

MARIE PETIT

# COLIBRI, ET APRÈS ?

COMMENT L'ÉCOLOGIE  
A RÉVOLUTIONNÉ  
MA VIE



**Le témoignage-manifeste**  
de la créatrice du compte  
[@les\\_petits\\_écolos\\_](#)  
pour faire changer les choses  
ensemble

LELUC 



« Lobotomisée à coups de 4G, on m'a fait croire qu'il fallait avoir beaucoup d'amis, beaucoup de fringues, une belle bagnole, un gros salaire pour être heureuse. Du flan. J'étais déshumanisée. Mon déclic, ce sont des personnes qui ont entrouvert une porte devant moi. Une porte que j'ai choisi de ne pas refermer, et qui a, petit à petit, laissé se dévoiler le paysage. L'écologie est alors devenue le moteur de ma vie de couple puis le ciment de ma famille, du zéro déchet à notre désir d'autonomie. Voici donc comment l'écologie a révolutionné ma vie et comment elle a éveillé en moi un désir puissant de créer ensemble de nouveaux lendemains. Colibri, et après ? »

---

Vivant à Curgies, Marie Petit est une trentenaire investie dans l'écologie. Maman de trois enfants, directrice d'école et enseignante, bloggeuse et conférencière, elle a fait de l'écologie sa priorité, tant dans sa vie personnelle que professionnelle. Elle est la créatrice du compte Instagram @les\_petits\_écolos\_.

---

**« Marie questionne, pèse, réduit, rassemble, surprend, mais surtout elle nous partage sa quête profonde de bonheur et c'est contagieux ! »**

**JULIEN VIDAL, *Ça commence par moi***

**17 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2278-0



9 791028 522780

editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayon : Écologie

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Émilie Choupin

Relecture : Léane Leclercq

Maquette : Jennifer Simboiselle

Illustration : Karine Anglade @ma.bulle.bio

Design couverture : Caroline Gioux

Photo couverture : Stéphane Deboffles

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2278-0

MARIE PETIT

# COLIBRI, ET APRÈS ?

COMMENT L'ÉCOLOGIE  
A RÉVOLUTIONNÉ MA VIE

LEDUC ↗



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1 : DÉCLICS ET DES CLAQUES	13
CHAPITRE 2 : EXPLORATION DE TERRES INCONNUES	25
CHAPITRE 3 : TOUJOURS PLUS DE BIB : BONHEUR INTÉRIEUR BRUT	43
CHAPITRE 4 : NOTRE COURSE VERS L'IDÉAL BOCAL	59
CHAPITRE 5 : L'ÉCOLOGIE QUI RASSEMBLE	79
CHAPITRE 6 : S'ENGAGER PROFESSIONNELLEMENT : QUI A EU CETTE IDÉE FOLLE DU ZÉRO DÉCHET À L'ÉCOLE ?	111
CHAPITRE 7 : DEUX BIBERONS DANS LE ROUAGE : CHALLENGES ET RÉSILIENCES	137

CHAPITRE 8 : PUISSANCE 5 : LA DÉCOUVERTE D'UN MODE DE VIE DÉCROISSANT	155
CHAPITRE 9 : L'ÉCOLE DE LA FORÊT	171
CHAPITRE 10 : VERS LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE	189
CONCLUSION : RÉCOLTER CE QUE L'ON SÈME	205
REMERCIEMENTS	215
TABLE DES MATIÈRES	217

# INTRODUCTION

Un livre rétrospectif, ce n'est pas simple à écrire. Le moi d'aujourd'hui n'est plus celui d'hier. Nos avis ont changé, nos expériences et nos rencontres nous ont fait évoluer et grandir. Les souvenirs sont forcément un peu abîmés avec le temps, mais le recul donne aussi peut-être de la valeur à ces souvenirs. Et c'est étrange de se replonger dans cette époque où l'écologie n'existait pas dans nos vies. Cette période où nous n'avions pas fait sa rencontre ; ces années où l'écologie était pour nous réservée à une certaine catégorie de personnes, où ce mot ne nous faisait ni vibrer ni rêver.

