

Louvain School of Management

Business Plan of KOMET: the new way to empower youngsters to adopt pro-societal behaviors

Navigating through the Business Model of an entrepreneurial opportunity

Author(s): Guillaume-Constant Claes

Supervisor(s): Julie Hermans

Academic year 2022-2023

Dissertation for the Master of Business Engineering [120]

Master subject and focus: Entrepreneurial Project Master Thesis

Daytime schedule

Executive Summary

This Project Master's thesis undertakes the challenge of building a robust business model to empower European youth in combating the climate crisis.

Today's young generation is deeply concerned about the climate crisis but often feels lost and isolated in their individual efforts. KOMET emerges from this need by offering an ecosystem that not only provides snackable and solution-oriented climate information but also connects users, encourages collective green habits, and enables them to learn and grow together. Leveraging a unique blend of Effectuation and Lean Startup methodologies, KOMET envisions a platform that delivers actionable climate solution insights, cultivates collective engagement, and fosters sustainable collaborations.

Methodology and Innovation

The project's foundation rests on the effective integration of Effectuation and Lean Startup principles. This innovative synergy guides the creation of a comprehensive business model, emphasizing iterative feedback, rapid experimentation, and the utilization of available resources.

Viability and Growth

KOMET's viability hinges on its ability to strike a balance between desirability, feasibility, and financial sustainability. Its business model projects profitability within a reasonable timeframe, depending on the weighted cost of acquisition. The platform's cost structure and revenue streams, including sponsored challenges and strategic funding, have been carefully designed to support growth.

Impact

Aligned with UN Sustainable Development Goals, KOMET addresses climate action, education, and responsible consumption.

Next steps

Finally, the thesis author could envision starting the venture if the following criteria are met: securing a tech co-founder, forging strategic partnerships with climate activists, validating network effect hypothesis, and securing essential subsidies for four months.

Key words

Business Plan, Business Model, Effectuation, Lean Startup, Sustainability Technology, Green Behaviors, Environmental Education, Collective Climate Action.

Acknowledgements

I would like to thank all the people who made this Master's Thesis possible.

Firstly, my parents, who supported me from the first to the last day by providing me with the best of comforts, allowing me to focus optimally on my work.

Next, Thibaut Nyssens, with whom I had the opportunity to experience my first entrepreneurial journey, and which whom I had discussions having greatly enriched my understanding of the startup world.

Furthermore, Wauthier, Paul, Garance, Mathieu, Alicia, Alys, Louis, Robin, Laetitia, Adelin, Margaux, Valentine, Thibaut and Claire for the valuable time they dedicated to me during their interviews.

I would also like to thank all my professors at UCLouvain, the University of Sydney, and the National University of Singapore for having taught me the key concepts of this thesis.

And finally, I am very grateful for Julie Hermans, my supervisor, who has been very supportive of my project. I am truly appreciative of her wholehearted involvement in my work, offering precise, pertinent, and actionable feedback, and consistently motivating me during the course of this thesis. Her ability to ground me when necessary has been invaluable. I am truly thankful for her role as a genuine partner in this project.

Definitions

- **Short-term happiness** refers to instant satisfaction and emerges from a visceral experience felt in the body. It is derived from self-indulgence, can be associated with substances and is thus addictive. Any combination of the words "short-term", "occasional", "instant" and "immediate" with words such as "satisfaction", "gratification", "pleasure", "sensory-feedback", "sensory signal" or "reward" can be considered as a synonym of short-term happiness.
- **Long-term happiness** refers to genuine happiness. It emanates from a higher level of consciousness and arises from giving. It cannot be achieved with substances and is not addictive. The words "true happiness", "lasting happiness", "contentment" and "fulfillment" are considered as a synonym of long-term happiness.
- **Pro-societal behaviors (or eco-behaviors)** refer to actions, attitudes, and behaviors that promote the well-being and benefit of society as a whole. It involves acting in ways that contribute positively to the community, environment, and the overall social fabric. Pro societal behavior typically goes beyond individual self-interest and takes into account the larger impact on others and the greater good.

List of abbreviations

- **B2C:** Business-to-Consumer - Describes the business model where companies sell products or services directly to individual consumers.
- **B2B:** Business-to-Business - Refers to the business model where companies sell products or services to other businesses rather than to individual consumers.
- **BA:** Business angel - An individual investor who provides capital to startups or early-stage ventures in exchange for equity.
- **BMC:** Business model canvas - A strategic management and entrepreneurial tool used for developing new or documenting existing business models.
- **CPA:** Cost Per Acquisition - Represents the total expenses incurred by a company to acquire a new customer, typically including marketing and sales costs.
- **CPC:** Cost Per Click - A metric used in online advertising to measure the average cost incurred by advertisers for each click on their ads.
- **CPM:** Cost Per Mile – A metric to address the cost of 1.000 impressions for social media ads.
- **D&I:** Diversity & Inclusion
- **EoG:** Engine of growth – Lean Startup identifies three ways through which a company can become successful.
- **ESOP:** Employee stock ownership - A benefit plan through which employees can become owners of stock in the company they work for.

- **FFF:** Family, friends & fools - A term used to describe the initial group of people who invest in a startup or early-stage venture.
- **ICP:** Ideal customer profile - A description of the ideal customer for a product or service, based on factors such as demographics, behavior, and needs.
- **KPI:** Key performance indicator - A measurable value that demonstrates how effectively a company is achieving key business objectives.
- **LC:** Lean canvas - A visual chart used to describe and analyze a business model, with a focus on identifying and addressing customer problems.
- **LTV:** Customer Lifetime Value - Refers to the predicted net profit a company expects to gain from a customer over the entire duration of their relationship.
- **MVP:** Minimum viable product - A version of a product with just enough features to be usable and to gather feedback from early adopters.
- **NPS** – Net Promoter Score - Metric used to measure customer loyalty and satisfaction based on the likelihood of customers recommending a company's products or services to others.
- **P&L:** Profit and loss statement - A financial statement that summarizes the revenues, costs, and expenses incurred during a specified period.
- **POC:** Proof of concept - A demonstration of the feasibility and potential of a new idea or product.
- **PMF:** Product-Market fit - The degree to which a product satisfies the needs and preferences of a particular market segment.
- **ROI:** Return on Investment – Measure of the return or gain generated from an investment relative to its cost.
- **SDG:** Sustainable development goals - A set of 17 global goals adopted by the United Nations General Assembly in 2015 to achieve a more sustainable future.
- **SISP:** Solution in search of a problem - A solution that does not solve any problem or provide any value, or that is intended to solve a problem which does not really exist.
- **TAM - SAM - SOM:** Total Available Market is the total market demand for a product or service. Serviceable Available Market is the segment of the TAM targeted by your products and services which is within your reach. Serviceable Obtainable Market is the portion of SAM that you can capture.
- **TOFU – MOFU – BOFU:** Top of Funnel represents the initial stage in the customer's journey where they become aware of a brand or product. Middle of Funnel refers to the stage in the customer's journey where they have shown interest in a brand or product and are considering making a purchase. Bottom of Funnel represents the final stage in the customer's journey where they are ready to make a purchase decision and convert into a customer.

- **UI:** User interface - The visual part of a computer application or system through which users interact with the software.
- **UX:** User experience - The overall experience of a user when interacting with a product or service.
- **USP:** Unique selling proposition - A feature or benefit of a product or service that sets it apart from competitors and makes it more attractive to customers.
- **VC:** Venture capital - A type of private equity financing provided to startups or early-stage companies that have high growth potential.
- **VPC:** Value proposition canvas - A strategic tool used to create, design, and test a company's value proposition by analyzing customer needs and pain points.

List of illustrations and tables

Figure 1: Lean Startup Pivot (Ries, 2011)	7
Figure 2: Overcoming the triangle of climate inaction. (ESCP Europe, 2022)	13
Figure 3: Text combination on Meta Ads	51
Figure 4: ProductHunt Feedback	52
Figure 5: Heatmap of the landing page	53
Figure 6: KOMET's Brand Assets	64
Figure 7: Product Market Fit Definition.....	68
Figure 8: Total cash Balance for the Optimistic Model	71
Table 1: Effectual Principles Overview (Sarasvathy, 2001)	3
Table 2: Problem-Statement Canvas	16
Table 3: Criteria for a good problem to solve, according to the author.....	17
Table 4: Summary of the Hypothetical Business Model for the Project	31
Table 5: Idea Evaluation	32
Table 6: Meta ads results	52
Table 7: Direct Competition Comparison	60
Table 8: Effectual review on my entrepreneurial journey (Sarasvathy 2001).....	79

Table of content

1. PART 1: INTRODUCTION.....	1
1.1. INTRODUCTION & OBJECTIVES	1
1.2. METHODOLOGY, PRINCIPLES AND FRAMEWORKS USED	2
1.2.1. EFFECTUATION – THEORY DESCRIBING ENTREPRENEURIAL ACTIONS	2
1.2.2. THE LEAN STARTUP – SUGGESTED APPROACH TO ACCELERATE.....	4
1.2.3. COMPARISON	5
2. PART 2: THE IDEA	6
2.1. AUTHOR’S BACKGROUND.....	6
2.1.1. EXPERIENCE & ENTREPRENEURIAL MINDSET	6
2.1.2. ASPIRATIONS.....	8
2.1.3. BIASES AWARENESS.....	9
2.2. TRIGGERS.....	12
2.2.1. MAIN TRIGGER INITIATED BY THE “CLIMATE FRESK” WORKSHOP.....	12
2.2.2. UNDERLYING TRIGGER INITIATED BY LITERATURE ABOUT HABITS.....	13
2.3. PROBLEM STATEMENT.....	15
2.3.1. PROBLEM STATEMENT CANVAS	15
2.3.2. PROBLEM’S WORTH EVALUATION.....	16
2.4. TOWARDS A SOLUTION? LITERATURE EXPLORATION	17
2.4.1. PRO-SOCIETAL BEHAVIORS.....	17
2.4.2. BEHAVIORAL ECONOMICS	18
2.4.3. BEHAVIORAL PSYCHOLOGY	19
2.4.4. BEHAVIORAL NEUROSCIENCE	20
2.5. HYPOTHETICAL BUSINESS MODEL	21
2.5.1. PROBLEMS (& EXISTING ALTERNATIVES).....	21
2.5.2. CUSTOMER SEGMENT	24
2.5.3. UNIQUE VALUE PROPOSITION	25
2.5.4. SOLUTION.....	26
2.5.5. CHANNELS	27
2.5.6. REVENUE STREAMS.....	28
2.5.7. COST STRUCTURE	29
2.5.8. KEY METRICS (AARRR)	29
2.5.9. UNFAIR ADVANTAGE.....	30
2.5.10. SUMMARY OF THE HYPOTHETICAL BUSINESS MODEL FOR THE PROJECT.....	30
2.6. FIRST ASSESSMENT OF THE IDEA	31
2.7. LEAP-OF-FAITH HYPOTHESES	32

2.7.1.	ASSUMPTIONS.....	32
2.7.2.	VALUE HYPOTHESES.....	32

PART 3: BUILD-MEASURE-LEARN LOOPS 33

2.8.	QUALITATIVE ANALYSIS	33
2.8.1.	WHY A QUALITATIVE ASSESSMENT OF THE PAINS?.....	33
2.8.2.	INTERVIEW GUIDE.....	34
2.8.3.	WHO TO INTERVIEW?.....	36
2.8.4.	LEARNINGS	37
2.8.5.	IMPLICATIONS FOR THE PROJECT.....	43
2.9.	FIRST FEEDBACK LOOP.....	45
2.9.1.	LEAN INNOVATION	45
2.9.2.	QUANTITATIVE ASSESSMENT THROUGH LEAN METRICS	46
2.9.3.	BUILD: FIRST MVP.....	47
2.9.4.	MEASURE.....	51
2.9.5.	LEARN	53
2.10.	SECOND FEEDBACK LOOP	54

3. PART 4: STAKEHOLDERS..... 55

3.1.	MACRO STAKEHOLDERS.....	56
3.1.1.	SOCIETY	56
3.1.2.	GOVERNMENT AGENCIES	57
3.2.	MESO STAKEHOLDERS	58
3.2.1.	INDUSTRY	58
3.2.2.	COMPETITORS	59
3.3.	MICRO STAKEHOLDERS.....	61
3.3.1.	CUSTOMERS.....	61
3.3.2.	SUPPLIERS	62
3.3.3.	SHAREHOLDERS	62
3.3.4.	EMPLOYEES.....	63
3.3.5.	CONCLUSION.....	64

4. PART 5: STRATEGY 64

4.1.	GO-TO-MARKET STRATEGY.....	64
4.1.1.	POSITIONING (MARKETING MIX)	64
4.1.2.	ONBOARDING: AFTER FUNNEL	67
4.2.	GROWTH STRATEGY.....	67
4.2.1.	PERFORMANCE MONITORING	67

4.2.2.	DISTANCE TO PMF	68
4.2.3.	GROWTH STRATEGIES	68
4.2.4.	GROWTH HYPOTHESES	69
4.3.	FINANCIAL PLAN.....	69
4.3.1.	KEY ASSUMPTIONS	69
4.3.2.	TABLE OF TREASURY (CASH FLOWS) FOR Y1 & Y2	70
4.3.3.	BALANCE SHEET FOR Y0, Y1 & Y2	71
4.3.4.	PROFITABILITY	71
4.3.5.	CRITICAL REVIEW.....	72
5.	<u>PART 6: CONCLUSIONS.....</u>	<u>72</u>
5.1.	FINAL BUSINESS MODEL	72
5.1.1.	WHICH CANVAS TO USE?	72
5.1.2.	ENRICHED LEAN CANVAS	73
5.2.	DISCUSSIONS.....	76
5.2.1.	DESIRABILITY, FEASIBILITY & VIABILITY AND LIMITS OF THE PROJECT	76
5.2.2.	METHODOLOGY REVIEW	77
5.2.3.	NEXT STEPS.....	79
6.	<u>PART 7: SUPPORTING DOCUMENTS.....</u>	<u>80</u>
6.1.	BIBLIOGRAPHY.....	80
6.2.	APPENDICES	88
6.2.1.	APPENDIX 1: AUTHOR'S RÉSUMÉ.....	88
6.2.2.	APPENDIX 2: STARTUP LEARNINGS	89
6.2.3.	APPENDIX 3: Y COMBINATOR'S SEVEN WAYS TO TRIGGER STARTUP IDEAS	90
6.2.4.	APPENDIX 4: THE SCIENCE BEHIND CLIMATE CHANGE	90
6.2.5.	APPENDIX 5: THE DIFFERENCE BETWEEN LONG-TERM AND SHORT-TERM HAPPINESS	92
6.2.6.	APPENDIX 6: PRO-SOCIETAL BEHAVIORS	94
6.2.7.	APPENDIX 7: BEHAVIORAL ECONOMICS.....	97
6.2.8.	APPENDIX 8: BEHAVIORAL PSYCHOLOGY	99
6.2.9.	APPENDIX 9: BEHAVIORAL NEUROSCIENCE.....	104
6.2.10.	APPENDIX 10: ADDITIONAL FEATURE IDEA FOR KOMET.....	107
6.2.11.	APPENDIX 11: INTERVIEWS TRANSCRIPTS	109

1. Part 1: Introduction

1.1. Introduction & Objectives

The purpose of this Project Master Thesis is to construct an entrepreneurial project from the ground up and provide a comprehensive overview of a sustainable business. However, the author does not aim at presenting the progress of the project from A to Z, as the unpredictable nature of starting a business makes it impossible to predict it so far in time. Instead, the focus lies on developing a Business Model showcasing how the project could create, deliver and capture value by being feasible, viable, and desirable (Osterwalder, 2005). It includes validating hypotheses, establishing a value proposition through iterative feedback and prototyping, and developing a corresponding strategy.

The **idea** emanated after having participated in a “Climate Fresk” workshop and heard several youngsters complaining about not knowing what concrete actions to undertake to fight the climate crisis, as they only had access to pessimistic climate information. The key hypotheses are that youngsters are very concerned about the climate crisis and want to act. When they want to do so, they feel lost as they do not have access to actionable and solution-oriented content, as well as lacking a feeling of collective action when acting alone.

In short, the project tries to help European youngsters to **fight the climate crisis from anywhere and together**, by empowering them with snackable solution-oriented content, giving them inspirations from each other’s sustainable practices and tips and uniting their climate actions with those of their friends.

To reach this solution, my approach has been inspired by many sources. One of the key frameworks that structures my approach is the effectuation theory. In his article on the connection between Lean Startup and Effectuation, Silberzahn (2013) highlights that using an effectual approach refers to a project rather than solely a product. It is crucial to note that when referring to this project, it should not be interpreted as merely a product. The success of a startup involves more than just a product; factors such as purpose, marketing, finance, and team building hold equal importance. This thesis is crafted with this perspective in mind, covering a comprehensive set of components contributing to launching a venture.

