

# Portrait de femme n°6. Laëtitia Crnkovic, semeuse de transition joyeuse

Rencontre avec Laëtitia Crnkovic, spécialiste du zéro déchet, installée près de Lannion (22). Elle anime des ateliers, des conférences, et est autrice de livres sur le sujet. Elle nous raconte son parcours et son changement de vie pour un quotidien sous le signe de la transition écologique et de la lutte contre les déchets.

L'enthousiasme, la joie, le positif, ce sont les moteurs de Laëtitia Crnkovic. Installée en Bretagne près de Lannion depuis deux ans et demi, elle est fondatrice de [« Zéro Déchet Trégor »](#), anime des ateliers, des formations autour de l'écoresponsabilité et du zéro déchet, donne des conférences. Et est auteure de deux livres, « Faites l'autopsie de votre poubelle » et « L'éco-Almanach, chaque jour un éco-geste ». Depuis deux ans, elle est « à 350 % dans le zéro déchet ». Le point d'orgue d'un cheminement personnel qui démarre en 2012. A l'époque, Laëtitia est agent de voyage et vit en Suisse. « *Je travaillais plus d'une cinquantaine d'heure par semaine, je gagnais bien ma vie, je vivais à 100 à l'heure* », se souvient-elle. Durant six mois, elle part sac au dos découvrir l'Amérique latine. Elle arrive alors sur une île « *complètement autonome* » au Panama : « *Les habitants faisaient tout avec ce que la nature leur offrait : ils s'habillaient avec ce qui était disponible sur place, ils construisaient leurs maisons, leurs ustensiles, leurs bateaux, ils avaient de quoi se nourrir et de quoi se soigner...* ». Un premier choc pour la jeune femme : « *Je me suis rendue compte que moi, je ne savais rien faire avec mes mains, et que si je me retrouvais à leur place, je serais incapable de survivre* ». De retour chez elle, elle reprend sa vie quotidienne là où elle l'avait laissée et fait un burn-out. « *La distorsion*

*était trop grande entre ma quête de sens et la vie que j'avais ».* Dans le même temps, Laëtitia découvre qu'elle est atteinte d'endométriose. *« J'ai alors commencé à prendre un virage à 360 degrés »,* explique-t-elle. Place alors à *« l'écologie profonde »* et au *« retour au calme »*, avec la découverte de la méditation, du yoga, des fleurs du Bach, des soins énergétiques... Bref, Laëtitia prend le temps de prendre soin d'elle, commence à suivre des formations en aromathérapie, réfléchit à la manière de se soigner naturellement pour sa maladie. Elle adopte une nourriture plus locale et bio, mange moins de viande. Peu après, elle rencontre les Incroyables Comestibles et les Colibris, et commence à s'investir dans ces mouvements. *« Ça a été des moments très forts »,* confie-t-elle. Devenue maman quelques temps plus tard, elle continue son engagement dans la transition, à la fois *« écologique »* et *« intérieure »*. S'en suit de nouveau un voyage, durant 9 mois, dont 6 mois en Asie. L'occasion d'une *« grosse claque »* au sujet des déchets. *« Ils étaient là, dehors, comme si la planète vomissait tout : il y en avait partout dans la rue, dans l'eau, sur les plages, dans les sites classés à l'Unesco... ».* Avec *« sa paille et sa gourde »*, Laëtitia n'en mène pas large, se dit que *« ça ne va pas suffire »*. Mais opère en même temps une *« vraie prise de conscience »*. *« En France, on a tout ce qu'il faut pour faire correctement. Là bas, ils n'ont pas encore les outils, peut-être que ça viendra, mais nous on les a ! ».* Elle se fait alors une *« promesse intérieure »* : celle, une fois rentrée, se se lancer dans une démarche zéro déchet, à la fois pour elle et pour les autres.