Puis écrire sur le zéro déchet et nos débuts dans la démarche. Lorsque ces petits pas semblaient être pour nous de véritables révolutions.

Écrire et prendre conscience de ce qui nous a fait grandir, de ces rêves qui sont devenus de véritables projets de vie. Toutes ces rencontres et ces opportunités semblent être les fruits d'un hasard si bien orchestré.



Les découvertes d'hier sont nos habitudes de vie et nos priorités d'aujourd'hui. Notre transition écologique a démarré sur une tranche de vie plutôt mouvementée qui nous a donné du fil à retordre, nous sommes passés de deux à cinq personnes à la maison en l'espace de trois ans, nous nous sommes pleinement engagés pour la ville et dans notre vie professionnelle. On peut dire qu'aujourd'hui, l'écologie est au cœur de toutes nos décisions, dans tous les domaines de notre vie. Elle dicte nos choix et nos engagements, de l'achat de notre théière à l'éducation de nos enfants.

## LA DÉCOUVERTE DE L'ÉCOLOGIE

Dans mon cas, l'écologie est une façon de voir les choses autrement plutôt qu'un avis politique ou une religion. J'imagine cela comme un filtre collé à la rétine qui nous montre la vie sous un autre angle. Une vision à l'opposé de ce qu'on a bien voulu nous faire croire jusqu'à maintenant. Fini le temps de l'accumulation, du placement, de la fructification du moindre euro. Ce n'est pas du sépia des années soixante, ni du noir et blanc des années trente. C'est un filtre couleur Vie des années deux mille.

J'aime aussi parler du dé clic comme une référence à un passage du film *Matrix*. Ce moment où l'on donne le choix au héros d'ingérer une pilule ou une autre :

*Veux-tu voir la vérité ? Une fois face à elle, tu ne verras plus les choses comme avant, tes choix de consommation, de regard sur l'extérieur, de vision du matériel, ton rapport au temps et à l'argent seront modifiés.*

## INTRODUCTION

*Tu as le regard d'un Homme prêt à croire tout ce qu'il voit parce qu'il s'attend à se réveiller à tout moment ! Et ce n'est pas tout à fait faux. Je vais te dire pourquoi tu es là : tu as un savoir que tu ne t'expliques pas mais qui t'habite, un savoir que tu as ressenti toute ta vie. Tu sais que le monde ne tourne pas rond sans comprendre pourquoi mais tu le sais, comme un implant dans ton esprit, de quoi te rendre malade. C'est ce sentiment qui t'a amené jusqu'à moi. Est-ce que tu veux savoir ce qu'elle est ? L'écologie est universelle, elle est omniprésente, avec nous, ici, en ce moment même. Tu la vois chaque fois que tu regardes par la fenêtre ou que tu allumes la télévision. Tu ressens sa présence quand tu pars au travail, quand tu vas à l'église ou quand tu paies tes factures. Mais tu es un esclave, tu es né enchaîné. Le monde est une prison où il n'y a ni savoir ni espoir ni odeur. Le monde est une prison pour ton esprit. Si tu veux découvrir ce qu'est l'écologie, tu devras l'explorer toi-même ! Tu ne pourras plus faire marche arrière. Choisis la pilule bleue et tout s'arrête, après tu pourras faire de beaux rêves et penser ce que tu veux. Choisis la pilule rouge et tu restes au pays des merveilles. N'oublie pas, je ne t'offre que la vérité, rien de plus.*

Et voilà, le jour où j'ai choisi d'avaler la pilule verte, je suis devenue, presque immédiatement et sans en avoir conscience, un colibri. J'allais désormais réfléchir de façon différente, penser à mon impact, à d'autres solutions de temps en temps, puis de plus en plus souvent. Parfois, je me demande si ma vie aurait été plus heureuse si je n'avais jamais su, si je n'avais jamais cherché à savoir. Je pensais que le poulet de Loué courrait dehors, que je passais un bon moment en allant prendre

un burger à McDo. La canette de Coca me rafraîchissait tellement. J'appréciais les petits plateaux-repas dans l'avion, je collectionnais les jetons de caddie. Je décomptais les jours avant les soldes pour avoir de nouvelles robes. Je tendais les bras lors du tour de France pour récupérer la main en plastoc. J'aimais étaler mes petits fards à paupières sur mon étagère de la salle de bains. Je regardais mes amis manger le plus de hamburgers possible pendant les soirées, et je riais.

