

Poubelle la vie avec Laëtitia Crnkovic !

La Trégoroise Laëtitia Crnkovic anime des ateliers, des conférences, des animations, des accompagnements... autour du zéro déchet, pour « prendre de soi et de notre Terre ». Son premier ouvrage, «Faites l'autopsie de votre poubelle », est paru aux éditions Larousse. Interview.

– Qu'est ce qui t'a donné envie d'écrire ce livre?

Les femmes participant à mes ateliers, des copines qui me disaient « je ne sais pas par où commencer » ou encore « je fais maison mais j'ai encore tellement de déchets ».

J'ai donc eu envie de faire l'autopsie de nos poubelles avec humour et pragmatisme.

– A qui s'adresse-t-il?

À TOUT LE MONDE, que l'on vienne de rentrer dans la démarche ou que l'on soit des adeptes du zéro déchet de longue date, on trouve de nouvelles solutions. L'idée est que chacun d'entre nous, selon son mode de vie, son budget, sa personnalité puisse trouver une solution qui lui corresponde. Elles peuvent changer, évoluer avec le temps et les étapes de nos vies.

-Quel message veux-tu faire passer avec?

Qu'il faut arrêter de se mettre la pression, arrêter de fantasmer un zéro déchet absolu qui n'existe pas, arrêter de rêver un zéro déchet instagrammable. Je souhaite qu'en lisant le livre, on dise : « ah mais je fais déjà ça moi », « ah mais oui, c'est tout simple en fait ».

Le message est : « foutez-vous la paix » (comme dirait Fabrice Midal!) et vivez votre version du zéro déchet, faites de votre mieux avec qui vous êtes aujourd'hui sans vous préoccuper du

regard des autres.

J'espère aussi qu'il vous fera rire, sourire et mettra cette dose d'auto-dérision nécessaire pour vivre une écologie joyeuse et décomplexée.

- Quelle est selon toi la meilleure méthode pour réduire le volume de nos déchets?

Changez notre regard sur nos besoins. Se délester du superflu pour un retour à l'essentiel, une reconnexion à la nature.

Achetez moins et mieux. Renouez avec les commerçants locaux et bien sûr adoptez des sacs en tissu de récup, des petits tup-tups pour le quotidien, mais aussi les épiceries vrac, les amap, les courses à la ferme.

-Tu dis que tu es adepte de « l'écologie joyeuse » (on retrouve ce côté gai dans le livre), peux-tu expliquer en quoi consiste cette vision?

Pour moi, depuis toute petite la joie est mon moteur, ce qui me permet d'avancer encore et encore. Cela et la curiosité aussi.

Elle permet de trouver la bonne énergie pour faire les choses, de voir le positif dans tout ce qui nous arrive.

Dans pouvons trouver de la joie, du positif dans tout, il suffit de le décider, d'éduquer notre esprit à voir les choses ainsi.

Une écologie joyeuse, c'est une VIE joyeuse.

La transition écologique c'est aussi des prises de conscience, une alignement avec nos valeurs profondes, des échanges de savoir être et faire, un corps en meilleure santé, un esprit plus vif, une réelle reconnexion à la nature, au rythme des saisons, retrouver le goût des fruits et légumes de qualités et locaux.

L'écologie a amené tellement de choses positives dans ma vie. Déjà des rencontres incroyables, des discussions riches et sans fin, des films inspirants et vibrants.

L'écologie a rallumé mon feu intérieur et donné une énergie incroyable avec l'envie de déplacer des montagnes, pas à pas, seule et ensemble, en famille, entre ami(e)s, en collectif.

L'écologie me nourrit. J'apprends tellement tous les jours. C'est comme si on tirait sur le fil d'une pelote de laine. On tire encore et encore et on apprend encore et encore.

L'écologie joyeuse c'est aussi, faire des bons petits plats maison pour dire Je t'aime, c'est soi-même et gagner en estime de soi.

L'écologie joyeuse, le troc, l'échange, le don, la générosité.

Dans chaque choix, il y a un renoncement. Un non pour un oui. Je me concentre sur le oui, sur la nouvelle porte qui s'ouvre, et non sur celle qui se ferme.

- As-tu d'autres projets de livres à venir (ou d'autres projets tout court, ateliers...) ?

Pleins (rires) comme d'habitude. Deux autres livres sont en cours d'écriture pour 2021.

J'ai toujours aimé écrire, faire de la photo, chercher, m'informer, mais je pensais que ce n'était pas pour moi, que je ne savais pas écrire.

Et puis un jour, j'ai décidé d'arrêter de m'auto-saboter et d'oser.

À part les livres, j'ai encore de nombreuses idées et projets pour 2021, à la fois personnel, familial et professionnel.

J'essaie de rester souple, de suivre mon intuition et ce qui

nourrit ma joie.

Au printemps prochain, je souhaite proposer plus de stages sur un week-end, une journée complète, des retraites pour un changement plus profond et pour expérimenter une écologie joyeuse et holistique, pour tisser du lien, remettre l'humain, le vivant et à la nature au coeur de nos vies.

L'expérience du stage « Ce que la nature nous offre » m'a profondément marqué et j'ai senti que ce format était plus puissant pour amorcer les prises de conscience.

Changer ses habitudes pour réduire ses déchets, tout en partant à la découverte des différentes poubelles de son habitation. C'est l'objectif du livre « Faites l'autopsie de votre poubelle ! ». En 79 pages, Laëtitia nous guide pas à pas et nous propose à chaque fois des solutions pour chaque déchet. Des check-lists, conseils et outils de bilan jalonnent l'ouvrage, dont le ton déculpabilisateur et bienveillant rend la lecture particulièrement agréable.

« Faites l'autopsie de votre poubelle », collection Les Cahiers du Consomm'acteur, Editions Larousse, 79 pages, 7,95 euros.

Plus d'infos : <https://www.zerodechet-tregor.com/>

Retrouvez ici des recettes de Laëtitia publiées sur Eco-Bretons :

[Les muffins zéro déchet](#)

[Les cookies zéro déchet](#)

[Le lait d'amande](#)