### **Le zéro déchet sans pression ni culpabilisation**

Animation d'ateliers ou de conférences, écriture, communication, accompagnement...toutes ces tâches qui font partie intégrante d'un travail d'auto-entrepreneuse dans l'écologie, rythment désormais la vie quotidienne de Laëtitia. Un sacré programme qu'elle mène tambour battant grâce à son

énergie et à son « *feu intérieur* » comme elle aime le définir. Une vie sous le signe du zéro déchet, qu'elle essaie d'essaimer auprès du plus grand nombre. Mais sans culpabiliser et sans se mettre de pression. Si elle ne jette plus qu'un sac poubelle de tout venant par an et sort sa poubelle de recyclage deux fois dans l'année, elle invite chacun à aller à son rythme. « *L'idée, c'est d'y aller petit à petit, progressivement. Il faut toujours un temps pour que toute la famille puisse prendre la démarche en mains* ». Tout est une question d'équilibre. « *Il ne faut pas qu'il y ait une pression qui devienne insoutenable, et qu'on se sente frustré.e.s, et qu'on se flagelle. Même si le sujet est sérieux et grave, il faut qu'il y ait du plaisir, un challenge, un côté ludique* ». Loin d'elle l'idée d'une écologie punitive.

*Laëtitia admire aussi toutes les créatrices d'épicerie vrac : « C'est très courageux parce que ce sont des projets lourds à porter et qui ont un fort enjeu financier »*

Le zéro déchet fait partie chez Laëtitia d'une démarche plus globale qui la mène vers la transition écologique. Pour elle, celle-ci est à la fois « intérieure » et « extérieure ». « *A chaque fois qu'on entame une transition écologique, ça vient perturber plein de choses à l'intérieur de soi, on réfléchit à ce qui est important ou pas. On retourne à des plaisirs plus simples, comme la reconnexion à la nature* ». « *Moi je me suis découverte, j'ai vraiment l'impression que la transition c'est un chemin, un voyage qui va durer toute la vie* », poursuit-elle. D'une démarche plus individuelle, faite avant tout pour sa santé, elle est ensuite entrée en réflexion sur son mode de vie : végétarisme depuis trois ans et demi, zéro déchet, déplacement à vélo...font maintenant partie de son quotidien. « *Je me découvre au fur et à mesure, je choisis ce qui m'anime et ce que j'ai envie de diffuser* », souligne Laëtitia, qui ne prend plus l'avion et est en réflexion sur la manière de concilier sa passion du voyage et les valeurs écologiques.

*« L'année dernière, on est partis à vélo pendant une semaine. Je trouve d'autres moyens de découvrir et de m'émerveiller, tout en impactant le moins possible », le tout « sans frustration ou culpabilité, juste en voulant essayer autrement, en changeant ses habitudes ».* Parmi les initiatives qui l'ont inspirées, on peut citer l'éco-centre du Trégor, son lieu coup de coeur, ou encore la Bascule de l'Argoat. Laëtitia admire aussi toutes les créatrices d'épicerie vrac : *« C'est très courageux parce que ce sont des projets lourds à porter et qui ont un fort enjeu financier ».* Ou encore, dans un registre plus connu, Julie Bernier, autrice du « Manuel de l'écologie quotidienne », qui, selon elle, *« ose montrer sa vulnérabilité et sa sensibilité »*, et Rob Hopkins, chez qui *« on sent une bienveillance et un optimiste, tout en restant réaliste ».*



La bienveillance est justement une des valeurs que la jeune bretonne voudrait voir davantage mise en avant. « Le manque de tolérance et les jugements très hâtifs sur les gens, ça me révolte », affirme-t-elle. Ce qui l'enthousiasme ? « La vie », dit-elle en riant. « Je marche aux projets, j'aime les nouveaux challenges, sortir de ma zone de confort régulièrement. J'aime essayer de nouvelles choses, ce que me permet mon travail ». Même si, « Cela peut-être inconfortable », reconnaît-elle. « Il faut accepter l'échec. On ose alors beaucoup plus. Tout ne marche pas comme on voudrait, mais on rebondit ». Voir tout cela essaier chez les

autres la ravit aussi. « *C'est agréable de voir tous les gens qui s'éveillent* ». Ses projets de formations et les nouveaux livres qu'elle est en train d'écrire lui permettront sans aucun doute de continuer à semer les graines du zéro déchet et de la transition.