Après avoir passé tant de temps à débroussailler mon esprit à la recherche de la vérité, mes plaisirs sont tout à fait différents. Aujourd'hui, me rappeler le passé et comparer mes vies m'aide à comprendre que certaines personnes s'en contre-fichent de l'écologie et des déchets. Me souvenir du passé me permet aussi de me dire que je viens du même monde et que peut-être, un jour, ces personnes se régaleront des plaisirs simples de la vie. Le véritable bonheur ne se trouve pas dans ce que la télévision essaie de nous faire croire.

En fait, c'est en dormance en nous. J'imagine de petites graines qui sommeilleraient quelque part dans notre esprit. Car nous savons tous, au fond de nous, que ce qui reste profondément gravé lorsque l'on fait le bilan de notre vie, ce sont les souvenirs. Ce sont ces moments en famille, ces repas d'été ensemble mais aussi ces fêtes autour du feu, les anniversaires et les cueillettes de muguet, les retrouvailles et ces grands moments où nos défis ont été relevés, tout ce qui éveille notre esprit... et non le dernier bibelot connecté. L'écologie m'a fait prendre conscience de cela, alors j'ai décidé de laisser germer ces graines.

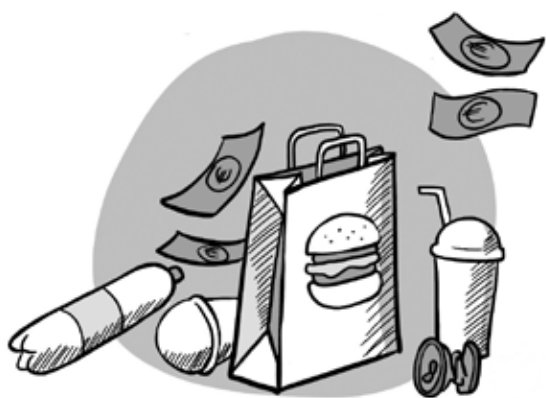
À une époque de ma vie, j'ai donc eu le choix entre ouvrir mon esprit à autre chose ou fermer mes oreilles pour ne pas

## INTRODUCTION

entendre ce que d'autres, déjà engagés, avaient à me dire. Mon déclic, ce sont des personnes qui ont entrouvert une porte devant moi. Une porte que j'ai choisi de ne pas refermer, une porte que j'ai laissée s'ouvrir et qui a, petit à petit, laissé se dévoiler le paysage.

Il est très important pour chacun de se souvenir de l'ouverture de cette porte, du comment et du pourquoi on se met à penser différemment. C'est important lorsque l'on veut à son tour commencer à faire basculer d'autres portes dans d'autres esprits. Jamais on ne peut forcer quelqu'un à avoir un déclic. La morale, les sermons où l'on pointe du doigt les choix des uns et des autres sont inutiles. On ne peut pas obliger une personne à ouvrir les yeux, et surtout pas en la culpabilisant !

Voici donc comment je suis devenue colibri...



## CHAPITRE 1

# DÉCLICS ET DES CLAQUES



## VOUS REPRENDREZ BIEN UN PEU DE FAST-FOOD LOCAL ?

En 2010, je suis allée rendre visite à ma sœur qui habitait en Guadeloupe. J'étais étudiante, avec peu de moyens et bien loin de me soucier d'écologie. Ma sœur était déjà convaincue que quelque chose ne tournait pas rond. Elle a cette manie de remettre les choses en question, de réfléchir, de lire avant de se forger un avis. Lorsqu'elle se fait une opinion, elle est généralement bien tranchée. Ce matin-là, avec Mathieu, nous partons faire une petite randonnée sur les falaises impressionnantes de la pointe de la Vigie. Je n'aimais pas spécialement la nature, je n'aimais pas forcément les randonnées, encore moins la météo changeante des Caraïbes. Je pensais plutôt à faire des selfies devant mon punch, orné d'une belle paille et de quelques fruits paradisiaques, pour narguer les copains restés en métropole. Ce jour-là, pour faire plaisir à ma sœur, nous nous sommes décidés à suivre ses conseils : partir en randonnée pendant qu'elle allait travailler. Arrivés sur les falaises, et après quelques photos souvenirs, il s'est mis à pleuvoir, fort. Il était midi, nous avions faim. Réflexe parmi tant d'autres à l'époque : prendre le BlackBerry, se connecter et chercher un McDo aux alentours. Cela me rassurait de goûter un de ces trucs de la vie quotidienne en métropole. Une de