Furthermore, in the context of this master thesis, I will also develop a business plan. While some argue that business plans are rendered useless in the uncertain landscape of startups, they still offer two significant advantages:

1. They enable founders to adopt a business-focused mindset rather than being solely attached to their ideas or technology, as is often caricatured for entrepreneurs and technopreneurs. Embracing the role of a business-oriented person involves considering

every aspect of the venture to ensure its sustainability. (E. Tan, personal communication, 2023)

2. It is not paradoxical to formalize a startup idea through written documentation, even when an effectual approach is chosen over a causal one. As suggested by Lofland & Lofland (1984), true understanding and mastery of a subject often emerge when one is challenged to thoroughly explain it. The business plan serves as an exercise in reflecting on every facet of the business before commencing, even though the majority of the data and information will eventually prove inaccurate. However, as variables evolve and new data becomes available, the plan can be adapted accordingly.

In summary, this Master Thesis project explores the process of developing an entrepreneurial project and getting on track for reaching a Product-Market Fit (PMF) in the long-run, by developing a strong Problem-Solution Fit first (Ries, 2011). The objective of this document is to showcase the coherence of the initial hypotheses regarding the identified pain points, and their potential to pave the way for a sustainable business.

1.2. Methodology, principles and frameworks used

The development of a comprehensive startup process draws upon a multitude of sources, including influential works such as “Learn Startup” (Ries, 2011) and “*L'effectuation en action*” (Silberzahn & Enrico, 2016), as well as the author's entrepreneurial experience, Project Master Theses from UCLouvain, and Master's classes at LSM and during international exchanges.

These diverse knowledge sources serve as vital catalysts, guiding the prioritization of initial steps and determining the principles and frameworks to adopt. The following two approaches form the core foundations of this document:

1.2.1. Effectuation – Theory describing entrepreneurial actions

According to the theory of effectuation, effectual entrepreneurship involves entrepreneurs initiating a new venture by leveraging their available means and resources, rather than attempting to predict future outcomes through a causal process¹. This approach is guided by a set of principles that assist entrepreneurs in exploring and shaping opportunities collaboratively with stakeholders. In effectuation, entrepreneurs perceive the future as shapable, not predictable (Silberzahn & Enrico, 2016). To enhance the viability of this project, the author has incorporated Effectuation's principles, behaviors, and process.

¹ Saras Sarasvathy, founder of effectuation, wrote: “*Causation processes take a particular effect as given and focus on selecting between means to create that effect. Effectuation processes take a set of means as given and focus on selecting between possible effects that can be created with that set of means*”.

Firstly, Effectuation contrasts with causation. Causation (or causal logic) involves determining a goal and obtaining the necessary means to achieve it. In this way, effectual entrepreneurs present five **Effectual Principles** opposed to Causal Principles.

Bird in Hand Principle Start with your means.	Start with your available resources. Avoid waiting for the perfect opportunity. Initiate action based on what you already possess: your identity, your knowledge, and your connections.
Affordable Loss Principle Set affordable loss.	Assess potential outcomes in terms of acceptable risk. Instead of focusing solely on the potential gains, evaluate opportunities based on whether the potential losses are acceptable.
Lemonade Principle Leverage contingencies.	Embrace unforeseen developments that arise from uncertain circumstances, remaining flexible rather than being tied to preexisting goals.
Crazy-Quilt Principle Form partnerships.	Establish collaborations with individuals and organizations that are genuinely committed to co-creating the future with you. Put less emphasis on competitive analyses and strategic planning.
Pilot-in-the-Plane Principle Control the controllable.	Focus on the aspects of your environment that are, to a certain extent, within your control.

Table 1: *Effectual Principles Overview* (Sarasvathy, 2001)

Finally, **Entrepreneurial Effectuation Process** steps presented by Silberzahn & Enrico (2016) have been incorporated in the project's main structure.

1. **Me + Trigger = Idea**

This step is addressed [in part 2](#) of the document, encompassing the author's background, available resources, the trigger for the idea, and the main hypotheses. Furthermore, a preliminary outline of the idea, including the target market and initial value proposition, is defined through literature review and field research (interviews).

2. **Idea + Action = Opportunity**

[Part 3](#) of the project corresponds to this step. The idea (initial value proposition) is subjected to feedback loops, following the methodologies outlined in "Lean Startup" (Ries, 2011). An overview of the Product Roadmap, covering technology, UX/UI, and a set of features beyond the scope of this Master Thesis, is also provided.

3. **Opportunity + Stakeholders Commitment = Viable Project**

This step is presented [in the part 4](#) of the thesis, examining how the identified opportunity (solution to pains) interacts with macro stakeholders (i.e., society and governments), meso stakeholders (i.e., industry and competitors) and micro stakeholders (i.e., shareholders, suppliers, employees). A summary of this stakeholder mapping is presented through a SWOT matrix.

4. **Viable Project + Frugal Foresight = Sustainable Business**

[Part 5](#) of the document delves into frugal foresight. It encompasses a Go-To-Market strategy, a performance monitoring strategy, growth strategies, and a Financial Plan.

5. Sustainable Business

The ultimate objective of this Master Thesis is to provide a comprehensive overview and plan for a sustainable business. [Part 6](#) accomplishes this through the utilization of an augmented Lean Canvas.

Conclusion et lien vers lean.

1.2.2. The Lean Startup – Suggested approach to accelerate

According to Eric Ries (2011), winning in the startup world requires learning faster than competitors. Ries emphasizes that customers do not explicitly state their wants; instead, their actions reveal their needs. Therefore, all assumptions, including value hypotheses and growth hypotheses, should be explicitly stated and tested based on genuine user interest in the value proposition, while maintaining a balance between speed and quality. Ries also advocates embracing failure and setbacks as valuable learning opportunities.

To enhance the project's execution speed, Lean Startup principles (Ries, 2011) have been incorporated. While "Effectuation" focuses on the overall project, Lean Startup primarily concentrates on product development and rapid iteration to achieve Product-Market Fit (PMF) as swiftly as possible (Silberzahn, 2013). Lean Startup therefore brings a toolbox to implement some of the effectual principles. The three phases of Lean Startup can also be found in the structure of this document.

1. Vision is addressed [in part 2](#) of the document.

It is critical to avoid building a strategy and a project on untested assumptions. Instead, it is recommended to break down the grand vision into smaller components called hypotheses. After defining the hypotheses (thanks to intuition and research), Ries recommends proceeding directly to the steering phase to test them in the real world. In this master thesis, a more academic approach has been adopted, where the hypotheses are first tested through interviews with a small batch.

Then, the presentation of a hypothetical business model canvas² serves as what Lean Startup considers as the initial hypothesis for this project. There are different types of Business Model Canvas. Whereas the Business Model Canvas (Osterwalder, 2005) outlines the value streams of various business types, including SMEs and large account, the Lean Canvas (Maurya, 2010) specifically caters to organizations operating in highly uncertain environments. Although both models aim to succinctly depict value-driven business operations, the Business Model Canvas focuses on partners, resources, and activities, while

² Tools to operationalize the concept of "business model" and make its component clear.

the Lean Startup places emphasis on achieving Product-Market Fit through customer and competitor analysis. To provide a comprehensive overview of the project's resulting business and how it is meant to be sustainable over time, an adapted Canvas has been created by augmenting the Lean Canvas with the “Key Partners” and “Key Resources” components of the Business Model Canvas, as those components are key to foster effectuation’s principles in the long run. A “Social Value Creation” component has also been incremented to foster the impact of the project. This Canvas will be presented in detail [in part 6.1](#).

2. **Steering** is presented [in the part 3](#) of the thesis.

During this phase, a qualitative analysis aiming at validating pain hypotheses is first performed. Then, a Minimum Viable Product (MVP) – or prototype – is created to test the hypotheses associated with the solution, allowing for the identification and refinement of key variables necessary to kickstart the venture. This product iteration phase consists of a presentation of Lean Innovation, Lean Metrics Checks guidelines, Build-Measure-Learn Loops and a Product Road Map. Through the Build-Measure-Learn feedback loops, the startup can be guided and decisions on whether to "pivot" or persevere.

3. **Acceleration.** [In the part 4](#) of the project, an adaptive employees' structure is introduced, which includes Lean Cultural guidelines (implemented, for instance, using the five Why's and Innovation Sandboxes). Additionally, a section of [the part 5](#) focuses on the identification of growth sources and the development of growth engine strategies. This part will however not be the core of the master thesis.

1.2.3. Comparison

Both emphasize the importance of starting with limited resources and iterating quickly and focus on the importance of the external environment and the need to adapt to changing circumstances. They also both value customer feedback and the need to test assumptions early and often. However, Lean Startup is more focused on discovering customer needs and developing a product that meets those needs, while Effectuation is more focused on developing a project that aligns with the entrepreneur's existing resources and networks. Besides, Lean Startup is more metrics-driven and focused on achieving rapid growth, while Effectuation is more focused on achieving viability and sustainability over the long term. Finally, Lean Startup assumes that the entrepreneur can control and predict the future to some extent, while Effectuation assumes that the future is uncertain, and that the entrepreneur must be flexible and adaptable. (Silberzahn, 2013)

While effectuation presents many advantages such as leveraging existing resources and networks to create new opportunities or pushing co-creation and collaboration with stakeholders, it encourages a mindset of action and experimentation, which can help entrepreneurs to overcome uncertainty and take calculated risks. However, effectuation may

not be suitable for startups that are trying to create disruptive innovations or enter new markets, as it tends to focus on leveraging existing resources and networks. It may also not be suitable for entrepreneurs who prefer a more structured and analytical approach to decision-making. (Raneri et al., 2022)

On its end, Lean Startup presents advantages such as quickly testing and validate business ideas with minimal resources and investment, emphasizing the importance of customer feedback and continuous iteration, which can lead pivots and to a better product-market fit and higher chances of success. However, Lean Startup may not be suitable for startups that are trying to create breakthrough innovations or radically new products and markets, as it tends to focus on incremental innovation. Besides, as it relies heavily on customer feedback, we must be very careful to accurately select the target market and avoid biases in feedback interpretation. (Raneri et al., 2022)

Keeping those elements in mind, we can now turn to the presentation of the original project.

2. Part 2: The Idea

2.1. Author's Background

Starting with "me" is a key principle of Effectuation. The idea is that entrepreneurs could start by assessing their own skills, experiences, and resources, and then use those assets to create a project that aligns with their goals and values. This is why I decided to build the project around my experience.

2.1.1. Experience & Entrepreneurial Mindset

Junior Enterprise

I have been a member of a UCLouvain's Junior Enterprise³ for four years (full résumé can be found [in Appendix 1](#)). This experience not only provided valuable insights into leadership and management but also instilled my entrepreneurial mindset, by shaping my effectual and lean mindset (which I came to realize upon encountering the concept of "Effectuation"). An example that exemplifies this mindset is the launch of a new range of [services focused on BCorp](#)⁴. The decision to start offering these services stemmed from one of our consultants receiving official BCorp training (Effectuation's Bird in Hand Principle). Subsequently, our team applied the principles of Cheap Failure and Crazy-Quilt by initially providing projects pro bono to gather extensive client feedback.

³ Junior Enterprises (JEs) are student associations providing consulting services to companies.

⁴ BCorporation refers to a private certification that assesses the "social and environmental performance" of for-profit companies. (Wikipedia, 2023)

First Start-up

My entrepreneurial skills were also shaped by my first entrepreneurial project. My passion for entrepreneurship and love for creating and innovating led me to co-found a start-up called Posted⁵ in 2020. Throughout the journey, I learned from various sources but mostly by embracing the inevitable nature of mistakes, recognizing them as valuable learning opportunities for personal growth. If you are interested, you can discover my main mistakes and learnings [in Appendix 2](#).

Mindset

I recognized the significance of establishing a clear "why" before rushing into solutions. This realization highlighted the distinction between speed and velocity. Speed refers to the rate of movement, whereas velocity encompasses both speed and direction. This understanding prompted me to prioritize the right direction rather than simply striving for speed. I learned to exercise patience when validating pain points to ensure that solving them aligns with the overall vision - the final destination. As Ries (2011) stated, the overarching vision acts as the true north of any entrepreneurial project. It is not meant to be changed (if it does, it can be considered as a new project). Entrepreneurs are committed to seeing the startup through to that destination. However, I learned that the strategy (i.e., what is required to achieve that vision: business model hypotheses, product road map, target market analysis, etc.) sometimes may have to change, which is called "pivot"⁶. More frequently, products need to change through the process of optimization (i.e., feedback loops), considered as the tuning engine. (Ries, 2011)



Figure 1: Lean Startup Pivot (Ries, 2011)

Entrepreneurs therefore face the decision of whether to persevere with their original strategy or pivot from it, but never to pivot from their overall vision. This choice requires them to reassess their temporal commitments (i.e., the timing and ordering of actions and milestones),

⁵ Posted was a digital tool enabling content creators to quickly create social media content through bulk-generation and repurposing.

⁶ A pivot is a strategic shift in a startup's business model, undertaken to test a new approach based on direct or indirect feedback. It is a key concept in lean startup methodology, where entrepreneurs adapt and refine their strategies to align with market needs and optimize their chances of success. (Startups.com, 2017)

while considering their relational commitments (i.e., commitments entrepreneurs make to stakeholders, and the identities they forge). Perseverance involves extending temporal commitments to maintain continuity with the original strategy, while pivoting requires repositioning actions on a revised timeline to align with a new strategy. (Berends et al., 2021) In this way, as Shaan Puri, co-founder of the My First Million podcast, wisely stated, *"What you work on matters way more than how hard you work. The most important decision you make is what project to work on"*. The vision acts as an anchor to the project, while iterating on the best strategy to adopt and which product to build requires patience. Usually, swiftly entering the market to gather feedback (with a "Done is better than perfect" approach) is a good strategy, as taking action leads to valuable insights.

2.1.2. Aspirations

Personal Golden Circle

The Golden Circle or "Start with why" approach, as described by Simon Sinek (2011), provides insights into inspiring cooperation, trust, and change by starting with a clear "why." Reflecting on this, I developed my own personal Golden Circle to inspire myself to change. These components form the foundation of my personal journey towards growth and fulfillment:

- My "Why" consists of two mantras guiding my decisions and development. To find them, I started listing all my long-term aspirations - ranging from running a marathon to building an impactful business – and clustered them into different groups. I then reiterated the clustering several time in order to have only two remaining meaningful words. My first mantra is freedom, encompassing temporal, financial, and choices-based freedom. The second mantra is honor, focusing on health (sport, nutrition and sleep), mind (meditation, personal time and personal development), relationships (by creating value to society), and upholding core values (dignity, honesty/integrity, coherence, and bravery). Moreover, honor encompasses fulfilling my ego by cultivating a strong reputation. Freedom and honor will be two key values in the project and will help make decision regarding the BM.
- My "How" is encapsulated in my driving motto: "seek discomfort." This motto serves as a guiding principle in my daily pursuit of moving closer to my mantras. In the context of this project, it would be represented by the commitments of getting "outside of the building" data (i.e., "talking to users", building a prototype, looking for feedback from experts). In terms of business models, it could translate into a value proposition that invite users to join me in this discomfort journey.
- The "What's" represent the specific tasks and actions I undertake daily to step out of my comfort zone, ranging from to-do lists to habits. In this project, they are showcased through the components in the structure of the document. In terms of Business Model, I would like

to create a solution that motivate and help people realize that life is happening outside of their comfort zone.

Goals

Logically, I aim to align my actions with my two guiding mantras, seeking a positive and sustainable impact on society through my future startup ventures. This aspiration stems from the desire for societal recognition (honor) and a belief in the principles of collective growth ("Together We Grow") and effectuation's Crazy-Quilt approach. Furthermore, I value freedom and intend to achieve it by disturbing the status quo, leveraging contingencies and following my intuition. While success is a journey rather than a destination, my ultimate goal is to launch a business that addresses an urgent, painful, and recurring problem while offering a gratifying experience, particularly in the domains of sustainability or health. The aim is to establish a strong alignment between my personal "Why" (mantras), my business's "Why" (mission), and my stakeholder's "Why" (purpose).

2.1.3. Biases Awareness

Along with the development of entrepreneurial knowledge, skills, and mindset, I gained a awareness of the biases I had encountered. Interestingly, it highlights that the entrepreneurs can act as scientists: making rigorous experimentation to test their assumptions, as supported by Kerr et al. (2014). Here are the biases I would like to avoid (or at least, mitigate their impact) throughout the project.

Projection Bias

The projection bias refers to a cognitive bias where individuals tend to overestimate the extent to which others share their opinions. This bias arises because people assume that others think, feel, believe, and behave similarly to themselves. Its consequences are that entrepreneurs project their own views of the world, their own desires and dreams to the users. (Loewenstein et al., 2003)

In this project: As this project directly responds to my own pains, I must be very careful to validate all my assumptions through genuine user feedback (i.e., product usage) and avoid developing features based on untested hypotheses.

Anchoring Bias

The anchoring bias is the tendency to heavily rely on initial information, even if it may be inaccurate or irrelevant. This bias can lead startups to make decisions based on a preliminary idea or belief that may not be the most advantageous for the business (e.g., the author decided to build an app with the no-code technology, whereas the best solution could have been non-tech). (Riani, 2022)

In this project: To counteract the anchoring bias, I should acknowledge the potential for bias and avoid making decisions solely based on initial information. Building automatic and continuous feedback processes is a good strategy to adopt (i.e., continuously gathering usage data).

