" type="checkbox"/> Manger plus de repas végétariens	59% (27+32)	Mode de vie sain et engagement communautaire	Économies et gestion budgétaire Tendances écoresponsables et locales	Magasinage, mode et vie sociale Abondance et plaisirs maximisés Confort et utilité
<input checked="" type="checkbox"/> Manger exclusivement des repas végétariens	28% (7+21)	Magasinage, mode et vie sociale	Mode de vie sain et engagement communautaire Tendances écoresponsables et locales Économies et gestion budgétaire	Abondance et plaisirs maximisés Confort et utilité

Le guide pour un mode de vie plus écoresponsable

dans les quartiers du Québec



AVRIL 2024

OneEarth
LIVING

initié par
RECYC-QUÉBEC
Québec

Le guide pour un mode de vie plus écoresponsable

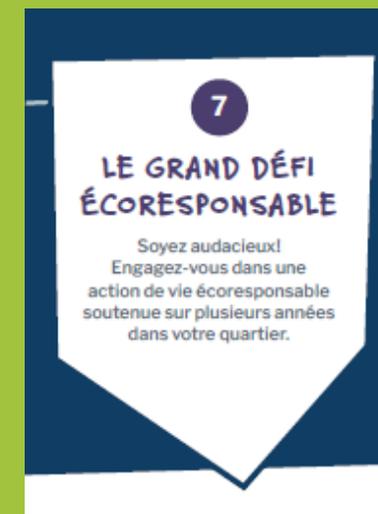
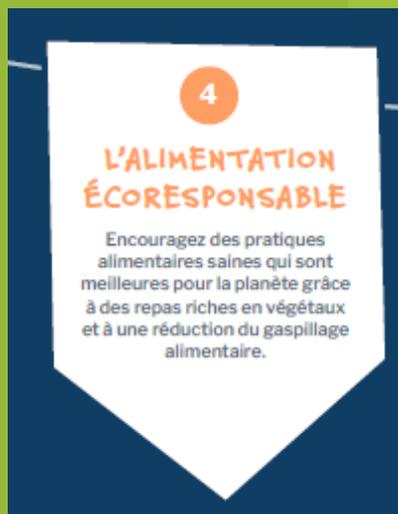
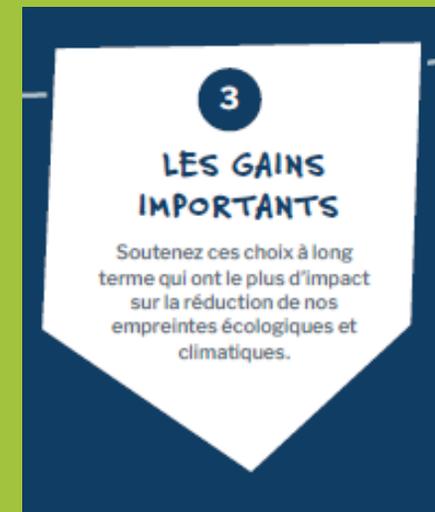
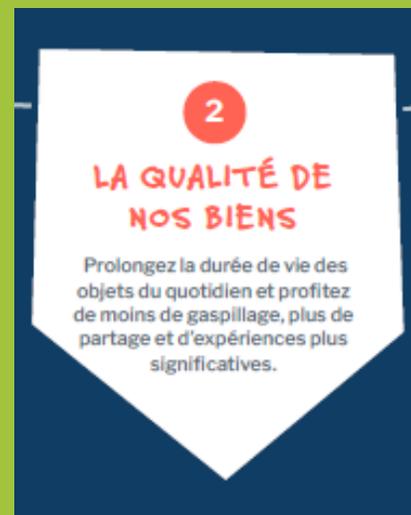
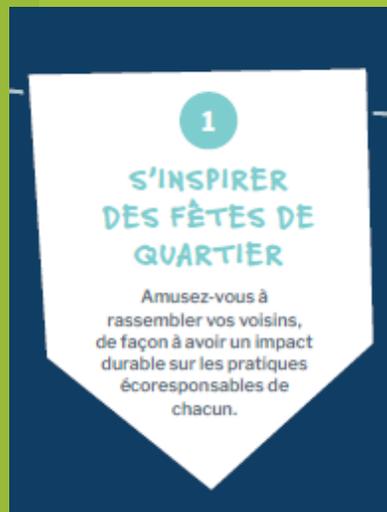
Le guide soutient l'action au niveau de la communauté (son quartier) en 5 étapes simples:

1. Se familiariser avec le concept de mode de vie écoresponsable.
2. Rassembler quelques voisins ou membres de la communauté.
3. Choisir l'un des 7 modules d'action en faveur d'un monde de vie écoresponsable.
4. Passer à l'action.
5. Parler de son expérience et répéter.