ces choses que je mangeais quand j'avais la gueule de bois, les lendemains de fêtes lilloises. En rentrant et en racontant notre journée à ma sœur, j'avais le choix d'assumer ma décision de manger dans ce fast-food ou d'inventer un vieux bobard. Mais je ne me voyais pas lui décrire un plat local guadeloupéen que je n'ai jamais goûté et, ne maîtrisant pas l'art du mensonge, j'ai choisi de dire la vérité. Malheur. Angoisse. Je l'ai déçue et elle ne s'est pas gênée pour me le faire remarquer. Ce que je n'aurais aucun mal à comprendre aujourd'hui, je l'ai reçu comme un coup de massue à l'époque.

Je n'arrêtais pas de m'interroger en boucle et à voix haute devant Mathieu. Je ne comprenais pas ses arguments.

« Mais d'où manger un McDo est si grave ? Je n'ai tué personne ! Nous nous voyons dix jours dans l'année et nous gâchons les seuls moments que nous passons ensemble à nous faire des reproches. Qu'est-ce qu'elle croit avec l'écologie ? Que tout le monde ment et que Madame a raison ? Que le monde entier est un complot monumental ? Pour un repas, Mathieu, pour un repas ! Il faut toujours qu'elle se sente au-dessus avec ses principes moralisateurs. Et si je n'ai pas envie de le goûter moi, son curry coco local ! »

Elle me demandait de regarder dans une direction et je refusais catégoriquement d'ouvrir les yeux.

Ce n'était clairement pas le moment, ou je n'avais pas envie, ou un peu des deux. Je trouvais toujours à redire quand elle essayait de me persuader : « Si je suivais sa vision des choses, demain le monde serait au chômage. Et ces choses qu'il ne faudrait pas acheter, elles sont déjà fabriquées alors ça ne changera rien à la face du monde si je les achète. Et

puis, sérieusement, je vais me compliquer l'existence à faire une blinde de choses restrictives, frustrantes alors que... ils font quoi les autres pendant ce temps ? Rien, ils continuent leur petite vie. En plus, elle fait tout ça mais regarde-la, sa bagnole, sa maison et sa guitare, tu crois que c'est fabriqué comment tout ça ? »

Je n'ai jamais reparlé de cet épisode avec elle. Bien qu'il soit une référence dans mon esprit. Cette conversation a été un électrochoc violent. J'ai énormément d'admiration pour ma sœur, il faut le savoir pour comprendre que la décevoir est compliqué pour moi. Mais cet épisode m'a beaucoup aidée par la suite à comprendre comment s'exprimer si on veut éclairer les autres.

Lors de notre séjour, et parce que cette discussion a dû la chambouler elle aussi, ma sœur nous a invités dans un vrai restaurant, local. Et là, j'ai compris. Vraiment. Ce n'est pas un simple « riz curry coco ». Je me souviens extrêmement bien de ce petit restaurant dont le plat coûtait moins cher qu'un menu au McDo. Nous mangions sur une terrasse en bois, au-dessus de nos têtes un auvent fait de quatre poutres couvertes de canisses auxquelles était suspendue une guirlande lumineuse. Sur le sable, en dessous de la terrasse, j'admirais les reflets multicolores des petites loupottes de la guirlande. On mangeait dans des assiettes semblables à celles de ma mamie Gilberte, avec des couverts qui ne payaient pas de mine. Il y avait de la musique, forte. Les autres clients, qui n'étaient certainement pas des touristes, se sont mis à danser devant nous. La serveuse m'a souri en me servant une assiette généreuse aux odeurs inconnues, aux saveurs incroyables.