Confirmation Bias

Confirmation bias, a common cognitive bias in the startup world, refers to the inclination to seek out or interpret information that aligns with preexisting beliefs, while disregarding conflicting data (especially strong when combined with Projection Bias). This bias can be detrimental to entrepreneurs, as it may lead them to validate their own hypotheses rather than genuinely listening and considering alternative perspectives. (Cairns Dossiers, 2022)

Dressing this bias, we can also mitigate others, such as the recency bias, which is the inclination to assign greater significance to the most recent information acquired. (Mucchielli, 2009)

In this project: I can overcome this bias by embracing constructive criticism and negative feedback and make decisions based on a comprehensive understanding of the situation. To do so, I should first make a conscious effort to formulate open-ended questions when conducting interviews. By doing so, I can prevent influencing the responses of participants and allow for a more unbiased collection of data. Secondly, I must prioritize transcription of interviews to not selectively focus on information that aligns with my preconceived notions. It is crucial for me to review the transcriptions objectively, confronting the truth even if it challenges my initial assumptions. Lastly, I should be mindful of the concept of validation criteria. I need to recognize when additional data will not contribute to a better understanding of the phenomenon being studied. By acknowledging this, I would avoid wasting time on unnecessary data collection and ensure a thorough analysis of the available information. (Mucchielli, 2009)

Shiny Object Syndrome

Shiny object syndrome is the tendency to continuously pursue new and exciting ideas, leading to abandoning current projects and losing focus (e.g., the author created many features instead of launching the app because he was attracted by building something new instead of iterating on what he already had at disposal). (Shahin, 2020)

In this project: To avoid shiny object syndrome, I should stay focused on their current goals, prioritize tasks, and evaluate new ideas in the context of the company's long-term objectives. Sticking the overall vision of the project is key in avoiding this bias.

Attention Bias & Memory Bias Leading to Excessive Perfectionism

Attentional Bias and Negative Memory Bias (which involve a heightened focus on negative information over positive information) can contribute to excessive perfectionism. It is crucial to remember that sometimes: "Done is better than perfect." (Marsh, 2022)

In this project: To counter these biases, I should consciously direct my attention towards positive aspects, reframe negative information in a more constructive manner, and acknowledge that mistakes and failures are valuable learning opportunities. However, overcoming these biases can be challenging, as it was the case for me when I was president of my Junior Enterprise. My primary responsibilities were all related to problem-solving, and this role thus conditioned me to prioritize identifying negative aspects and seeking perfection.

Sunk-Cost Fallacy

The Sunk-Cost Fallacy is the tendency to continue investing time and resources into a project that is not working, just because you have already invested so much (e.g., when the author built his first app, and pivoting meant restarting all the app from scratch). (Founder Institute, 2019)

In this project: Overcoming this bias requires understanding that success is not always achievable by continuing to invest and accepting that sometimes it is necessary to pivot or abandon a project that is not working. *“The more you give, the more you get”* only works if I am working on the right things. Sometimes, taking a step back is necessary to keep moving forward.

Vanity Metrics & Activities

Vanity metrics are metrics that create a favorable impression to external parties but fail to provide meaningful insights for future decision-making and understanding of performance. They can create an illusion of progress. Here is how the author prevents falling into the most recurrent ones:

- Pageviews: focus on the quality and behavior of those views with metrics such as bounce rate or cost per lead.
- Running totals of customers (will only ever go up): focus on how much customers spend per order and how often you retain them with metrics such as average basket size or renewal rates.
- Running totals of purchases or downloads (will only ever go up): consider year-over-year (YoY) or month-over-month (MoM) totals, coupled with percent differences.
- Social media followers and likes: focus on more engaging metrics such as mentions and shares from followers or click-through rate. (Tableau, n.d.)

Vanity activities, such as contests or pitch competitions, offer minimal impact on the company (financially or with visibility) and distract from focusing on core business objectives.

In this project: I should be aware of the type of vanity metrics and vanity activities that exist to steer clear of them.

2.2. Triggers

The "Me" aspect has been covered previously. Now, the focus will shift to the "Trigger" elements. Triggers can stem from various sources, such as problems, emotions, encounters, or failures. YCombinator (2021) provides a set of questions to stimulate ideas ([see appendix 3](#)).

2.2.1. Main Trigger Initiated by the “Climate Fresk” workshop

The trigger has been caused by an emotion, a guilt feeling regarding the environment. I have recently participated in a “Climate Fresk” workshop. This workshop is an interactive card activity that simplifies the reading of IPCC⁷ reports, making them more accessible, and teaches the fundamental science behind climate change.

In summary, human activities such as industry, transportation, building usage, and agriculture contribute to global warming, particularly affecting oceans’ and atmosphere’s temperature and concentration in CO₂. These activities lead to rising sea levels, the loss of marine and terrestrial biodiversity, the scarcity of freshwater resources, and the occurrence of natural disasters such as cyclones, flooding, submergence, droughts, wildfires, and heatwaves. All of these factors contribute to reduced agricultural yields, the emergence of new diseases, adverse effects on human health, and the occurrence of famines, political refugees, and (armed) conflicts over resources. Furthermore, plastic pollution has a detrimental impact on both terrestrial and marine biodiversity, while the scarcity of minerals limits potential solutions to the crisis. More detailed information about the science behind climate change can be found [in appendix 4](#). (climatefresk.com, 2023)

I had always been aware of the climate urgency and its associated problems, but this time, for whatever reason, something struck me. I realized that the human activity was at the core of the current crisis and that this massive problem required massive action from every single person on the planet. This trigger instilled a sense of *“it my societal responsibility to do something about it”*. This experience has truly empowered me to act, realizing that I have to do something about it, and make an impact somehow.

After the workshop, we had a chat regarding the awareness (and accountability) about climate change and solutions to the crisis (which is not include in the workshop in itself). I remember that one of the participants said he would like an app gathering tips and tricks about how to adopt pro-societal behaviors, such as vegan recipes. This helped me realize two pains:

1. There is a climate deresponsibilization, often illustrated as an inaction triangle as shown in Figure 1.

⁷ Intergovernmental Panel on Climate Change (in French: GIEC for « Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat »)

ASSIGNING RESPONSIBILITY TO OTHERS DOES NOT TRIGGER ACTIONS

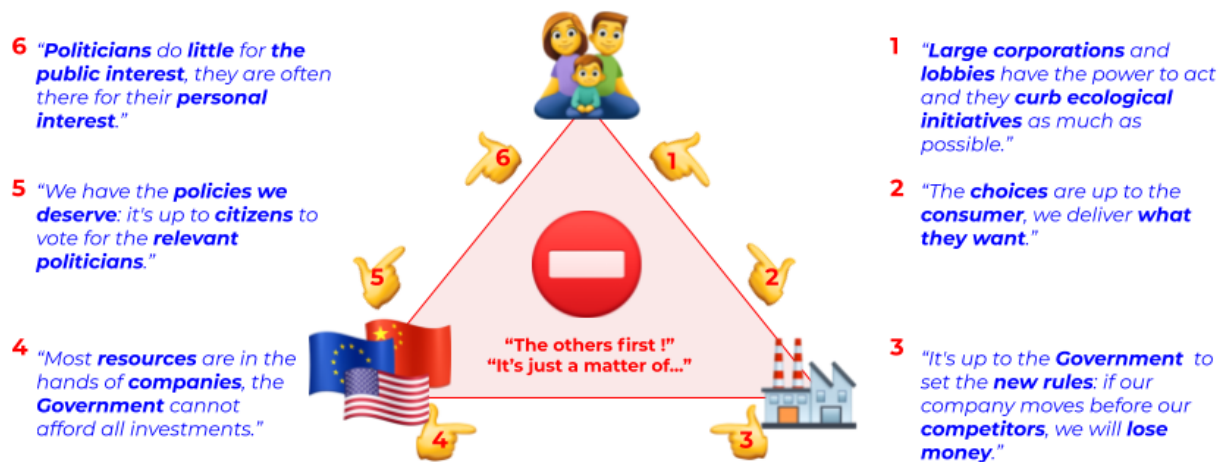


Figure 2: Overcoming the triangle of climate inaction. (ESCP Europe, 2022)

To overcome this inaction triangle, attention can be directed towards points 2 and 5, focusing on changing individual behaviors. Recognizing the urgency of the situation, individuals can no longer rely on top-down initiatives; instead, they must take immediate action. By doing so, politicians will be compelled to alter their electoral campaigns, and companies will develop new products and services that align with the needs of individuals. The only challenge is that individuals do not always know how to act. Anyway, small individual actions carry significant weight as they influence next behaviors and can inspire those around them. Gradually, these actions accumulate, triggering a domino effect that impacts governments and companies, **fostering a virtuous and sustainable environmental-friendly cycle**.

2. Young people might have the willingness to act, but do not have the tools enabling them to do so. They either lack awareness about what behaviors to adopt, about how to sustain pro-societal behaviors, or feel like they are alone in starting pro-societal habits.

I felt like it was my responsibility to do something about those hypothetical pains.

2.2.2. Underlying Trigger Initiated by Literature about Habits

I have always had a strong passion for productivity and self-development, encompassing areas such as health, self-education, and self-awareness. Around the same time I attended the Climate Fresk workshop, I was heavily engrossed in educating myself on these subjects. However, I often found myself getting caught up in gathering information about these topics rather than actually being productive, falling victim to the "Shiny Object Syndrome". My aim was to acquire knowledge on how to cultivate healthy and sustainable habits related to productivity and self-development. Consequently, I delved into extensive exploration through books, videos, and experimentation with various productivity apps like Trello, Asana, and Monday.com.

During this process, I discovered that the behaviors we engage in on a daily basis, in other words, our habits, have a profound impact on our lives, whether positive or negative. Recognizing this, I came to believe that the ability to control our habits is an incredibly valuable skill. This exploration into the world of behavioral science taught me a great deal (some aspects will be discussed later) and made me realize two main projections. Those projections are pains I identified as true and that will be restated and then tested throughout the project:

1. **Existing productivity tools predominantly emphasize productivity and performance**, whereas long-term productivity cannot be achieved without happiness. Many productivity apps prioritize efficiency and provide immediate gratification to users through a smooth user experience but fail to address the underlying causes of their behavior and to promote genuine wellbeing. Paradoxically, such approaches to productivity can even contribute to heightened stress levels and anxiety. I understood that wellbeing cannot be reached with performance only. Wellbeing is achieved through physical health and mental health (i.e., psychological, and emotional wellbeing), while mental health involves having no mental disorder and striking a balance between:
 1. Short-term happiness, which is composed of occasional pleasures.
 2. Long-term happiness, which involves:
 - i. Self-awareness, which implies being thoughtful (i.e., what truly matters to one, what is one's range of action, how to get there) and slow.
 - ii. Self-realization (i.e., accomplishments and success), which implies being productive and fast. It encompasses the component of "impact".
 - iii. Strong and deep relationships.
 - iv. Avoiding addictive and/or destructive behaviors and situations (e.g., smoking, living in a country at war).

To better understand the difference between long-term happiness and short term-happiness, you can read [the appendix 5](#). I understood that well-defined habits facilitate this balance. Thus, I hold the belief that by carefully considering which habits to build and then establishing them effectively, individuals can experience both immediate satisfaction (upon achieving each habit) and long-term happiness, ultimately leading to better mental health. The compounding effect of habits acts both on productivity and inner peace.

2. **Polluting behaviors work just like habits**. I realized that the consequences of climate change are similar to the consequences of habits. Positive and negative ecological actions compound in two ways: through the quantity of execution (i.e., when many people take the same actions) and the frequency (i.e., when these actions are performed regularly). This cascading effect can be explained by negative feedback loops (i.e., vicious cycles) within the ecological system. Everything is interconnected, and each consequence has a direct or indirect impact on its own causes. Similar to habits, repetition leads to massive consequences.

My hunch tells me that the problem is that people fail to realize that every small action counts, whether positive or negative for the environment, just like with habits. And if they do realize it, there is a problem of collective irresponsibility: *"it is everyone's fault, and thus nobody's problem"*. People act as “cowards”, thinking that others will make the effort for them. However, simple actions such as waste sorting, purchasing local and seasonal products, reducing meat consumption, and buying second-hand items can make a difference. The first step is to take responsibility by being curious and by informing oneself about the climate crisis. Furthermore, the compounding effect does not only apply to the consequences of people’s actions but also drives them to undertake increasingly impactful actions by changing how they perceive themselves – i.e., their identity. Each time individuals take a positive action for the planet; they vote for the identity they want to embody: being someone sustainable. Over time, this “Green Identity” motivates them to take actions with greater impact and achieve significant changes, such as quitting their job for one with a positive impact, using public transportation and bicycles instead of planes and cars, joining collectives, becoming activists, adopting a vegetarian lifestyle, etc. Finally, individuals’ actions inspire those around them and further amplify this compounding effect.

In conclusion, I believe that one way to solve the climate crisis is to make people shift from polluting habits to pro-societal ones. I believe they are opportunities to leverage behavioral science in order to foster green habits within the population. **With this newfound perspective, I would like to delve into the world of habits with a focus on pro-societal habits, well-being and self-development habits (not only productivity habits).**

2.3. Problem Statement

2.3.1. Problem Statement Canvas

The Problem Statement Canvas is a structured framework that I use to thoroughly analyze and define the core problem the project aims to address. Its goal is to help me in understanding the problem's context, root causes, emotional impact, quantifiable effects, and alternative solutions. Building one is crucial as it helps shifting my focus from prematurely designing solutions to deeply understanding the underlying problem first (i.e., avoiding a SISP). This approach should help me develop solutions that genuinely resonate with customer needs. However, this PSC has been entirely built based on my knowledge and is therefore a projection of my worldview. It serves as a starting point for the project (i.e., to give a direction, a topic to analyze) and its content will be verified through literature, interviews and market confrontation later on.

CONTEXT	PROBLEM	ALTERNATIVES
<i>When does the problem occur?</i>	<i>What is the root of the problem?</i>	<i>What do customers do now to fix the problem?</i>

The problem usually occurs just after individuals realize the climate challenge for the coming years and start thinking about how they can contribute to saving the planet (e.g., just after attending a Climate Fresh workshop).	Planet is burning because of human activities and individuals feel powerless and disarmed in front of this climate crisis. People either lack motivation to act because of the inaction triangle or want to act but do not know how to start. They cannot find solution-oriented information and feel like no one is starting to act with them. The few who do share their actions, share it in a judging/correctional way to others (i.e., “you should do... and if you do not, you’re a bad person”). This induces an unhealthy mood around adopting green behaviors: if you do, it is normal, and if you do not, you are not a good citizen. Besides, youngsters do not engage in healthy and self-development habits enough, which seems to lead to a decreased wellbeing.	1. They share their tips and tricks through word-of-mouth or search on online blogs. They brag about their achievement (e.g., being vegan) on social media). 2. Another alternative is to deny the problem (consciously or unconsciously). 3. Young individuals also engage in various forms of collective actions such as events like “Marche Pour Le Climat”, or any initiative launched by “Youth For Climate”. 4. Youngsters seem to engage in pleasurable behaviors only (i.e., instant gratification), as healthy and self-development routines seem too hard to adopt.
CUSTOMERS <i>Who has the problem?</i> The people suffering from the problem are usually those who just had a wake-up call after a workshop, a keynote, or assisting a debate. They are not in the “green ecosystem” yet. They are people that feel accountable for the planet and want to act, but do not know how to start.	EMOTIONAL IMPACT <i>How does the customer feel?</i> Customers feel guilty for their behaviors because they contribute to destroying the planet and frustrated because they struggle to develop a healthy and self-development routine. Youngsters also feel stressed, sad, anxious, disarmed, and powerless regarding the crisis as they do not picture how to solve this crisis. Most importantly, they feel isolated in their green actions. They struggle to see their actions as part of a collective movement and thus feel like their impact is ridiculous. QUANTIFIABLE IMPACT <i>What is the measurable impact (include units)?</i> The amount of people frustrated by not having the knowledge or collective motivation that start acting thanks to the app.	ALTERNATIVES SHORTCOMINGS <i>What are the alternatives’ (-) ?</i> 1. Word-of-mouth is not very scalable, and do not enable to get access to the best information. Online blogs search takes time and includes a lot of fake news. Bragging about achievement on social media) is usually perceived as correctional (“I’m better than you”). 2. Denying the problem and not acting for the planet is not a sustainable option. 3. Collective actions are shared throughout social media but there is a low visibility on what others do at home. 4. Pleasurable habits are often temptation habits which ultimately lead to dramatic consequences.

Table 2: Problem-Statement Canvas

2.3.2. Problem’s Worth Evaluation

I have established five specific criteria for selecting worthwhile pain ideas in order to ensure I focus on something valuable and sustainable:

	Helping youngsters adopt green habits together
Painful for society and environment	If global emissions continue to escalate, it will result in the collapse of the entire ecosystem, including mankind. People are frustrated by not leading fulfilling lives. Bad habits can lead to health, environmental and social issues. Good habits ensure overall wellbeing, social cohesion, and environmental conservation.
Urgent	Average temperatures rise daily and have the potential to rise above 3°C by 2100, leading to irreversible damage.
Recurrent	Climate crisis impacts everything daily, from crops yield to fishery, access to water or diseases. Individuals' habits are performed daily.
A loved target audience⁸	Like me, the target audience is composed of people that feel accountable for changing their behaviors to save the planet, but do not know where to start.
Fun to solve	I am passionate about behaviors and self-development. I like science and finding solutions to climate problems.

