

## Avoir de l'impact sur le monde par ma consommation

**Durée 4 x 2 heures espacées d'une semaine**

Et si on prenait le pouvoir avec notre consommation ? Comment développer sa capacité à agir et à influencer le monde de manière concrète. En comprenant pourquoi et comment nous consommons et en choisissant chacun un changement qui nous correspond et qui a de l'impact

### **A qui s'adresse cette formation ?**

#### **Profil :**

Toute personne qui veut agir au quotidien, sans forcément tout révolutionner

#### **Prérequis :**

Aucun

### **Objectifs pédagogiques**

Comprendre les grands principes dans nos prises de décisions et comportements en matière de consommation

Comprendre notre impact et notre capacité à influencer

Mettre en place une méthode pour agir sur une habitude de consommation

### **Contenu de la formation**

#### **Jour 1 : Découvrir notre cerveau**

Le cerveau est un organe extraordinaire que nous commençons à découvrir.

Le programme est concentré sur quelques notions importantes dans la manière dont fonctionne en général notre cerveau surtout dans l'apprentissage et le traitement des décisions. L'ensemble de ces 4 étapes a pour objectif d'ouvrir de manière compréhensible les horizons à tous ceux qui n'ont pas de connaissance particulière sur le cerveau et leur donner envie d'aller plus loin.

#### Quizz d'entrée

- 
- A large decorative graphic on the left side of the page, consisting of a blue semi-circle and three yellow horizontal bars of varying lengths, resembling a stylized 'D' or a brain profile.
- Etape 1 : Notions sur le fonctionnement du cerveau  
Neurones et synapses
  - Etape 2 : L'organisation du cerveau  
Organisation du cerveau et son caractère universel
  - Etape 3 : La plasticité cérébrale  
Comprendre la plasticité du cerveau et ses limites
  - Etape 4 : Le circuit de la récompense  
Le circuit de la dopamine et son action sur le comportement.

Quiz final (ou d'acquisition)

### **Jour 2 Comprendre les biais cognitifs**

Nos manières de réfléchir et de décider nous les utilisons en permanence dans notre vie. Pour acheter un bien ou une

maison, pour choisir ses amis, ses relations, pour aller voter ou avoir une opinion sur des sujets économiques et politiques. Les 6 étapes vous permettront de vous initier à la psychologie cognitive. Conçus de manière à vous faire expérimenter les éléments, ils alternent les moments de partages avec des petites expérimentations.

### Quiz d'entrée

- 
- A large graphic element on the left side of the page, consisting of a blue semi-circle with three horizontal yellow bars inside it, mirroring the O3A logo.
- Etape 1 : Les deux systèmes de la pensée  
Découvrir les deux modes de pensée selon Kahneman et Tversky
- Etape 2 : Les biais cognitifs  
Comprendre d'où proviennent les biais cognitifs et ce qu'ils sont.
- Etape 3 : Les biais de raisonnement  
Découvrir les biais de disponibilité, de confirmation, de halo et du survivant
- Etape 4 : Les biais d'inertie  
Découvrir les biais d'ancrage, d'aversion à la perte et l'effet témoin
- Etape 5 : L'optimisme et autres biais  
Découvrir les biais de surestimation de soi et d'optimisme ainsi que les biais de groupe
- Etape 6 : Le cerveau projectif  
A partir de la façon dont voyons comprendre la fonction projective du cerveau

### Quiz final (ou d'acquisition)

### **Jour 3 : la consommation Philo et Chiffres.**

Notre consommation n'est pas qu'une affaire de psychologie ou de neurosciences. Nous allons dans cette séquence aborder deux autres angles. Celui de l'économie et de l'impact de notre consommation sur le monde réel après avoir essayé d'avoir réfléchi aux concepts de désirs, besoins et conscience. Car si pour modérer ma consommation il faut que je consomme en conscience, qu'est-ce que la conscience ?

#### Quiz d'entrée

- Etape 1 :    Besoin, désir et désir mimétique  
                 Distinguer le besoin du désir et comprendre le désir mimétique
- Etape 2 :    La conscience  
                 Qu'est-ce que la conscience ? Il y-a-t-il différentes formes de consciences
- Etape 3 :    Les impacts de la consommation humaine  
                 Les chiffres de notre consommation humaine et son impact sur l'environnement
- Etape 4 :    Mon impact quand je consomme  
                 La consommation des ménages, ma consommation, ses principaux postes

#### Quiz final

## **Jour 4 Changer une habitude de consommation**

Comment rendre ces apports efficaces dans nos quotidiens. Qu'est-ce que chacun peut faire ? Comment mettre en place une méthode pour calculer sa consommation, choisir la plus impactante et mettre en place un changement

Etape 1 : Calculer ma propre consommation

Etape 2 : Choisir la consommation sur laquelle j'aurais de l'impact

Etape 3 : Mettre en place une nouvelle routine et un objectif

Etape 4 : Mesurer, modifier et partager

### **Moyen pédagogique**

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée

Exercices pratiques

Exposés théoriques

Utilisation des quiz dans l'apprentissage (et pas uniquement pour l'évaluation)

Séquences d'échanges et de partages