Il faisait nuit noire autour de nous mais ça y est, ma sœur avait réussi. Une petite lumière s'allumait en moi. Le poulet boucané, Céline ! J'ai compris la joie de payer des petits restaurateurs qui cuisinent avec respect les produits du coin. J'ai pris conscience que manger local, ce n'est pas vouloir se sentir au-dessus de tout le monde mais que, au contraire, c'est un moment de partage. Je me suis ouverte à l'inconnu, à une culture différente, et sans le savoir vraiment, la petite porte s'était ouverte dans mon esprit, j'étais prête à penser un peu différemment.

## UNE VEGAN REEMPLIE D'HUMANITÉ

Plus tard, certainement un an après, nous recevions un couple d'amis à la maison. Nous ne les connaissons pas très bien. Pour financer mes études, j'avais travaillé avec Jean-Baptiste pendant un été dans une chaîne de restauration rapide. Ils sont arrivés pour le repas, et patatras ! Stéphanie, sa petite amie, m'apprend qu'elle est vegan.

Moi, mes gros sabots et mes pâtes carbo, arrivons à table. « C'est quoi ça, vegan ? On va enlever les lardons, c'est pas grave. » Il y a un œuf, de la crème, et du gruyère aussi. Et ça, tout ça, ce sont des produits d'origine animale. « Oh, mais ça va trop loin pour moi, ça ! Ça existe ? Vegan ? Vraiment ? » J'ai de la chance, Stéphanie est d'une extrême bienveillance et très ouverte d'esprit. Les pâtes ? Elle les mange et puis c'est tout. Alors la soirée passe. Nous parlons longuement, de ses choix, de son train de vie, les reportages qui ont marqué son alimentation végétale. J'ai trente-six questions à lui

poser. Je ne veux pas l'importuner, la bousculer, la déranger mais tout de même, ce mode de vie m'interroge. Et le lait, on fait comment ? Pas de fromage non plus ? Elle m'apprend que pas de cuir, pas de miel. Elle me propose de regarder tel ou tel reportage et je lui réponds, après lui avoir demandé la permission d'être honnête, que je m'en fiche des animaux. Ce ne sont « que » des animaux. Mais pourquoi se priver, se frustrer, s'empêcher de faire ce qui a toujours existé dans l'histoire de l'humanité ? Manger de la viande, se servir du miel, de laine. Sa vie me semble être pire qu'un régime. Pourtant, Stéphanie n'est pas quelqu'un de frustré. Ce qui peut paraître être un « moins » a l'air de tant remplir sa vie. Elle éclaire mon esprit si fort en parlant de cette façon de ce qui l'anime. Je ne m'approprie pas son combat, mais ses convictions sont tellement fortes que je bois ses paroles et je vibre. Je me rappelle avoir prononcé des phrases que je juge abominables aujourd'hui. Elle m'a écoutée sans avoir envie de me tordre le cou.

Elle vit, je le vois. Elle est heureuse, je le sens. Et si c'était cela, vivre ? Être heureux et avancer droit dans ses bottes, en accord avec ce qui nous fait vibrer. La soirée se termine, nos amis rentrent chez eux. Avec Mathieu, nous discutons toute une partie de la nuit. L'enthousiasme de Stéphanie résonne en moi.

Trois jours plus tard, nous nous retrouvons chez eux. Ils vivent dans un petit appartement, à quelques rues du nôtre. Sur le trajet, j'aperçois une de ces baraques à frites. Elle doit passer devant tous les jours, et je suis certaine que cette odeur de viande de bœuf qui fume l'écoeure. Je suis