Table 3: Criteria for a good problem to solve, according to the author.

2.4. Towards a solution? Literature Exploration

In order to understand the subject better, a short literature review has been performed about pro-societal behaviors, behavioral science, and well-being. While not the core foundation of this master thesis in management, it provides some key understanding about the possible solutions to the problem. The following forms a summary of the Appendices 5, 6, 7 and 8.

2.4.1. Pro-Societal Behaviors

For a comprehensive overview and complete references, please [refer to Appendix 6](#).

Green Behaviors work just like habits and insights from the psychology of habits and behavioral economics can be used to promote eco-friendly behaviors. There are many factors influencing Green Behaviors. Those factors can trigger internal rewards, such as a sense of responsibility towards the environment or a desire to contribute to the common good, and external rewards like social recognition or financial incentives.

Green behaviors operate akin to habits, and insights derived from the psychology of habits and behavioral economics can effectively be employed to encourage eco-friendly actions. Numerous factors exert influence on these green behaviors:

- The environmental context significantly shapes the adoption of pro-societal behaviors.
- Individuals with higher educational levels tend to possess greater societal awareness and are more inclined to embrace eco-friendly actions.

⁸ This will be further developed [in the section "Founder-Market Fit Assessment"](#).

- Financial incentives such as taxes or subsidies.
- Personal norms embody an individual's moral responsibility to react in a specific manner, grounded in their self-set expectations for behavior. These norms are intertwined with personal values and identity. Adhering to personal norms evokes a sense of pride, while neglecting them elicits feelings of guilt.
- Subjective well-being encompasses an individual's overall sense of happiness and life contentment, exhibiting a positive correlation with the adoption of eco-friendly practices.
- Social norms encompass the unspoken guidelines and anticipations governing behavior within a given social group or community. They wield a pivotal influence over shaping pro-environmental conduct. Within social norms, two distinct types stand out: descriptive norms and injunctive norms. Descriptive norms center on behaviors deemed acceptable due to others' actions. Injunctive norms steer behavior based on societal approval or disapproval.

Besides, it is noteworthy that young individuals exhibit a heightened level of concern regarding the climate crisis. A study conducted in Italy revealed that a substantial majority of high school students (62.5%) perceive climate change as an exceedingly critical issue. Equally significant is the fact that a substantial portion of respondents (68.5%) display a strong willingness to actively participate in environmental conservation through their daily endeavors, while a mere fraction (1.5%) expresses a lack of willingness to engage in such actions.

2.4.2. Behavioral Economics

For a comprehensive overview and complete references, please [refer to Appendix 7](#).

The challenge in developing positive habits stems not from a lack of self-discipline or knowledge, but rather from one's inherent biological inclination to repeat behaviors based on their immediate physical, social, and emotional consequences rather than their long-term benefits. Behavioral economists talk about "time inconsistency". In the case of bad habits (temptation habits), such as consuming unhealthy food, the immediate consequences often bring pleasure, while the ultimate outcome is unfavorable. Conversely, with good habits (investment habits), the immediate results are often unenjoyable, but the ultimate outcome is rewarding. Besides, by associating hard habits with positive experiences, it is possible to make good habits more attractive. Another good strategy is using commitment devices, which are one-time actions or choices people make in the present that lock in better behaviors in the future.

Furthermore, people's preferences change when they alter their behaviors. The distinction between the present self and the future self is important, as people can have different desires and priorities after adopting a new habit.

2.4.3. Behavioral Psychology

For a comprehensive overview and complete references, please [refer to Appendix 8](#).

People often believe in overnight successes. Many erroneously assume that achieving immense success necessitates massive actions. However, incremental improvements as small as one percent may initially seem insignificant but can have a profound impact, particularly in the long term. This is called “Compounding Effect of Habits “.

People also get demotivated by a “Plateau of Latent Potential” when building habits, which is the lag time between doing what they need to do and seeing the results they want to see. The key lies in embracing the system rather than fixating on goals. Goals pertain to desired results, while systems revolve around the processes leading to those results.

Influencing Habits

The emulation of habits is exhibited by three distinct social groups:

1. The Close (family and friends): Proximity exerts a powerful influence on behavior.
2. The Many: The reward of being accepted by the group outweighs winning an argument, looking smart, or finding the truth. People suffer from a conformism bias, which is a lack of autonomy. Agents may renounce to their choices (or opinions) and conform to an erroneous choice or opinion of the others, as the Solomon Asch experiment showed in 1951.
3. The Powerful (those with status and prestige): Copying the behaviors of successful people becomes a common practice, as their actions garner approval, respect, and admiration.

Building Habits

Habits are mental shortcuts acquired through experience. They are behaviors that have been repeated enough times to become automatic, bypassing the trial-and-error process and establishing a mental rule: if this happens, then do that. The habit-forming process consists of four simple steps: cue, craving, response, and reward. This forms a neurological feedback loop known as the habit loop.

During the problem phase, individuals recognize the need for change, which may arise from a desire to acquire something beneficial.

- The **cue** serves as a trigger that signals the brain to initiate a behavior, providing information that predicts a reward. This reward can be a primary necessity like food, water, or sex, or a secondary reward such as money, power, friendship, love, personal satisfaction, or status.
- The **craving** emerges as the motivation to alter something in order to attain the reward.

In the solution phase, action is taken to achieve the desired change.

- The **response** represents the actual habit performed, whether it is a thought or an action. The execution of the habit depends on motivation and ability.
- The **reward** serves as the ultimate goal of every habit. Rewards provide momentary satisfaction and relief from cravings. They also educate the brain by associating the satisfying actions with the cues.

The first three laws increase the likelihood of performing a behavior in the present, while the fourth law enhances the chances of repeating the behavior in the future. Besides, a common misconception among individuals is that habits are primarily formed based on time, whereas the key determinant is actually frequency. A good strategy is therefore to use a frequent anchor habit as a cue or trigger.

Rewarding Habits

Rewards act as the main component of habits as actions are preceded by predictions (craving), making life appear reactive when it is actually predictive. The same cue can trigger either a positive or negative habit depending on the prediction, which leads to cravings (feelings, desires, or urges) arising from a gap between what the body is currently sensing and what it wants to be sensing. Cravings arise because individuals desire to experience a different internal state.

The satisfaction derived from making progress and the immediate gratification provided by visual measures serve as clear evidence of one's advancement. To address this, utilizing a habit tracker⁹ is an effective strategy. Furthermore, habit trackers enhance the attractiveness of habits as progress. The fear of losing progress and breaking a streak becomes addictive, enabling individuals to leverage the sunk cost fallacy to their advantage. Additionally, habit trackers offer instant rewards, as the act of crossing off completed tasks or witnessing growth in results is deeply satisfying.

Besides, the perception of the reward can be influenced using framing bias, as often used by public policies. This can be used to promote good behaviors.

Finally, employing variable rewards amplify the cravings (i.e., dopamine spikes) already experienced, even though variable rewards will not create a craving.

2.4.4. Behavioral Neuroscience

For a comprehensive overview and complete references, please [refer to Appendix 9](#).

The human brain is driven by various neurochemicals that influence our behaviors and emotions. Our brain evolved to promote survival (i.e., survive and make our DNA thrive

⁹ The concept centers on maintaining a record of the behaviors that one aims to embrace or abandon. At the conclusion of each day, individuals record their successful completion of these behaviors. This record can take the form of a single sheet of paper, a journal, a calendar, or a digital tool.

throughout the different generations), not to make us happy. In this way, every behavior encompasses both a surface level craving and a deeper survival underlying motive, such as conserving energy, acquiring sustenance, connecting and bonding with others, seeking social acceptance and approval, reducing uncertainty, and attaining status and prestige. Those needs are satisfied through the release of some of the following chemicals:

- Dopamine elevations primarily increase the motivational component of reward, enhancing the "wanting" (i.e., anticipating) for rewards without necessarily increasing the actual pleasure or hedonic impact, also called "liking" (i.e., enjoying).
- Oxytocin produces the feeling of being safe with others, now called "bonding". It is released during moments of trust, social connection, and reunion with a group. It plays a major role in meeting social norms.
- Serotonin is associated with feelings of respect and social status (e.g., pride). It flows when you gain an advantage. It motivates individuals to seek recognition and promotes survival. It also plays a major role in meeting social norms.
- Cortisol, often associated with stress, spikes when individuals perceive a threat (external or internal) or experience a disruption in social connection. Natural selection built a brain that prioritize bad feelings (by scanning threats) and cortisol is therefore commanding our attention. It makes you feel so bad that you do whatever it takes to make it stop.

2.5. Hypothetical Business Model

The initial idea will be presented through a Lean Canvas, in order to avoid solely focusing on a solution. It helps understand if the project has the potential to reach a problem-solution fit (i.e., would users use it for free?) and later, a product-market fit (i.e., would users pay for it?) (Hermans, 2020a). Each section will be deeply discussed, and a summary LC will be presented afterwards. This LC therefore embodies hypotheses that will have to be tested throughout the project.

2.5.1. Problems (& Existing Alternatives)

The problem has already been presented [in part 2.3.](#), and acts as the epicenter of this Business Model. This forms the key hypotheses of this project. Nevertheless, the literature review helped me understand it better and define the right part of the Value Proposition Canvas (Strategyzer, 2020). Understanding the problem is key to avoid building a product/service no one wants, while understanding existing alternatives is pivotal to avoid building a product/service that already exists.

The following customer jobs (with pains and gains) and alternative to the problem are sparking from the Problem-Statement Canvas which has been enriched by the literature review. This section is therefore an augmented version of the middle and right part of the PSC.

Customer Jobs

- **Customer Jobs:** what my clients do, the problems they try to solve, the needs they try to satisfy? Each job presents some gains and some pains.
 - Functional jobs: individuals need to perform an action to reach an objective.
 - Emotional jobs: these jobs are influenced by preferences, insecurities, and emotions (e.g., feelings of insecurity).
 - Social jobs: these jobs stem from a sense of duty, optimism, fear, or aspirations (e.g., social status).
 - **Pains:** Gains are opportunities or positive outcomes that people expect when the job is getting done. Their negative emotions, the costs and undesired situations, the risk they may face when trying to do their jobs.
 - **Gains:** Pains are barriers to the jobs. They can be functional, financial, time-related, related to skill & knowledge, legal, emotional, and social. What your clients expect, desire or would be happily surprised to have (functions, societal gains, positive emotions, savings, etc)?
1. **Adopting pro-societal, healthy and self-development behaviors and preventing polluting and degrading ones in the long run (emotional and functional job).**
 - **Pain (emotional):** some individuals lack motivation to act as there is an inaction triangle composed of companies, governments and individuals each accusing other of being responsible for saving the environment.
 - **Pain (emotional):** individuals feel guilty for their behaviors because they contribute to destroying the planet and cannot develop healthy and self-development routines.
 - **Pain (emotional):** youngsters feel stressed, sad, anxious, disarmed, and powerless regarding the crisis as they do not picture how to solve it.
 - **Pain (emotional):** individuals feel isolated and lonely when acting. They have no visibility on what others do and thus feel that their efforts are useless.
 - **Pain (functional):** people do not have access to tools enabling them to build long-lasting pro-societal habits.
 - **Pain (skill & knowledge, time):** individuals tend to engage in all-or-nothing behavior, abstaining from habits if they cannot execute them perfectly. It is a pitfall to believe that small actions do not matter, as they contribute to affirming identity.
 - **Pain (functional) & Gain:** human habits can be compounded through the quantity of execution (i.e., when many people take the same actions) and the frequency (i.e., when these actions are performed regularly). Similar to habits, repetition leads to massive consequences.
 - **Gain:** habits' dopamine rewards can be enhanced by amplifying or reducing strong, positive sensory signals (i.e., adding immediate pleasure to habits that provide long-term benefits and immediate discomfort to those that do not). If the reinforcement

is tangible and instantaneous enough, reinforcement is possible even when rewards are unrelated to the action itself performed (i.e., not linked to natural execution of behavior), with factors such as social recognition for instance.

- **Gain:** social accountability acts as a strong reinforcer for behaviors.

2. Sharing and finding knowhow and expertise about how to adopt certain pro-societal behaviors (social job).

- **Pain (functional):** individuals do not know where to find or share their knowledge about green habit, so that it will be read and trusted by others.
- **Pain (functional):** young people are lost regarding the scale of their green/polluting behaviors.
- **Gain:** sharing valuable knowledge helps getting social recognition (i.e., serotonin).

3. Inspiring others to adopt pro-societal habits (social job).

- **Pain (emotional):** bragging about green behaviors on social media is usually perceived as an unhealthy way of motivating others to follow our actions (i.e., “you must do it as well”). This induces a negative mood around adopting green behaviors: “if you do, it is normal, and if you do not, you are not a good citizen” and leads to high levels of cortisol (i.e., stress), and low levels of serotonin (i.e., unhappiness).
- **Gain:** leading by example and sharing green behaviors can motivate others to join the movement (compound effect).
- **Gain:** sharing pro-societal behaviors enables to get social recognition for the provided efforts
- **Gain:** individuals strive to imitate the habits of family, friends, and the tribe.
- **Gain:** people believe that following established examples and templates enhances their likelihood of success. Thus, they aim to copy the habits of successful individuals with status and prestige.

Existing Alternatives

What products or services already exist as alternatives to yours?

- Education programs such as schools or “Climate Fresk” participate in making people aware of what they need to change in their behaviors.
- People share tips-and-tricks through word-of-mouth, follow eco-influencers on social media, and search on online blogs or sustainability awareness apps that help them understand how to maximize their positive impact by changing habits. However, word-of-mouth is not very scalable, and does not enable to get access to the best information, while online blogs search takes time and includes a lot of fake news.

- Young individuals engage in various forms of collective actions or any initiative launched by “Youth For Climate”. However, even though collective actions are shared throughout social media, there is a low visibility on what others do at home.
- Social media (including group chats) contribute to making it possible for individuals to share they green habits and sustainable achievements to their friends. However, bragging about achievement on social media is usually perceived as correctional (“I’m better than you”).
- Another alternative is to deny the problem (consciously or unconsciously), but this is not a sustainable option.

2.5.2. Customer Segment

Early Adopters - Ideal Customer Profile (ICP)

To make the project manageable, the target market (or target segment) has been defined as a niche market (gathering potential early adopters) having the following attributes:

- People who just had a wake-up call regarding the climate crisis and want to act, or people that are passively and slowly getting aware of the problem and want to start acting. Those people are relatively newbies into the world of pro-societal habits and behaviors, and not necessarily very environmental-friendly yet.
- Youngsters from 14 to 30 years old who do not have children, as young people have a higher motivation to act. People under 14 do not necessarily have the sufficient awareness about the climate crisis and autonomy yet (they must be in high school). They are also familiar with digital tools (which is likely to be the end product of this project).
- European people as sustainability values can be considered close or similar to the authors’ initial market (i.e., Belgium).
- People for whom social perception is important (i.e., getting a lot of serotonins by being considered by others) and that enjoy tracking and share their achievements. The most scientific proven analysis of personality is the “*Big Five*”¹⁰ (Rolland, 2004). People more prone to reflect on their habits, to track them, and to self-reflect are then probably people scoring high in conscientiousness (organized and efficient) and neuroticism. People loving to have accountability partners are usually extroverts.

Where to find them?

Those people can be found by using different proxies:

¹⁰ The Big Five personality traits are a suggested grouping of personality traits. The theory identifies five factors: **openness to experience** (inventive/curious vs. consistent/cautious), **conscientiousness** (efficient/organized vs. extravagant/careless), **extraversion** (outgoing/energetic vs. solitary/reserved), **agreeableness** (friendly/compassionate vs. critical/rational), **neuroticism** (sensitive/nervous vs. resilient/confident) (Rolland, 2004)

- Followers of young activists such as “Adélaïde Charlier” or “Graine de Possible” on Instagram.
- People having shared their recent participation in the Climate Fresk workshop.
- People publicly saying they are looking for tools and tips to adopt green behaviors on blogs or online platforms.

Founder-Market Fit

As stated previously, a critical inquiry that needs to be addressed before embarking on a venture is whether I am fitting with the target market. To evaluate this, I consider three sub-questions:

1. **“Am I willing to work on this project for ten years even if the project does not work out as planned?”**: Yes, I need a job with a high societal impact and this project fits with it.
2. **“Do I like and respect the people for/with whom he will be working on this project?”**: Yes, I am in my own target segment. Those people experience the same wake-up call as I recently had.
3. **“What is the one reason I would stop building this business?”**: I would not start this project if I do not find a co-founder whom with my personality fits and that has completely different skills than mine (i.e., a tech person). I do not want to work on any entrepreneurial project alone (except for the definition of the project), as I believe everyone has ups-and-downs (need to support each other) and a business cannot rely on only one person’s ideas, productivity and mental state.