7 modules d'action

1. S'inspirer des fêtes de quartier
2. La qualité de nos biens
3. Les gains importants
4. L'alimentation écoresponsable
5. Les transitions de vie
6. Tisser des liens
7. Le grand défi écoresponsable



Le guide pour un mode de vie plus écoresponsable

- Pour chaque module d'action, des idées sont proposées.

S'INSPIRER DES FÊTES DE QUARTIER

Comment agir?

Il se peut que vous mettiez déjà en œuvre des actions à la maison qui illustrent le changement que vous souhaitez voir. Pratiquer ces gestes chez vous et entamer une conversation avec vos voisins sont très efficaces. Cependant, n'oubliez pas qu'impliquer d'autres personnes est essentiel pour maximiser l'impact positif que vous pouvez avoir!

VOUS SEULEMENT

- Apportez de la vaisselle et des décorations réutilisables pour la fête.
- Optez pour les transports actifs (marche, vélo, etc.) ou les transports en commun pour vous y rendre.
- Proposez votre aide à l'organisation d'un événement pour qu'il soit plus écoresponsable.
- Partagez vos expériences et vos histoires de vie écoresponsable avec vos voisins lors de l'événement.

Cochez les choses que vous faites déjà ou qui vous inspirent!

VOUS ET QUELQUES PERSONNES

- Fournissez une liste d'inscription pour sonder les intéressés à mettre en œuvre des projets visant à développer des itinéraires de marche/cyclisme ainsi que des arrêts de métro et de bus dans le quartier.
- Réaliser un audit de l'accessibilité piétonnière de votre quartier pour améliorer les options de transport et résoudre les problèmes de sécurité.
- Créez un concours pour réduire la consommation d'énergie ou d'eau à la maison.
- Fournissez des fontaines à eau et de la vaisselle réutilisable afin de réduire l'utilisation d'articles jetables.
- Achetez des aliments en vrac pour la fête, puis réduisez les portions afin de limiter le gaspillage.
- Mettez à disposition des options de recyclage et de compostage.
- Fournissez des cartes de l'infrastructure cyclable locale ou des options de covoiturage pour aider à réduire l'utilisation de la voiture.

UTILISEZ CET ESPACE POUR AJOUTER
VOS PROPRES IDÉES!

.....

AVEC QUI POURRIEZ-VOUS FAIRE ÉQUIPE
POUR AVOIR UN PLUS GRAND IMPACT?

.....

VOUS ET TOUTS VOS VOISINS

- Thématiser votre événement autour du partage entre voisins, de l'efficacité énergétique, ou alignez-le avec des célébrations existantes telles que le Jour de la Terre.
- Rendez l'événement zéro déchet.
- Invitez des entreprises axées sur le partage, la réutilisation et la réparation à présenter leurs services.
- Encouragez les participants à partager leurs compétences en matière d'écoresponsabilité, telles que la cuisine végétarienne ou la réparation d'appareils électroniques, et rassemblez des contacts pour créer une banque de compétences communautaire.
- Utilisez l'événement pour organiser des campagnes d'amélioration du quartier (par exemple, pour plus d'espaces cyclables, un trottibus, une brigade verte, un jardin communautaire).
- Mettez de l'avant des histoires de vie où l'écoresponsabilité ont particulièrement régné et célébrez les champions locaux (par exemple, les rénovations d'efficacité énergétique des logements).

LE SAVIEZ-VOUS?

Le Festival de Baie-Saint-Paul met de l'avant la scène musicale locale et internationale tout en s'engageant en faveur de l'environnement. Sa politique environnementale ambitieuse comprend des mesures telles que le zéro déchet, des stations d'eau, et des loges d'artistes proposant des produits en vrac sans emballage.

LE FESTIVAL DE BAIE-SAINT-PAUL

Le guide pour un mode de vie plus écoresponsable

- Pour chaque module d'action, des points de discussion sont soulevés et des pistes d'action sont suggérées.