excitée de la revoir, d'en savoir plus, de lui poser de nouvelles questions, de lui avouer que notre discussion de la dernière fois m'a beaucoup touchée. Ce soir-là, je goûte chez nos amis des saveurs inconnues de produits pourtant locaux et de saison. Des tartines coupées dans un gros pain complet, avec des céréales qui dépassent de la croûte et de la mie. Petite, c'est ce que ma maman essayait de me faire manger en me répétant que c'était plein de fibres. Après le dessert aux fruits, il y a eu cette théière qu'elle a déposée sur la table. Je me demandais comment elle pouvait être si originale. Cette fille, ses tableaux et ses objets hors du commun que je m'imagine trouver chez un brocanteur. La théière n'avait rien de particulier et cela la rendait extraordinaire. À l'appart, nous avons les mêmes meubles que tout le monde, que ce géant du meuble sait si bien vendre. Des trucs et des babioles que nos copains ont également : le vase coloré avec la tige de bambou qui dépasse, des bougies achetées par cinquante qui sentent les fruits rouges... La théière de Stéphanie est vieille, pas à la mode du tout, mais elle est belle. Dans une minuscule passoire, elle a posé des herbes séchées. Elle me donne le nom des herbes et j'ai l'impression d'être devant une célébrité. Je suis épatée mais surtout je me sens un poil ignorante. Nous passons aussi le repas à parler de la terre, celle dans laquelle je ne mets jamais les mains, que je trouve sale. On évoque le bio aussi. Je leur parle à cœur ouvert, un peu pour voir si ça les choque, un peu pour m'entendre dire tout haut des choses pensées trop bas. Personnellement, le bio, je ne comprends pas. Je trouve que ça permet juste à ceux qui le peuvent de bien se démarquer des autres. Je garde des enfants dans

le vieux Lille après les cours de fac, dans un quartier où, clairement, il fait bon vivre. Il faut avoir les moyens pour y habiter. Voilà ce qui définit le bio pour moi, des personnes qui ont de l'argent et la belle vie. Je dis tout ça sans avoir la moindre idée de ce qu'est le bio finalement. Je ne vois pas le rapport avec les pesticides, avec la santé. À ce moment-là, le bio représente seulement des produits plus chers, un marqueur social. J'explique à Stéphanie comment je procède pour faire les courses : dans les rayons gigantesques de plats surgelés ou en conserves, je suis plantée là, j'achète, rapidement, sans réfléchir, un truc qui entrera dans mon corps et qui fera en sorte que cette sensation de faim disparaisse. Je n'ai aucune conscience du fait que les fruits et légumes ont une saisonnalité. Peu importe la qualité, le concept ne me vient absolument pas à l'esprit, pourvu que ce ne soit pas trop cher, que ça se conserve bien.

Stéphanie prend le temps de m'expliquer. Pesticide, épannage, rentabilité, production, capitalisme, mort du sol, mort de la vie, mort des agriculteurs. Et puis le soin du corps. Elle a trente ans, elle en fait clairement vingt. Les repas, qui ne sont pour moi que synonymes de corvées sont, selon elle, un rituel, un moment présent où elle ingère, par choix, ce qui va construire son corps, ce qui lui donne son énergie, sa force, ce qui est responsable ou non de potentielles maladies.

Stéphanie et Jean-Baptiste sont fauchés, je le sais. Elle a pour projet de créer des vêtements avec des chutes de tissus issues de pièces de collection. Pour l'instant, ce projet n'existe que dans son esprit. Jean-Baptiste enchaîne les petits boulots lors des vacances scolaires. Alors pourquoi manger bio ? Comment font-ils ?

OK. D'accord. Après plusieurs heures de discussion, je comprends que, en réalité, les gens mangent bio pour leur santé avant de vouloir prendre soin de la planète. Parce que payer plus cher pour soi, d'accord, mais si c'est pour la planète, je ne suis pas d'accord. Je ne vais pas payer plus alors que la majorité ne fera jamais l'effort. En m'entendant parler, je me rends compte de l'absurdité de ce que je dis, de l'égoïsme profond qui m'habite. C'est fou d'écrire ça aujourd'hui, mais me rappeler mes pensées et mes anciennes opinions est fondamental, pour éviter de juger les croyances des autres. Accepter que nous ne sommes pas tous à la même étape de cette transition. En rentrant chez nous, j'ai dit à Mathieu : « Rien ne sera plus comme avant. »







## CHAPITRE 2

# EXPLORATION DE TERRES INCONNUES