Bird- in-Hand Principle in this market

- **Who am I?** I want to increase my honor by saving the planet hosting me, and my freedom by building a startup from scratch.
- **What I know?** I do not have much tangible knowledge as I am in my target market and would like to learn how to fight the climate crisis at home. I have some startup knowledge but not about this industry. However, I have some know-how about how to get access to quality information and interpersonal skills enabling me to feel people and understand their climate struggles and solutions.
- **Whom do I know?** I know a “Youth For Climate” leader pretty well (Valentine Hendrix) and many friends that want to start acting (in my target market).

2.5.3. Unique Value Proposition

Golden Circle of the Project

1. “WHY”

Mission: *Creating a greener and happier future.*

The term “future” encompasses both the planet and the society (i.e., people).

2. "HOW"

- **Vision:** Empowering the young generation to have a positive impact on the planet.
- **Values:** Accountability, Respect (of health and planet) which encompass my personal value of "Honor"

3. "WHAT"

- The **Unique Value Proposition** is a single, clear, compelling message that states why the project is different and worth using: *"Unleash your sustainable potential with our gamified social habits tracker. Earn points for green actions, sustain habits effortlessly with our calendar-based interface, and gain insight on sustainability and wellbeing from the community and expert-reviewed educational content."*
- The **high-level concept** is a short and easy-to-grasp statement about the product: *"The place to build sustainable habits"*.

2.5.4. Solution

The solution includes the left part of the Value Proposition Canvas. In this Canvas, there is no limit. However, the means (resources) will become constraints to features (need of prioritization) in the later stage of the project. It presents the main features of the product to relieve the target segment's pains and create gains:

1. Gamified healthy and green habits tracker enabling people to choose pro-societal behaviors (habits or one-time challenges) and gain points by achieving them.
 - Pain relievers: breaking habits down into smaller behaviors and tracking habits makes it easier to sustain them.
 - The interface would be structured as a calendar where people would list their daily healthy and pro-societal habits. Once a day, they would select the ones they performed and have to share a picture of them achieving one habit (to make sure they go on the app daily) to validate their habits. The calendar square then turns a particular shade of green. It gets darker the greener actions they list and achieve. The greener the calendar, the most sustainable a person is. Self-development habits also counts as pro-societal habits as they contribute to people's wellbeing.
 - The users would be able to create (collective) one-time challenges (e.g., collecting rubbish in the street for one hour) and validate it with a picture. By doing so, they would be able to boost their green behavior of the day.
 - Gain creators: makes it possible to compound through the quantity of execution and the frequency, makes it satisfying (dopamine reward) by creating visual cues, makes it obvious by sending notifications, makes it easy and healthy (with framing bias).
2. The app would include an educational component including reminders about the science behind climate change, advice on which actions to leverage to maximize impact and most importantly "how to act" with some tips and tricks about various content.

- Pain relievers: it breaks the inaction triangle by empowering youngsters to act (why and how). It makes it easier to find trusty and useful content.
 - Gain creator: anyone can post on the app's blog, then, based on the number of likes on the article, experts review it. When reviewed, they stamp it with a "Reviewed" badge which indicate that this article is serious. This increases the quantity and quality of content.
3. The app works as a social network.
- Pain relievers: Sharing green behaviors (and advocating for your good actions) would not be considered as bragging as the app has been designed for that (it would change the environmental contact of people by becoming a social norm). It would induce a positive and healthy way of sharing green actions. Using leaderboard and healthy competition would enable to shift from a cortisol-based behavior ("I have to do that...") to dopamine-based habits ("I want to do that"). The app would also work as a commitment device (social perception).
 - Gain creators: social accountability reinforces the dopamine and most importantly, the serotonin (i.e., social recognition) shots when achieving an action. Besides, leading by example and sharing green behaviors would motivate others to join the movement and start acting as well (compound effect) as individuals strive to imitate the habits of family, friends, the tribe and people with status and prestige (that they could follow as well).
 - Risk: like for companies on social media nowadays, we should avoid greenwashing of famous people.
4. Additional features ideas can be found [in Appendix 10](#).

2.5.5. Channels

Choosing accurate channels is key is raising awareness among customers about the product and delivering the project's value proposition.

Direct channels (our own control)

Online Presence

- Mobile App & Website: showcasing project's features, benefits, and value proposition. The app serves as a central hub for information and customer engagement.
- Social Media: leverage popular social media platforms such as Instagram, Facebook, Twitter, and LinkedIn to raise awareness, share user success stories, and engage with the target audience.

Content Marketing

- Blog: all the knowledge on the app about wellbeing and sustainable habits would be also referenced through the website (SEO optimization).

- Podcast: inviting experts in wellbeing and sustainable living and sharing the podcasts on every platform, as well as social media.
- Newsletters: breaking down the value from blogs into weekly newsletter.

App Store Optimization (ASO)

- Optimize the app's presence on various app stores (such as Google Play Store and Apple App Store) through effective descriptions, relevant keywords, appealing visuals, and positive user reviews. It is the only distribution channel.

Indirect channels (there is a middleman)

Influencer Partnerships

- Collaborations with influencers and eco-conscious individuals who align with the project's values, such as Adélaïde Charlier and Camille Etienne. They would promote the app, share their experiences, and encourage their followers to join the sustainable habits movement. Other members of “Youth For Climate” could also share the app.

Organizations Partnerships

- Collaboration with organizations, nonprofits, or educational institutions that share similar goals and values. Joint initiatives, co-branded campaigns, or mutual promotions can expand reach and enhance credibility.

Online Communities

- Engaging with existing online communities dedicated to sustainability, well-being, and personal development. Participate in relevant forums, groups, and platforms to share insights, answer questions, and promote the app as a valuable tool for sustainable living.

2.5.6. Revenue streams

Here are some potential revenue streams (in order of preference):

Promoted challenges from companies

Companies would create and promote challenges within the app that align with their sustainability goals or initiatives. Companies would pay a fee for the promotion, thereby integrating their brand and messaging into the user experience.

Financial contributions to associations and friends

Users would make financial contributions or donations to environmental or social organizations through the app (when they do not perform the desired behavior). The app could take a percentage or transaction fee from these contributions.

Subsides

This is the less wanted option, but getting financing from government agencies would be an option as the app is of public interest.

2.5.7. Cost structure

The costs may include the following components:

Cost Per Acquisition (CPA)

These are the expenses related to acquiring new users or customers through marketing and promotional activities. This includes costs associated with digital advertising, social media campaigns, influencer collaborations, content creation, SEO any agency fees and any other customer acquisition channels.

Distribution Costs

These costs are associated with distributing the app to users, including app store fees.

Hosting and Infrastructure

Those expenses are related to hosting the app's servers, databases, and other infrastructure components.

Staff and Team

It includes salaries, wages, benefits, and other costs associated with the team working on the development, maintenance, and support of the app.

Operational Costs

This encompasses general operational expenses such as office rent, utilities, software licenses, communication tools, legal and accounting services, and other administrative costs required to run the business.

2.5.8. Key metrics (AARRR)

The metrics are meant to check the engagement of the product. They are the key performance indicators of the product. It is very important to avoid tracking vanity metrics.

Acquisition & Activation

- Cost per Acquisition (CPA)
- Monthly new members

Retention

- Churn Rate: the percentage of users who stop using the app.
- Daily active users: as the app is about habits, we are interested in knowing how many people use the app daily

Revenue

As the business model would not be linked to subscription, revenue metrics are not the most important ones at the start of the project.

Referral

- Viral Coefficient: the rate at which users generate additional user sign-ups through their referrals.

2.5.9. Unfair Advantage

An Unfair Advantage is the unique element that gives your business a competitive advantage over others and creates barriers to entry for new competitors unfair

The only Unfair Advantage reachable with this project would be to gain a “First Move Advantage” and benefit from “Network and Community Effects” before any competitor. To do so, building a strong network and community around the app, consisting of active users, influencers, and partnerships, from the very start is key. Enabling users to create content and share it is also pivotal. As the community grows, it would become more valuable and engaging for users, making it difficult for competitors to replicate the same level of engagement and renown.

Besides, strong partnerships with “Youth For Climate” could also form another unfair advantage.

2.5.10. Summary of the Hypothetical Business Model for the Project

Problems & Existing Alternatives	Jobs-to-be-done • Adopting pro-societal behaviors and preventing polluting ones in the long run. • Sharing and finding knowhow and expertise about how to adopt certain pro-societal behaviors. • Inspiring others to adopt pro-societal habits. Existing Alternatives: Education programs, Social media, Collective Actions, Word-of-Mouth, Blogs and sustainability awareness apps, Productivity apps, Denial.
Customer Segment & Early Adopters	European youngsters who just had a wake-up call regarding the climate crisis and want to act and for whom social perception is important.
Unique Value Proposition	<i>“Unleash your sustainable and self-development potential with our gamified social habits tracker. Earn points for green, healthy and self-development actions, sustain habits effortlessly with our</i>

& High-Level Concept	<i>calendar-based interface, and gain insights on sustainability and wellbeing from the community and expert-reviewed educational content."</i>
Solution	Gamified healthy, self-development and green habits tracker enabling people to choose healthy and pro-societal behaviors (habits or one-time challenges) and gain points by achieving them. The app includes an educational component including reminders about the science behind climate change, advice on which actions to leverage to maximize impact and most importantly "how to act" with some tips and tricks about various content. The app also works as a social network.
Channels	• Direct channels: Online Presence, Content Marketing, App Store Optimization (ASO) • Indirect channels: Influencer Partnerships, Organizations Partnerships, Online Communities
Revenue streams	Promoted challenges from companies
Cost structure	• Customer Acquisition Cost (CAC) • Distribution Costs • Hosting and Infrastructure • Staff and Team • Operational Costs
Key metrics (AARRR)	• Cost per Acquisition (CPA) • Monthly new members • Churn Rate • Daily active users • Viral Coefficient
Unfair Advantage	Network and Community Effects

Table 4: Summary of the Hypothetical Business Model for the Project

2.6. First Assessment of the Idea

In order to ensure that I would be working on something that resonates with me, I took some time to introspect on the criteria of a good idea according to my preferences and experiences. However, I primarily based this on a video from Y Combinator (2021) that had a big impact on my perception of idea worth working on: "How to Get Startup Ideas."

Criteria	Justification	Grade (0-5)
Painful problem	To maximize the impact	4
Customers love	Founder-market fit	5
Problem love	Problem experienced oneself (risk not listening to customers)	4,5

Big and growing market	Successful companies do something similar	2
Unfair advantage	New insights, something everyone is wrong about, team, experience, recently came possible	1
Not a SISP	"It is the Airbnb of", "It is as if A & B had a baby", "this tech is great"	3,5

Table 5: Idea Evaluation

2.7. Leap-of-Faith Hypotheses

Even though some of the information in the previous Lean Canvas comes from findings in the literature, it encompasses many hypotheses. Those "leap-of-faith hypotheses" are needed to start iterating at one point and refine the product. In this way, they are as close as possible to the best problem-solution fit, given the current information at disposal. Even though, the Business Model previously described in the LC serves as hypotheses, Ries (2011) defines two types of hypotheses. Value hypothesis centers around the worth my product offers to customers. On the other hand, a growth hypothesis involves speculating on the future trajectory of the business concept, rooted in how potential customers might discover and engage with the product over an extended period. The following forms a summary of the main value hypotheses to test throughout the project, while growth hypotheses will be discussed in the "Growth Strategy" section. The following parts of the document will try to validate or invalidate them. On top of that, I decided to define "assumptions" which are hypotheses that are assumed true and will not be tested.

2.7.1. Assumptions

- Adopting Green Habits is positive for the planet, even though its impact might be small. Any small behavior matters.
- Even if someone starts to embrace Green Habits from peer pressure (social norm), action leads to motivation and that person is more likely to keep those habits for personal norm (i.e., shift social norm behavior to personal norm behavior). It is enhanced by the fact that by acting, you enter the loop and start educating yourself and talking with others about your solutions and theirs (i.e., develop your awareness about the crisis).

2.7.2. Value Hypotheses

- **H1:** Youngsters are very concerned about the climate crisis, feel guilty for the situation and want to start acting now. They wish to adopt pro-societal behaviors and preventing polluting ones in the long run.
- **H2:** Youngsters believe that it is their role to initiate the green shift by changing their habits.
- **H3:** Young people feel isolated in their actions, they feel like they are acting on their side and have no visibility on what others are doing.

- **H4:** Young people partially engage in green, healthy and self-development habits to get praised by those around them (i.e., social recognition).
- **H5:** Young people struggle to find snackable and solution-oriented climate information. They want a safe place where to share and find knowhow and expertise about how to adopt specific pro-societal behaviors.
- **H6:** People having green, self-development and healthy behaviors strive to inspire others to adopt the same habits.
- **H7:** Youngsters wish to adopt healthy and self-development routine, as they see it as a step towards wellbeing.
- **H8:** Companies are willing to pay to create eco-challenges in which users would participate.

These hypotheses constitute the core of the entire project. They will guide all the subsequent components, which will attempt to examine them from every angle. If they are validated, they will then be used to formulate a strategy for them.

Part 3: Build-Measure-Learn Loops

This section focuses on the Build-Measure-Learn Loops of Lean Startup (Ries, 2011), preceded by a qualitative analysis to delve deeper into the project's hypotheses. Subsequently, the aim of the loop is to gather quantitative metrics to gain a deeper understanding of the hypotheses, as well as the target market, marketing channels, and to engage with potential early adopters.

2.8. Qualitative Analysis

2.8.1. Why a qualitative assessment of the pains?

Quantitative analysis offers valuable feedback but does not offer the opportunity to dig into the main hypotheses. This is why, I will start with interviews in order to delve into the main hypotheses as deep as possible. The goal of the interviews is to test the problem-solution fit through empathetic questions. More precisely, my goal is to:

- Discover the emotions people associate with the problems I am trying to solve.
- Identify the alternatives to my solution.
- Get introductions to other potential users (early adopters).
- Discover where to market the product and what marketing strategies to use.
- Identify Early Adopters for my solution. (TeachingEntrepreneurship.org, 2020)

However, when it comes to sharing a new project with friends, it is important for me to remember that the goal should not be to fish for compliments but rather fishing for valuable information. It is natural for those close to me to provide positive feedback, as they do not want

to hurt my feelings. In this way, if I want genuine feedback and shared experiences, I need to take certain approaches, called the “mom” test:

1. Instead of focusing solely on my idea, I should engage in conversations about the other person's life and experiences.
2. I should ask about specific instances in the past rather than asking for general opinions about the future.
3. I should practice active listening and talk less.

By following these guidelines, I can avoid several common mistakes:

1. Preventing to expose my ego by seeking validation instead of genuine insights.
2. Being overly pitchy, emphasizing the positive aspects of my project.
3. Being too formal.
4. Becoming a learning bottleneck by solely worrying about my product. By considering a broader perspective, I would gain valuable insights and identify areas for improvement.
5. Collecting compliments, as compliments do not provide the necessary facts and criticism to put the project on the right track.

To follow this approach, semi-directive interviews of people within the target market will be performed. The goal is to provide a structured yet flexible approach to gather insights and understand participants' pain points. This type of interview not only accommodates comparative and cumulative analysis between respondents but also enables the enrichment of the interview guide based on emerging themes and insights discovered during the course of conducting multiple interviews. Ultimately, semi-directive interviews will facilitate a comprehensive understanding of the interviewees' perspectives and contribute to the project's goal of capturing diverse viewpoints and uncovering valuable insights. (Gavard-Perret et al., 2012)

Besides, when possible, I also would like to use the Five why's strategy to ask questions. It consists of keeping asking « why » until it becomes awkward. It would help me address the true problem and not just the symptoms and understand interviewees' emotions when facing the problem. (Ries, 2011)

2.8.2. Interview guide

Given the semi-directive nature of these interviews, it is important to note that the questions and their sequence could be adjusted as needed during the interviews. This adaptive approach aims to ensure the conversation flows seamlessly. Additionally, I have deliberately limited the number of questions asked, allowing for a more thorough exploration of the selected questions. I tried to follow the guidelines and methodology presented in the previous section

as much as possible. The interview is also structured with regards previously Gavard-Perret et al. (2012) advices, as follows:

Introduction

- Could you please provide a brief introduction of yourself and your current role?
- Thank you for taking part in this interview. Before we start, I'd like to ask for your permission to record the interview. Would that be alright with you?

Topic Focus

Thoughts on the Climate Crisis

- As you reflect on the climate crisis, what emotions do you experience?
- What role do you think you play in addressing this crisis?
- What do you find most challenging about being a young person in the context of the climate crisis?

Taking Action for the Planet

- Can you share an instance when you recently contributed positively to the planet, whether through a habit or a significant accomplishment?
- What obstacles did you face while taking this action?

Understanding the Climate Crisis

- How do you educate yourself about the climate crisis and its potential solutions?

Social Influence On Green Habits

- Does the perception of others regarding your environmental actions influence you? If so, how do you handle that influence? → Careful consideration is required when interpreting the answers to this question, as it delves into the mental challenge of acknowledging the influence of others' perceptions on us.
- How do you feel about individuals who are deeply committed to environmental causes? Does their dedication make you anxious or motivated?
- When it comes to taking action, do you find more motivation in working as part of a group or as an individual?