LES TRANSITIONS DE VIE

Points de discussion importants

- Ajoutez vos idées!*
- ❖ Comment célèbre-t-on les événements marquants dans votre entourage? Y a-t-il des moyens de réduire les matières résiduelles lors de ces événements?
 - ❖ Pouvez-vous remettre en question les attentes (les vôtres et celles de vos amis, famille et voisins) pour rendre ces célébrations plus écoresponsables?
 - ❖ Quelles mesures proactives pouvez-vous prendre pour vous préparer à l'avance aux grands moments de la vie? Quel soutien (des voisins, des pouvoirs publics, des entreprises) pouvez-vous obtenir pour faire de ces transitions une transition vers une vie plus écoresponsable?
 - ❖ Exprimez-vous vos désirs en matière d'écoresponsabilité et comment aimeriez-vous que les autres célèbrent les moments importants de votre vie?
 - ❖ Pouvez-vous élaborer un plan pour rester fidèle à vos valeurs, même lorsque vous êtes occupé et distrait?
 - ❖ Y a-t-il des initiatives locales de location et de partage communautaire qui pourraient contribuer à réduire considérablement les matières résiduelles lors de vos événements?

Explorez et inspirez-vous pour votre propre parcours

Lors d'événements importants de la vie, explorez les possibilités de location, d'emprunt ou d'achat d'articles d'occasion. De nombreux services répondent à de tels besoins. En voici quelques exemples :

Faire don de matériaux de construction usagés et acheter des matériaux de seconde main (portes, briques, etc.).

Louer des vêtements et des jouets pour bébés pour éviter d'avoir constamment besoin d'acheter de nouveaux articles à mesure que votre bébé grandit. Envisagez d'offrir un abonnement de location de vêtements pour enfants aux nouveaux parents comme solution pratique et écoresponsable.

Louer des boîtes réutilisables pour le jour du déménagement en utilisant des entreprises comme PolarBox.ca à Montréal, ou passez vos boîtes usagées à d'autres lorsque vous avez terminé!

Lorsque vous célébrez des moments importants de la vie, envisagez les services de location de vaisselle plutôt que des contenants alimentaires en plastique.

Mettez-vous en mouvement! Encouragez vos enfants à développer des habitudes de transport durables en utilisant des initiatives comme [Trottibus](#) et [Vélo Québec](#).

Vous commencez un nouvel emploi? Réfléchissez à la manière dont vous vous rendez au travail. Vérifiez s'il existe une initiative locale [Vélo au travail](#), explorez les itinéraires de transport en commun et recherchez des options de covoiturage.

Consultez le [guide de RÉCYC-QUÉBEC](#) sur la manière de rester écoresponsable pendant les transitions de vie et les vacances.



Crédit : Trottibus

Le guide pour un mode de vie plus écoresponsable

- Pour chaque module d'action, une organisation, une initiative ou un projet est mis en lumière.

LA QUALITÉ DE NOS BIENS

EN ACTION

Réparothons

À une époque où remplacer plutôt que réparer est devenu la norme, il est grand temps de réévaluer notre relation avec nos objets, notamment lorsqu'il s'agit d'appareils électroniques. Quelle meilleure façon de réduire l'empreinte de nos biens que de prolonger leur durée de vie au lieu d'en acheter de nouveaux?

Les Réparothons sont une solution : ce sont des événements communautaires où des bénévoles expérimentés aident à diagnostiquer et à réparer les appareils électroniques défectueux. Ces initiatives ne font pas que soutenir ceux qui ne peuvent se permettre d'acquérir du neuf, elles enseignent également l'art de la réparation tout en nous encourageant à repenser nos habitudes de consommation.

Vous avez des objets brisés qui ont besoin d'être remis en état? Explorez les événements de réparation près de chez vous. S'il n'y en a pas, envisagez d'en organiser un sur votre lieu de travail, dans votre communauté ou dans votre cercle d'amis.

« En ce moment, nous vivons dans une économie du jetable. Il peut être difficile de trouver des options de réparation au niveau local, et [nos objets] peuvent être inutilement difficiles à réparer. En conséquence, nous perdons des compétences en réparation dans nos communautés, nous jetons plus et nous achetons plus de neuf. Cela crée une montagne de déchets électroniques tout en utilisant de plus en plus les ressources limitées de notre planète. » — Le projet « Restart »



Crédit :
Le projet « Restart » /
Mark Philippe

6 motivations pour un mode de vie plus écoresponsable au Québec
Avril 2024

Par : **OneEarth LIVING** Avec : **Majid Khoury** Initié par : **RECYC-QUÉBEC Québec**

Boîte à outils pour passer à l'action
6 motivations pour un mode de vie plus écoresponsable au Québec
Avril 2024

Par : **OneEarth LIVING** Avec : **Majid Khoury** Initié par : **RECYC-QUÉBEC Québec**

Le guide pour
UN MODE DE VIE PLUS ÉCORESPONSABLE
dans les quartiers du Québec

Un guide amusant pour encourager l'engagement entre voisins vers un mode de vie plus respectueux l'environnement et de la planète!