Wellbeing & Happiness

- When you contemplate wellbeing, what thoughts and emotions come to mind?
- What do you find most challenging about pursuing happiness as a young person?

Developing Habits

- Tell me about a recent attempt at incorporating a positive habit into your routine.
- What obstacles did you encounter while trying to establish this habit?

Social influence On Routine

- Do others' perceptions of your habits and routines affect you in any way? If so, how do you manage this influence? → This question also dives into the psychological difficulty in acknowledging how the perceptions of others can impact us, and answers must be interpreted carefully.

Conclusion

- Is there anything else you'd like to share or add? This is an opportunity for you to share any final thoughts or insights. → This particular question serves as an evaluative tool, aimed at determining whether individuals spontaneously inquire about my project, reflecting genuine interest.
- Thank you for sharing your valuable insights today. Would it be possible for me to reach out to you when we work on a solution related to the challenges you've discussed?

2.8.3. Who to interview?

I focused on the persona defined in the previously developed LC, specifically European (including Belgian) youngsters aged 14 to 30, without children, who have recently been awakened to the climate crisis. However, I couldn't direct my attention to youngsters for whom social perception holds importance, as identifying this personality trait is challenging. To address this, I employed two different proxies to identify such individuals:

- I reached out to individuals who attended the Climate Fresk event concurrently with me.
- I conducted interviews with friends who follow eco-influencers like Camille Etienne or Adélaïde Charlier on Instagram, as this demonstrates an interest in the climate crisis.

It's worth noting that one of the interviewees, Valentine, is a prominent figure in Youth For Climate in Belgium, and thus possesses a high level of awareness and commitment to saving the planet. However, her perspective remained valuable due to her personal journey of awareness and action.

I interviewed 15 individuals, as I quickly realized that I was reaching consensus and encountering repetitions, in other words, experiencing saturation. This saturation can be viewed from two angles: scientific (or semantic) saturation, which refers to the point at which new interviews no longer provides additional insights or information (Guest et al., 2020), and "lean startup" saturation, which refers to the point where interviewee responses can be predicted before they are even given. I reached the semantic saturation and then decided that I had performed enough interviews to move on to the next phase.

2.8.4. Learnings

The perception of what wellbeing and happiness are and how to reach them is very personal.

There is no real consensus on how young people define happiness. Some believe that the biggest hindrance to happiness is not having a good balance between different aspects of their life. Others talk about professional uncertainty and the difficulty of finding one's path. Mathieu mentions self-confidence and the fear of judgment from others. Louis speaks about pressure, and Valentine says, *"The hardest part is that we live in a society that advocates dissatisfaction, that emphasizes what you don't have rather than what you do have. Society always offers more, whereas I am much happier today in simplicity."*

According to them, there are even fewer indications that establishing a habit system (i.e., a routine) leads to reaching this happiness. Christine even says, *"It's sometimes frowned upon to take time for oneself because there's this pressure of productivity,"* which reflects a notion of slow life rather than a highly developed routine.

Youngsters all agree that they should learn a new way of living than the one they got raised in.

Young people believe that we must learn to live in a new way, different from that of our parents. For instance, Mathieu tries to lead by example (without forcing others to follow him), showing that there are alternatives that are possible for everyone, and that we do not have to live the life we have always known. Robin talks about the dynamics of the system in a broader sense: *"Everything that has been done for the past 30 years has created strong habits, and those are considered given, normal, even though there are other solutions on the side. It is everyone's individual decision to change these habits that create impact"*.

Youngsters are not in state of creating habits due to rhythms difference between their different periods of the year.

Young people think that creating habits is something that requires effort at the beginning. Paul says, *"Creating a habit is not something that happens overnight. You have to force yourself; you have to pay attention, you have to think about it"*. However, due to the chaos of life, they don't believe that by forcing themselves to repeat a behavior many times, it will inevitably become a habit. They all say that they have difficulties in forming habits at their age due to the chaos of life. Their daily routine varies greatly. Wauthier mentions vacations and evenings: *"During vacations, you don't really follow your habits, and after vacations, there are many social events because it's the beginning of the year, so you don't really follow them anymore"*. Garance also says, *"My lifestyle during vacations has nothing to do with my lifestyle during the year, especially during exam preparation"*. Alicia says, *"I feel like having habits is complicated because there's the reality of life. You finish work, you're tired. And then you need to do something for your friends or need to do errands for your parents. So, you quickly eliminate the small part for*

yourself, your personal time. If someone calls me or anything at that moment, it's always difficult to say that I need that time".

Young people believe that politics are responsible to initiate the shift, even though they believe that individuals must put pressure on them by showing the example.

Youngsters believe that significant corporations and politics are the entities that can make the change, that need to shift, as Paul says: *"I think that in this crisis, what is being attacked is not the real sources of pollution. We always try to say that it's up to the individual to change when, in reality, it's the major players who are never truly targeted. They are questioned, but they have such power that ultimately nothing really changes"*. Thibaut illustrates that policies must bring about change because the societal model in which we operate does not yet have the incentives for everyone to change their behavior. He says, *"As young people, we don't really know who to blame. And placing blame left and right, that's pointless. We need to understand that we arrived as young people in a world that is already messed up, and we're at a turning point, we all need to change"*.

However, they believe that they need to demonstrate their desire to change, to pressure politics. Valentine, on the other hand, says that individuals can do something, but we have all the evidence that even if all individuals strived to be perfect, we would not be at 2 tons per person per year. We would only reduce global emissions by 25%. For her, individual commitment is extremely necessary, but it is not enough in the sense that there need to be many more of us putting pressure on politicians, showing that we are going to change. In this regard, she says, *"Honestly, I'm not very much into individualism and blaming the person, except when they have three private jets, of course"*. Adelin puts it like this: *"Doing small actions doesn't really have much impact, but it's already a model for future generations"*. Claire aptly captures the youth's perspective by saying, *"I feel like sometimes everyone thinks that we don't really have a role to play in this climate crisis, and it's a bit the high-ups, the lobbyists, etc., who must bring about change for it to truly have an impact. And I think that's true. But if we, as individuals, don't change our mindset, it's certain that the lobbyists and politicians will never change theirs because they'll think that we'll never criticize their policies"*. Thibaut goes further by saying, *"Despite the defeatism, there's a personal value in wanting to lead by example, and it's a way to at least carry out small actions. Maybe I do it a bit as compensation for my conscience, for my moral ethics, but it's my little gesture for the planet"*.

Besides, young people believe that it is their role to get upset and speak out, as Margaux says: *"The fact that we're young means we have even more right to get upset and speak out, because it's our future and we have the legitimacy to say that it's not really our fault for everything that's happening"*. Adelin also believes that young people all have the responsibility to inform others and influence them to change.

Young people are very anxious but try to convert it into positive energy.

Young individuals are grappling with a sense of anxiety in light of the prevailing circumstances. As voiced by Garance : *"Things are going wrong, but we don't really say concretely what needs to be done to make things go well, or even if you do things, it's pointless because we're doomed"*. They feel helpless and disarmed. This sentiment leaves them feeling powerless and unarmed. Laetitia deepens this aura of pessimism by indicating her inability to discern clear-cut solutions: *"I feel like I don't have the means to really do anything about it anymore. I feel disarmed and a bit lost in everything that needs to be done and how to achieve it. Furthermore, with humans' bad habits and their selfishness, we're heading towards an inevitable catastrophe"*. The overall outlook among young individuals remains rather pessimistic, exemplified by Adelin's perspective: *"I see the situation as a glaring failure of humanity, it's proof that humans are not capable of organizing themselves. Nature, on the other hand, will always be there. It will adapt, but we are so stupid for ourselves"*. Thibaut is pessimistic as well: *"I think that even if 100% of the world were enlightened tomorrow about 'it's a mess and I need to stop this, this, this in my life so that all industries are forced to change because market demand has drastically changed overnight', the inertia for this to take effect and for this awareness to apply worldwide is far too great for us to actually achieve"*. Nevertheless, a glimmer of hope remains present, as Claire points out: *"I find the situation very distressing, thinking that you still see a bunch of people doing nothing and the situation is kind of plummeting. But I also always have a bit of hope when I see people who are doing a lot and are super committed, who are making things happen"*.

Despite this prevailing anxiety, young people are actively endeavoring to channel it into positive energy. Adelin expresses frustration, stating: *"The ecological transition should be understood by everyone as an obvious source of additional well-being, and so the way for me to manage this frustration is to try to transform it into positive energy for positive awareness or political projects"*. Valentine echoes a similar sentiment, positing that a degree of stress can be advantageous. It allows us to somewhat break free from denial. At some point, reality is scary, and we all have to go through this phase of panic, fear of things, as that is what will lead to action. During her appearances on television or radio, she doesn't shy away from inducing a sense of trepidation among viewers, for she believes that there comes a point when unvarnished truths must be conveyed and confronted. This fear, she maintains, can be channeled into motivation, so long as it does not paralyze individuals. According to her perspective, the subsequent objective is to unite people, foster discussion, prompt tangible steps, seek out kindred spirits, and engage in meaningful conversations, as this approach proves most effective in dispelling fear and harnessing it as a driving force.

Young people are clueless regarding the scale of their green/polluting behaviors.

Young people struggle to assess whether their actions truly have an impact or not. Christine says, *"I actually find it difficult to know if it's really a good action or not, or at least in terms of*

measures. What's challenging is the scale. I find it hard to grasp the magnitude, how much something more polluting is than something else". Adelin puts it this way: "What's important is to understand the scale. Today, a person who thinks, 'Okay, I'm going to stop using plastic water bottles', but then take many flights didn't understand anything and has no impact on climate change".

Young people struggle to find snackable and solution-oriented climate information.

All young people agree that gaining information is the initial step, the catalyst for adopting green behaviors. Louis talks about it, saying, "It's about understanding and learning new things, among other ways through initiatives like the Climate Fresk, which subsequently impact behavior and act as a trigger. Today, the reason my brother and I stopped eating meat is because we informed ourselves, gained insights we didn't have before".

However, the youth express frustration that the climate-related information shared is often negative and lacks a solution-oriented approach. Alicia states, "We're constantly bombarded with information about environmental issues, but mostly focusing on all the negatives and the repercussions. It seems like we don't really have many media sources, except for a few individuals like Hugo Clément and Hugo Décrypte on Instagram who give advice. Apart from that, it feels like the negative side is often highlighted, without offering us practical solutions to adopt".

Young people therefore wish for access to solution-focused and simplified information, as Alicia describes again: "I would have really liked to have something, whether it's on social media or through a newsletter, that can provide daily tips that we can try day by day, which wouldn't drastically change our routine but would have a significant impact. The problem is that we're not very aware of what we can do because we don't inform ourselves or because it's too complicated to find this information".

Besides, when information about solutions is available mostly in books, reports and podcasts¹¹, it is often overwhelming. Claire talks about it, "I find it a pity because, in the end, a book like Camille Étienne's, for example, I think it's really amazing, but it's so dense. It's not a novel that you read in a relaxed manner; it's hard to read".

¹¹ Examples given by young people wanting to act: Books such as "How to Avoid a Climate Disaster" by Bill Gates, « Un Monde Sans Fin » by Christophe Blain & Jean-Marc Jancovici, "The Blue Economy" by Gunter Pauli, "The Climate Book" by Greta Thunberg, or "Doughnut Economics" by Kate Raworth; reports such as the ones published by the IPCC or "Plan De Transformation De L'économie Française » by The Shift Project; or podcasts such as "Exergie" by Francesco Contino, "Chaleur Humaine", "Impact Positif", "The Big Shift", or "Sur Le Grill".

Another issue for young people is that their primary source of climate information comes from social media eco-influencers. This means they do not get to choose when they receive this information. As Claire puts it, this poses a problem: *"I admit that sometimes, I skip information on social media because I know it's going to upset me. You don't always choose when information comes to you, it's a passive intake of information, and when you're in denial, you watch the first 10 seconds and then return to your comfort zone by watching other videos"*.

Young people feel isolated in their actions.

Young people express a problem of individualism; they feel isolated in their actions and therefore do not believe their impact to be significant. Garance talks about her impression of having a low impact: *"I know I could have small impacts on a small scale, but I don't think I have a very powerful voice to create major impacts"*. Alicia says, *"Sometimes it's hard to adopt a small gesture because you think that in the end, it won't really make a difference"*. This is why young people truly need to feel that they are making efforts together as a group to maintain a high level of motivation. Alicia adds, *"Clearly, it motivates me much more to know that other people are doing the same thing as me. When people around you, like my neighbors, are also taking action, it already has more value, and so I feel more confident in the result it could yield, and my gesture feels somewhat less futile. Knowing that there are more people taking action actually encourages me more to continue down this path"*. Louis contributes, *"I think, as with everything, doing things with a group is obviously easier, more motivating than making these efforts all alone on one's own. I think in the years to come, what might be more important is enabling everyone to actively engage in this kind of transition, and above all, being able to do it all together"*. Paul finally speaks about group motivation, saying, *"When you clean a beach in a group, it's much more motivating to see the group's result, lots of trash, rather than doing it solo where you might only fill one bag"*.

In a broader sense, zooming out a bit, young people feel a lack of collectivism between different countries. They have the impression that their impact is weak because the efforts of European countries are not followed by other densely populated countries. Thibaut puts it this way, *"I saw during my Erasmus in Seoul that countries like India or China say they didn't benefit from the industrial era like we did, like we had the opportunity, and now it's their turn. Their argument is valid. The thing is that global change is impossible without countries that have billions of inhabitants and are at stage 0 of awareness and efforts"*.

Young people do not start green habits to get praised by those around them.

Young people do not adopt environmentally friendly behaviors to impress those around them. When they decide to change, it is generally a personal initiative, because it aligns with their values. Paul puts it this way, *"I believe it should also be a personal approach, which means it's an approach that should be taken because I want to and because I'm aware of the urgent"*.

situation we're in". Alys talks about the beneficial effect of others' perception, but that there is a thin barrier with others' judgment, which is negative: "If it's like people applauding you, there's a positive aspect, that's fine. But if there's the aspect of 'you did it wrong,' that's not good. The aspect of a little more judgment and criticism can quickly deflate it. So I'd say that others' judgment could have a positive effect, but it's really not far from the opposite".

In other words, young people do not start their habits to get praised by those around them, but positive feedback contributes to motivating them in the long term. Negative comments, on the other hand, do not seem to push them to adopt new behaviors. Judgement can therefore induce stress which ultimately turns into motivation to act, as Claire shares: *"I'm not affected by what others say, but it's definitely true that it would bother me if, conversely, people were saying, 'This girl does nothing and doesn't care about the planet'"*.

Activists acting without lecturing others are motivators, even though they can be anxiety inducing.

Young people find that having activists around them is generally a motivating factor. Laetitia says, *"It's clearly motivating, it gives hope and shows that you're not alone, and that people are getting involved in different ways. And actually, it gives ideas about how you could do better".* Margaux adds, *"It reassures me because it's by talking to these people that you realize things can change, that there's movement, and that we're not all just resigned to reality, saying 'it'll never work out'"*. However, the young people do acknowledge that this can also induce stress, but a stress that leads to reflection and action. Alys says, *"There are others who are very radical in all their initiatives, and sometimes that stresses me out. It's anxiety-inducing in the sense that I feel like I'm nowhere compared to them"*. Overall, they all believe that having engaged friends or acquaintances is motivating as long as they do not lecture others. Paul puts it this way, *"When I see someone who's acting a bit behind the scenes, to me, that means they're doing it purely out of awareness of the urgency we're in, and that's motivating. On the other hand, when someone comes to blame me, that's anxiety-inducing. I'm really in the 'Lead by example and don't make any comment' mindset"*.

Furthermore, the young people indicate that the proximity of activists also plays a role. Laetitia says, *"I find that the closer people are, the more they inspire you. It's because it challenges you more. If they are close friends or friends who can actually share with you the difficulties of staying consistent, it's more valuable"*.

According to them, the tone adopted when people share their green behaviors is probably most important, and having discussions with these activists serves as a true catalyst for motivation. Louis says, *"I think that from the moment you engage in a discussion and manage to explain your point of view and the different steps you're taking, it can have all the educational aspects of being able to share new things with new people, like we did with the Climate Fresk, for example. It doesn't matter if I agree with others or not, but more about trying to have an*

approach where there's a way to teach something to the people I can talk to, or conversely, learn from what they have to say about it. It's actually more the discussion that can impact others' behavior than just seeing that someone is doing it". Claire adds, "You can't have a moralizing or guilt-inducing speech because everyone does what they can, and there's no point in starting that. The goal is just to inform and sensitize people to the topic initially, and gradually they will change their habits. In the end, those are the worst debates when you start arguing. My brother, for example, is an activist and really into this mindset of not being guilt-tripping but precisely being like, 'it's too bad, there's a much more ecological alternative,' and that sparks the discussion and, above all, reflection".

2.8.5. Implications for the Project

The previous findings deeply impact some of the main hypotheses of this project.

Unvalidated Hypotheses

The following hypotheses have been proven wrong, which showcases that I have probably suffered from a projection bias when formulating them.

- **H4:** Youngsters do not seem to engage in green, healthy and self-development to get social recognition. According to youngsters, they adopt behaviors for personal reasons (i.e., personal norm) and not because of social norm. However, we can mitigate this finding as it is mentally hard to acknowledge that we are impacted by others' opinion on us, and so to assume it during an interview. However, positive feedback can contribute to motivating them in the long term, even though it is not sought in the first place. Judgement can also induce stress which ultimately turns into motivation to act.
- **H7:** Youngsters do not believe that adopting a healthy and self-development routine necessarily gets them closer to wellbeing. The perception of what wellbeing and happiness are and how to reach them is very personal and depends on many factors. There are even fewer indications that establishing a routine leads to reaching this happiness. Besides, even though this hypothesis would have been validated, youngsters struggle to create a routine (i.e., succession of habits that take a lot of time) due to rhythms difference between their different periods of the year and the chaos of life. The target market does not seem to be the right one to create a routine.

Mitigated Hypotheses

- **H2:** Youngsters do not exactly believe that it is their role to initiate the green shift by changing their habits. Instead, they believe that politics are responsible to initiate the shift, even though they believe that they must put pressure on them by showing the example. They also believe that it is their role to get upset and speak out. In short, they believe that they need to start acting so that politics would start acting as well.

- **H6:** People having green behaviors strive to inspire others to adopt the same habits, but it does not apply for healthy and self-development habits. Besides, people strive to influence others but are very cautious about not lecturing others (as lecturing does not directly motivate people, it is simply anxiety inducing). The closeness of relationship actually plays a big role in whether people are able to influence others, while the tone used to share their green behaviors is probably the most important factor.

Confirmed Hypotheses

Those hypotheses have been confirmed by the interviews, but it is crucial to note that it does not mean that they are true yet. As interviewees orally shared their feelings, emotions, etc, I should be cautious not to interpret it as true north. The only way to reveal true preferences and behaviors will be through market confrontation.

- **H1:** Youngsters all agree that they should learn a new way of living than the one they got raised in. Young people are very anxious, feared and stressed regarding the situation and try to convert it into positive energy to act. However, they do not seem to feel guilty as they believe they did not have the power to change the world before (i.e., they were too young) and are not completely from the generation that contributed to destroying the planet. Their concerns are more oriented towards the future (i.e., anxiety) than the past (i.e., guilt).
- **H3:** Young people really feel isolated in their actions, they feel like they have no visibility on what their friends are doing and therefore believe their impact is limited (i.e., see it as isolated impact and not a collective one). Besides, they do not feel any feeling of collectivism between different countries. They feel like Asian countries are the most polluting ones and that it does not make any sense to provide efforts here if they do not in Asia.
- **H5:** Young people are clueless regarding the scale of their green/polluting behaviors. They also struggle to find snackable and solution-oriented climate information. They feel like the climate-related information shared is often negative and lacks a solution-oriented approach. In this way, they wish for access to solution-focused and simplified information. Besides, they do not get to choose when they receive this information, as it usually pops out in their social media feed. This is a problem as they are in their comfort zone while scrolling on social media and are therefore not in the mental state to see negative information. Finally, they wish to share tips and tricks with their friends around the climate topic.

Unassessed Hypothesis

H8 has not been assessed thanks to the interviews. They remain unchanged.

Reviewed Value Proposition

So far, the project was focusing on green, healthy and self-development habits. However, as the hypotheses H4 and H7 have been proved wrong, the project will solely focus on green habits from this part on. Moreover, doing so will also help focusing on the most important part of the problem stated in the PSC: the climate crisis and will to act from youngsters. Looking back at this PSC, it maybe lacked coherence and tried to define too many heterogeneous problems. Deleting any reference to healthy and self-development habits in it will avoid dispersing and lead to the best solution for the core problem of this project. In this way, the High-level concept and Value Proposition can be redefined following the three main validated hypotheses, as follows:

New High-Level Concept: *“Fighting the climate crisis from anywhere, together.”*

New Unique Value Proposition:

- **Learn** how to fight the climate crisis and grasp your impact through snackable solution-oriented content and exchanging tips with your friends.
- **Act together.** Unite your efforts with those of your friends and draw inspiration from each other's daily sustainable practices.
- **Lead** by example and win green challenges.

“Fight climate crisis anywhere, together. KOMET enables you to grasp and improve your ecological impact through simplified solution-oriented content, unite your efforts with those of your friends, and draw inspiration and tips from each other's daily sustainable actions.”

2.9. First Feedback Loop

2.9.1. Lean Innovation

Asking people how they feel is smart, but it is often centered on what people think rather than their true preferences, which can only be revealed through actions or inactions. Ries (2011) presents the MVP as the best way to gain real data. MVPs vary widely in complexity, ranging from simple advertisements to early prototypes. The idea is to test a small concept to address significant questions (i.e., my hypotheses). To achieve this, I will eliminate any efforts that do not directly contribute to the specific insights I am seeking. If the experimentation validates my hypotheses, I can persevere? If not, I should pivot. (Ries, 2011)

I have chosen to use the “smoke test” strategy to test my value proposition. I build a prototype (mockup) of the app, saved it as images and recorded a video of someone using it. The goal was then to share those images and video to direct traffic to a landing page where people could start using the app, while indicating that the app is not ready yet after they share their email address. To direct traffic to the website, I used two main approaches:

- Utilizing split testing (also known as A/B testing) for two value propositions through Meta¹² Business ads.
- Launching the app on ProductHunt¹³ as if it was operational.

The quality and differences in learnings between those two platforms will be discussed later in this section.

Moreover, while I have opted to assess my value proposition through a mobile app mockup, I want to emphasize that I also considered different solutions. I believe that although the term MVP is frequently used, we should instead focus on the concept of the "Minimum Viable Solution" (MVS). The optimal solution is not always a product; it can also be a service, a concept, an event, research sharing, a community, and more. However, the term "product" tends to narrow our thinking, leading to biases (i.e., confirmation bias leading to SISPs). This term misguides us and introduces several biases, preventing us from envisioning the project without constraints and potentially diverting us from the optimal solution.

Additionally, I initially planned to have the individuals I interviewed test this prototype, as they had agreed to do so. However, all of the interviewees agreed, which raised concerns about the execution of the "Mom" test for this last question of the interview. I suspect that the interviewees accepted out of sympathy, even though many had requested information about my project before I discussed it with them. With this in mind, I was concerned that their feedback might be biased, leading to "Vanity Metrics." Consequently, I decided to focus on the best way to receive feedback that is truthful: anonymously engaging with the market through advertising.

2.9.2. Quantitative Assessment through Lean Metrics

Ries (2011) highlights that the most effective metrics for measuring results are those that are Actionable (clear cause-and-effect relationship), Accessible (as straightforward as possible), Auditable (based on accurate facts), and importantly, not "Vanity Metrics." Following these principles, I have chosen to evaluate two growth drivers, termed "Lean Metrics," in line with my MVS. These metrics are "Cost Per Click" (CPC) and "Cost Per Acquisition" (CPA), which will prove valuable for shaping a financial plan later on. The quantitative feedback (CPC and CPA indicators) and potential qualitative feedback (gathered from interactions with potential users) will guide my decision on whether to pivot or not. As per Ries (2011), "*A pivot is a change in strategy, not vision*". Those CPC and CPA metrics will illuminate if any adjustments are necessary in how I approach my vision (reminder: "Empowering the young generation to have

¹² Owning and operating Facebook, Instagram, Threads, and WhatsApp.

¹³ Product Hunt is an American website to share and discover new products.

a positive impact on the planet"). For instance, I could focus on only one of the two tested value propositions.

How do I collect these metrics?

All the crucial data regarding customers, markets, and suppliers exists outside the confines of our workspace. To amass this data, as I mentioned earlier, I will initiate Meta advertising campaigns with the goal of driving traffic to KOMET's website.

- **CPC:** Meta automatically calculates the Cost Per Clicks. A Cost Per Click below €1 is generally deemed satisfactory, while €0.5 is considered favorable. A favorable "Cost Per Click" indicates that the value proposition presented in the ads resonates with potential users.
- **CPA:** I have collected email addresses from individuals who attempted to sign up. To calculate CPA, I need to determine the number of site visitors who attempted sign-up and then divide the CPC by this figure. For instance, if my CPC is €0.50 and the site's conversion rate is 1 person out of 20, the CPA would be €10. In other words, acquiring an additional user costs me €10.

Additionally, I will integrate a website analysis tool (Hotjar¹⁴) to observe their interactions with different features through heatmaps and screen recordings. I will also collect any potential comments on Facebook, Instagram or ProductHunt as qualitative feedback.

2.9.3. BUILD: First MVP

As this Master thesis focuses on the methodology and business approach of building a Business Model, the technical aspect of the tools mentioned in this section will not be emphasized. Nonetheless, it should be noted that building such a prototype, a website, setting up analytical tools, ad campaigns, etc. is time-consuming.

Prototype & Video

The prototype has been created using Figma¹⁵ and is accessible via this link. It encompasses the three new aspects of the recently developed value proposition. In case you are unable to access the prototype, the video demonstrating a user's interaction with the prototype is accessible in the [provided data room](#).

¹⁴ Website behavior analytics tool.

¹⁵ Figma is a collaborative web application for interface design, with additional offline features enabled by desktop applications for macOS and Windows.

The prototype has been created using Figma¹⁶ and is accessible [through this link](#). It encompasses the three new aspects of the recently developed value proposition. In case you are unable to access the prototype, the video demonstrating a user's interaction with the prototype is accessible [in this data room](#), along with screen captures of the prototype.

Landing Page

The landing page has been built on Umso¹⁷ and can be accessed [through this link](#). If you cannot access the website, screenshots can be found [in this data room](#). It should be noted that the website has been built for mobiles, as the ads will be displayed on social media (mainly used on mobile phones). For the best UI, it should be opened on a smartphone.

The strategy I followed to build this site is the following.

Hero : « Fight climate crisis from anywhere, together. »

- Clarity: I tried to communicate the app's purpose and value proposition in a concise and engaging manner.
- Intriguing I tried to spark curiosity without telling too much about the app to grab attention.
- Action-Oriented language: I utilized a verb that inspire action and participation : “Fight”.
- I also wrote a Sub-Hero summarizing the main features of the product: “Learn, act, and lead towards a sustainable future”.

Stats

I added to metrics to spark attention and fake that a big community is already on the platform, which resonates with one of the main hypotheses (i.e., “acting together”): “8M+ users”, “150+ challenges”, “1 impact”.

Short descriptions of features

I had to present the three value proposition points in four blocks for technical reasons and therefore split the “Learn” value proposition in “Learn” and “Exchange tips”. The features descriptions are accompanied by the prototype screenshots.

1. **Learn.** I tried to highlight the educational aspect, focusing on empowering users with knowledge and mentioned the content format: *“Learn through snackable solution-focused content. Understand your impact on the environment and discover actionable steps to make a difference. Knowledge is the first step towards change!”*.

¹⁶ Figma is a collaborative web application for interface design, with additional offline features enabled by desktop applications for macOS and Windows.

¹⁷ Easy, fast and intuitive landing page no-code builder.

2. **Act.** I tried to emphasize the power of collective action and community engagement and explain how they can have an impact by tracking and sharing eco-practices: *“Unite with friends to amplify your impact. Track and share your sustainable practices and collectively contribute to a greener world. Every action, no matter how small, counts!”*
3. **Lead.** I tried to stress the concept of inspiring and influencing others, while mentioning the competitive aspect of winning challenges to motivate users : *“Inspire others by showcasing your commitment to sustainability and win challenges. Be a catalyst for positive change and motivate your community to join the movement!”*. I do not mention any prize for the challenges to avoid « crowd in-out », that is, when a monetary reward diminishes the intrinsic motivation to use the app, leaving only the extrinsic aspect.
4. **Exchange tips.** I tried to emphasize the opportunity to learn from peers and not only literature, podcasts or documentaries: *“Share your favorite green solutions and eco-friendly practices with your friends. Help each other about the challenges you face!”*.

Testimonials

I faked three testimonials by ensuring the testimonials sound genuine and relatable, varying the experiences (cover different aspects of the app's benefits) and using specific examples. Here is one example: *“I've always wanted to make a difference for the planet, but I felt lost in the sea of 'shoulds' and judgments. KOMET changed that. It's a breath of fresh air to connect with friends who share their green journey without the guilt-tripping. We're learning, growing, and supporting each other – and I've never felt more motivated to act.”*.

Call to Actions (CTA)

I placed call to actions everywhere on the page to stimulate conversions. I tried to make those CTAs as clear and actionable as possible (e.g., . Besides, I sometimes stressed the urgency (e.g., *“Don't lose more time”*, *“Get started today”*) or the benefits (e.g., *“Be the change”*, *“Join the movement”*) to motivate immediate action.

Analytical tools

Umso already provides with the number of visits on the website as well as the number of conversions. As previously stated, I also linked the website to Hotjar to have access to heatmaps and screen recordings.

Meta Ads

I laid a strong foundation for my Facebook ad campaign. The combination of a well-defined target audience, clear objectives, compelling creatives, and strategic testing will help me optimize my campaign's performance and achieve the desired outcomes. Here is strategy I followed to setup my ad campaign:

1. I created a Facebook Page for KOMET
2. I defined my target audience

I focused on the Customer Profile already mentioned in this paper: Europeans between 14 and 30 years old wanting to act. As I could not find any affordable proxy enabling to access youngsters wanting to act, I decided to take a broader audience Belgian, German, Luxembourgish and Dutch youngsters, as my videos are in English and those countries' citizens generally have a good command of it. Mentioning the language, the caption (i.e., text appearing next to the visuals is translated automatically).

3. I defined my campaign objectives, budget and schedule

I determined the main goal for my campaign, which was to increase the traffic to the landing page. I selected a "highest volume" bid strategy to make sure as many people as possible see the ad. I did not select the "CPC" strategy as my goal is primarily to assess the average CPA, which can only be computed if people visit the website. In this way, improving the CPC does not make sense if few people only visit my website. I put 20€ as the lifetime budget (i.e., maximal amount spent), as it is already a sufficient amount to test different value propositions (i.e., enables +- 30k impressions).

4. I split the campaign into two ads to perform some A/B testing

I split the prototype video into two segments: "Learn" and "Act & Lead." I opted to keep the "Act & Lead" portions consecutively aligned in the video as it enhanced the overall flow and comprehensibility.

5. I selected where the ads should be displayed

I opted for places where the ad is fully displayed (e.g., not in a little banner) and where the format fits with the videos format (i.e., 16:9) the best.

6. I added the visuals and the captions

I selected the Advantage+ option, which enables to automatically adapt the visuals to different sizes, depending on where they are displayed (in videos, in feed, on FB Marketplace, etc). I defined the hero of both ads as: *"Fight climate crisis from anywhere, together."*. The "Learn" ad was then described by *"Grasp your environmental impact through snackable solution-oriented content."* and *"Learn and exchange ecological tips with your friends."* And the "Act & Lead" one by *"Act together. Unite your efforts with those of your friends."*, *"Get inspiration from your friends' daily sustainable practices and act now."*, *"Lead by example and win green challenges"*. The reason I wrote down so many variations of the value proposition is that Meta optimizes the ads with the one performing best. Here is an example of a text combination.

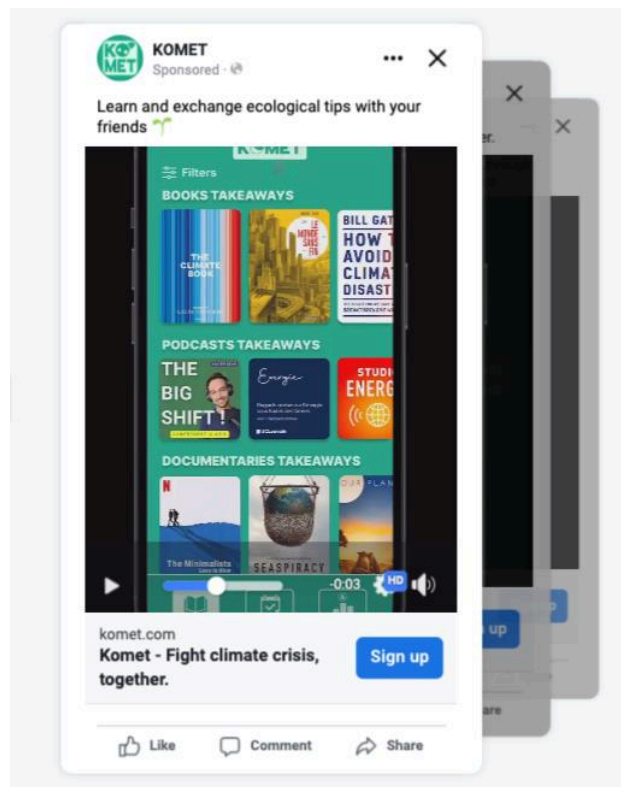


Figure 3: Text combination on Meta Ads

7. I did not implement any Tracking or Analytical tool as Meta already provides with many metrics.

2.9.4. MEASURE

Qualitative Feedback

KOMET received 57 upvotes and 14 comments on ProductHunt. The app ended the day as 20th app with the most upvotes on the platform. This is not considered as high performing apps, but still decent. Those figures are even more relevant knowing that I did not put much effort in launching this ProductHunt campaign, unlike I did for my previous tool built in 2022 (we got 62 upvotes for that one). Most importantly, the feedback received though comments were very positive (see examples in the next figure).