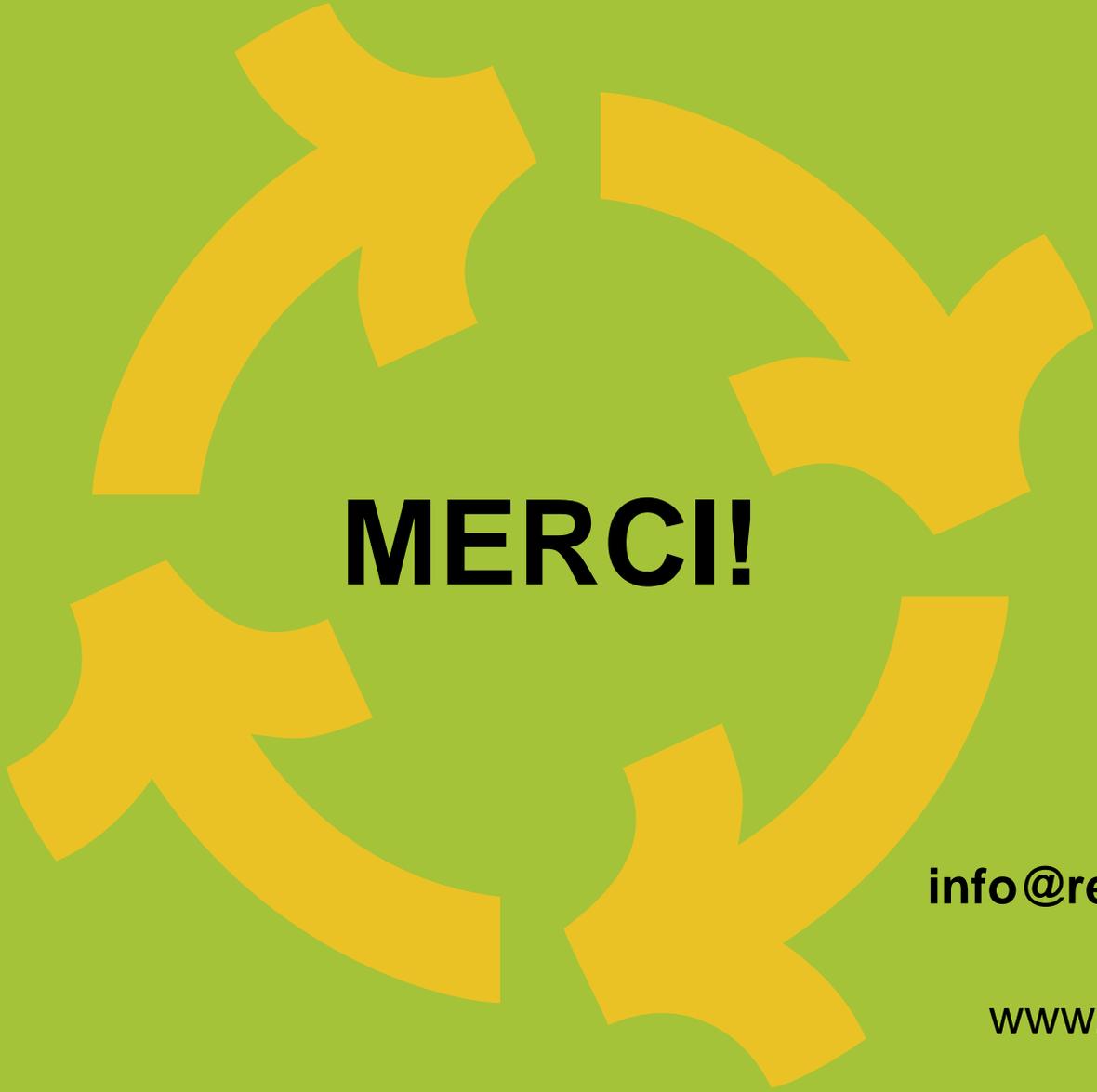
- 1 S'INSPIRER DES FÊTES DE QUARTIER
- 2 LA QUALITÉ DE NOS BIENS
- 3 LES GAINS IMPORTANTS
- 4 L'ALIMENTATION ÉCORESPONSABLE
- 5 LES TRANSITIONS DE VIE
- 6 TISSER DES LIENS
- 7 LE GRAND DÉFI ÉCORESPONSABLE

AVRIL 2024

Initié par
OneEarth LIVING **RECYC-QUÉBEC Québec**

3 ressources pour passer à l'action!

- Un rapport
- Une boîte à outils
- Un guide



MERCI!

Pour nous joindre
info@recyc-quebec.gouv.qc.ca

Site Internet
www.recyc-quebec.gouv.qc.ca