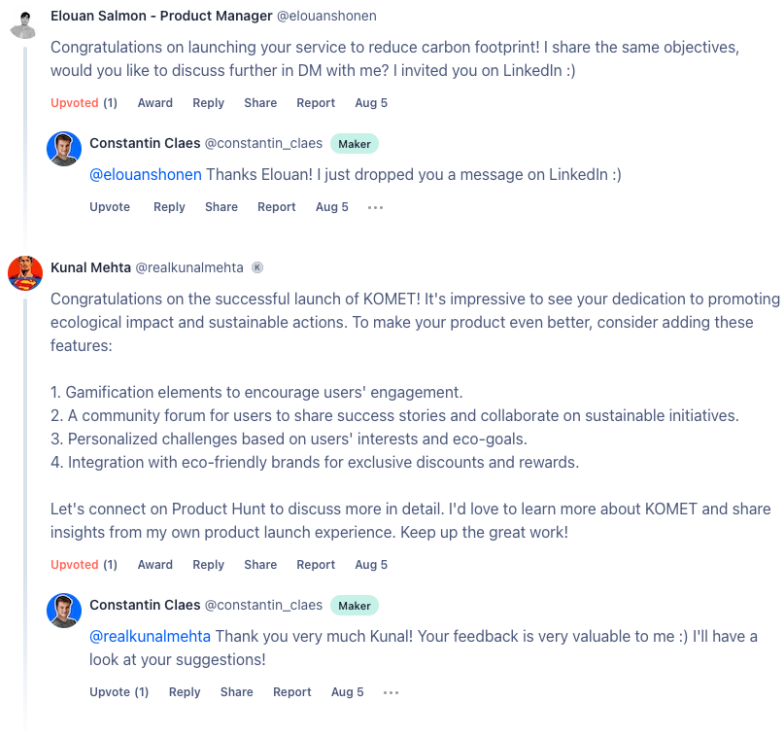


Figure 4: ProductHunt Feedback

CPC

Ad	Bid strategy	Amount spent	Results	Reach	Impressions	CPC (cost per link click)	Video plays at 100%	Conversion rate ranking
	Ad set							Ad relevance ...
 Act	Highest volume Link clicks	€11.36	91 Link clicks	12,652	17,819	€0.12	155	Average
 Learn	Highest volume Link clicks	€6.77	68 Link clicks	12,199	14,349	€0.10	1,178	Average
Results from 2...		€18.13 Total Spent	159 Link clicks	22,802 Accounts ...	32,168 Total	€0.11 Per Action	1,333 Total	

Table 6: Meta ads results

The campaign ended with a total of 32,127 impressions (i.e., the number of times an instance of an ad is on screen for the first time) 22,802 different accounts.

- The “Learn” campaigns reached 68 link clicks at a cost of 0,099€/click. 8,2% of viewers watched the entirety of the video.
- The “Act & Lead” campaign reached 159 link clicks at a cost of 0,12€/click. 1,2% of viewers watched the entirety of the video.

Website Behavior & Conversion (CPA)

In total, 264 people visited the website, amongst these, 159 came from ads and +-100 from ProductHunt. However, while 70 people went till the signup page, only 9 of them shared their email. Moreover, only 2 of those addresses came from people having seen the add. The bounce rate is of +-50%, and visitors stayed for 1,12min on the website on average. To better understand visitors behavior, you can access a screen recording [through this link](#). Besides, here

is a heatmap of the last component of the landing page, showing that the button with most clicks is the privacy policy.

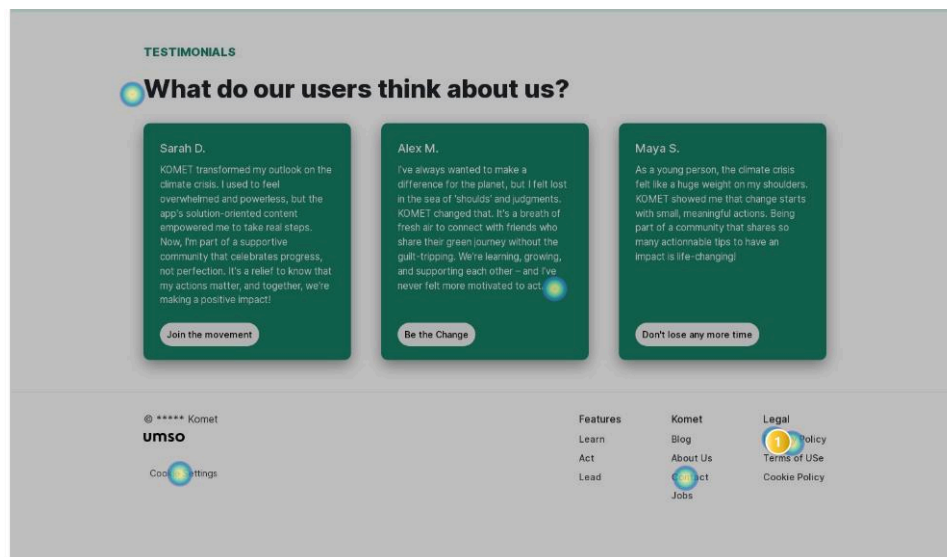


Figure 5: Heatmap of the landing page

2.9.5. LEARN

Qualitative Feedback

I must be very cautious with ProductHunt's upvotes and feedbacks as they could be vanity metrics (even maybe AI generated). The ProductHunt community is always very supportive, and those people were not necessary in my target audience. However, I am now engaging in a discussion with one of the commentators, which seems very interested in the product (not for usage reasons but for the startup aspect of the product).

CPC

The CPCs are very good. The "Learn" has slightly better results than the "Act & Lead" one, which can be explained by the difference of video length (6 seconds vs. 23 seconds). This is showcased by the number of viewers watching the whole video (8,2% vs. 1,2%). Those figures testify that the value proposition appeals to its viewers and intrigued them easily. Based on this figure, there is some traction for the product.

Website Behavior

26,5% of visitors went to the sign-up form, which is a decent amount. However, only 3,4% of total visitors dropped their email to go through. Even worse, only 1,2% of visitors coming from the ads shared their email. The bounce rate being very high (+50%), my guess is that people expect to arrive on the App Store when clicking on the ad, and not the ad. Some still give the app a chance by navigating the website. However, they quickly understand that the app is not operational yet thanks to some cues:

- Umso branding is seeable because I did not take the "paid" version of the product.

- There is no “Privacy Policy” or “Terms of use”, which are the two most clicked buttons on the page.
- Visitors expect to arrive on the App Store after having clicked on the Call-to-actions, whereas they arrive on a mail form. They can feel the app is fake for now. Even though the test has been performed by only asking an email address, which creates less friction than a full sign-up form and a download, users left the page before sending their email address, which let me think that the problem is this gap in expectations.

CPA

The average CPC being 0,11€ and the conversion rate being 1,2%, the CPA is equal to 9,16€. This figure could be far better if correcting the points previously stated.

Hypotheses review

The good CPCs of the two ads indicate that young people actually are looking for collectivism in their eco-actions (H3) and are eager to learn more about how to fight the crisis through summaries and key takeaways of main ecological references (H5). As this analysis is quantitative, we cannot really assess the other hypotheses because they were not stated in the two displayed ads.

Pivot or persevere?

Entrepreneurs often delay pivoting for three main reasons (Ries, 2011):

1. Vanity metrics
2. Unclear hypotheses
3. Afraid of pivoting because they have to acknowledge failure.

In the context of this project, I believe I stayed as far away as possible from vanity metrics. Besides, I defined clear hypotheses, and am not afraid of pivoting as this is the main purpose of this thesis (assessing an idea and iterating on it). Still, I believe that the good CPCs are a good indication of some kind of traction. Besides, even though I could pivot with a zoom-in approach (i.e., a single feature becomes the whole product) by focusing on one of the three value propositions, I believe that both ads scored high and that the strength of the app is to combine this “Learn” and “Act & Lead” dimensions. In this way, my decision is to persevere.

2.10. Second Feedback Loop

The first next step would be to A/B test the “Act” vs. “Lead” value propositions through ads, as I am still clueless about which one intrigued ads’ viewers more (reminder: they were both in the same video). This would simply require redesigning a new flow for two distinct videos. This could be performed relatively fast.

Next, I would test the value proposition through a real prototype (not only a video). This would enable two main points:

- Test my hypothesis that the bad conversion rate is due to a lag between expectations of visitors (i.e., downloading the app) and the offer (i.e., visiting the landing page). This would require sharing it on App Stores.
- Get qualitative feedback from users on the product and iterate on this first version. When asking feedback, I would ask them:
 - o 2 things they liked about the prototype (positive)
 - o 1 thing they wish it did differently (negative but constructive)
 - o 1 thing “what if” (to go the extra mile)

However, this requires much more effort and was out of the scope of this thesis. It would have transformed this “Business Project” into a “Technical Project”. To build this prototype, should first contact potential users with a feature list and ask them to select only a few of them. This would help me follow the effectual “*what is acceptable to propose?*” and focus only on the core of the app. Then I could use no-code tools such as Bubble, Glide, Adalo, Airtable or Softr along with API’s connectors such as n8n, Make, or Zapier. Those tools would enable building a nice UI, in its turn enabling the best UX possible. Before building anything, I should also draw a clear Entity-relationship diagram (ERD) with the properties/variables of the app. Doing so from day one would prevent the app being messy after few iterations and updates. After, building the prototype, I would have to setup data monitoring tools such as “June Analytics” to track main segments and events on the app. The key metrics to track will be discussed later on. Finally, I would have to optimize the performance with backend workflows and security & privacy optimization tools.

3. Part 4: Stakeholders

Effectuation discusses stakeholders as being key in the design of a project. In this sense, I have chosen to deeply analyze each of them to understand how to interact with them in the best possible way.

3.1. Macro Stakeholders

3.1.1. Society

SDG's impact

KOMET can have a significant impact on several Sustainable Development Goals¹⁸ (SDGs), primarily aligning with **SDG 13: Climate Action**. This goal emphasizes the urgency of taking decisive steps to fight the climate crisis and its associated effects. My project's central focus on addressing the climate crisis, promoting sustainable behaviors, and encouraging collective action directly contributes to advancing this goal.

Furthermore, the app could also make a positive contribution to other SDGs, including:

1. **SDG 4: Quality Education.** By offering informative content about climate solutions, the product enables users to enhance their understanding of the climate crisis and sustainable practices, thus supporting the goal of quality education.
2. **SDG 12: Responsible Consumption and Production.** Through sharing insights into sustainable behaviors and motivating individuals to adopt eco-friendly habits, my project promotes responsible consumption and production patterns.
3. **SDG 17: Partnerships for the Goals.** The app fosters collaboration among friends and encourages joint efforts to combat the climate crisis, aligning with the concept of forming partnerships to achieve the SDGs.

Confidentiality & Data privacy

KOMET poses several potential confidentiality and data privacy challenges that need to be addressed to ensure the protection of users' personal information and maintain their trust. Some of these challenges include:

1. **Data collection and storage:** Obtaining clear and informed consent from users for data collection, storage, and sharing is critical. Users should have the option to opt out of certain data collection or sharing activities. Besides, clearly defining data retention policies, including when and how data is deleted, is important to prevent unnecessary storage of user information. Finally, I should also not forget to add an item about third-party app in the "Privacy Policy", as there is a chance that data might be shared with them.
2. **Data security:** Protecting user data from unauthorized access, data breaches, and hacking attempts is a significant challenge. I should implement robust encryption and security measures.

¹⁸ The Sustainable Development Goals or Global Goals are a collection of seventeen interlinked objectives designed to serve as a "shared blueprint for peace and prosperity for people and the planet, now and into the future".

3. **Data ownership:** I should clarify the ownership of user-generated content and data in the “Terms of Use” to prevent disputes and ensure users retain control over their information.
4. **Anonymization and aggregation:** When analyzing data, I should ensure that the data is properly anonymized and aggregated to protect individual identities.
5. **Legal Compliance:** I should adhere to relevant data protection laws and regulations, such as GDPR. This includes providing clear privacy policies.

3.1.2. Government Agencies

Subsides & Accelerators

Many organizations offer subsidies to startups, and especially for project within the “climate action” industry. There are three main types of subsidies I can try to leverage:

1. **Public subsidies:** an exhaustive overview of all the public (European and Belgian) subsidies can be found [on the “Wallonie économie SPW” website.](#)
 - a. European subsidies: LIFE (Programme for the Environment and Climate Action) allows to finance projects in the fields of the environment, biodiversity and the climate. Operating grants go to 70% of eligible costs which include pilot projects (MVP).
 - b. Regional subsidies: Depending on where I would base the startup, I can leverage many subsidies from “Bruxelles Economie et Emploi (Service Public Régional de Bruxelles)” or from “Région wallonne”.
2. **Academic subsidies:** The “Louvain Student Angel Fund” ambitious students who have submitted their projects to receive financial assistance. The fund primarily supports projects that are innovative, promote UCLouvain's reputation, showcase the creativity of the involved future graduates, allow students to develop responsible behavior, have the support of an academic mentor. However, this would require me to register to the university for one more year. Depending on the amount receivable, this would make sense or not (evaluating the effort plus the cost of one year at university versus the grant).
3. **Accelerators:** They do not offer subsidies in themselves, but more free coaching and advices, which is valuable and can be considered as non-financial grant. Besides, accelerators such as Greenlab reward candidates with small grants (2.500€). As this kind of subsidy is highly energy-consuming and not very financially rewarding, I would not prioritize it.

Legal Matters

If I had to start KOMET today, I would never start the project alone, as I am convinced that having a co-founder is crucial in starting a business. Being two partners, having limited financial resources and launching it in Belgium, I believe that a Limited Liability Company (SRL) is my best option for different reasons, based on the "Code Des Sociétés et Des Associations" (2019):

- Limited Liability: I would only be liable up to the extent of my contributions to the company (low amount of money). My personal assets would not be at risk in case of the company's debts.
- Flexibility: The SRL offers flexibility in terms of structure, allowing adaptation to the specific needs of my startup throughout the different stages (e.g., raising capital).
- I can establish an SRL with just two partners.
- Unlike other company forms, there is no minimum capital amount required to establish an SRL.

I still considered three other options but did not select them for the following reasons:

1. **Simple Partnership (SS):** I would have been jointly responsible for the debts contracted with creditors.
2. **Public Limited Company (SA):** An SA requires a minimum capital of 61,500€, which might not be suitable for my limited financial means.
3. **General Partnership (SNC) or Limited Partnership (SCS):** I would have had unlimited and joint liability, exposing my personal assets to risks associated with the company.

In summary, if you want to create a startup with two partners and limited financial resources in Belgium, the SRL seems to be the most suitable option due to its limited liability, flexibility, and absence of minimum capital requirement. However, it's important to consult a legal professional or financial advisor to get personalized advice based on your specific situation.

3.2. Meso Stakeholders

3.2.1. Industry

KOMET operates within the broader industry of **Sustainable Technology and Environmental Education**, which is centered around leveraging technological advancements to promote awareness, education, and action related to environmental sustainability and climate change. It aims to empower individuals, businesses, and communities to make informed choices and take meaningful steps toward mitigating the impact of climate change and adopting more sustainable practices. Porter's Five Forces is a framework used to analyze the competitive forces within an industry. I developed this framework to assess the industry's attractiveness and potential profitability.

Short overview of Porter's Five Forces

1. Threat of new entrants: moderate

While technology allows relatively easier entry into the market, creating apps that effectively engage users, offer unique features, and build a strong user base (establishing

credibility and gaining users' trust, building a community) requires innovation and differentiation.

2. **Bargaining power of suppliers: low**

Suppliers refer to technology providers, content creators, or data sources. The abundance of digital content and tools available online means that providers have limited leverage.

3. **Bargaining power of buyers/users: moderate to high**

- **Education:** Users have access to a range of educational platforms and resources, giving them options to choose from. However, platforms that offer valuable, unique, and user-centric content have a better chance of retaining their user base.
- **Sustainable Tech for Action:** Users have access to multiple apps addressing relatively similar goals (see 'competitors' section).

4. **Threat of substitutes: moderate**

- **Education:** While traditional forms of education and learning can be substitutes for online environmental education, the convenience, interactivity, and accessibility of online platforms make them more appealing.
- **Sustainable Tech for Action:** Traditional methods of engaging in climate action, attending physical events, or participating in local initiatives can be substitutes for using apps. The convenience and accessibility of apps make them attractive alternatives.

5. **Intensity of competitive rivalry: moderate to high**

Different platforms and technologies are constantly being developed, leading to competition over content quality, user experience, technological features, and effective engagement strategies.

(Imaginnovation Insider, 2023)

3.2.2. Competitors

Before starting, I would like to highlight that competitors should not be seen as a problem, as they push the project to innovate and improve. They offer inspiration through successes and failures, while providing valuable data for informed decision-making. Having competitors is most importantly a great sign that there is a market for the project. Finally, sometimes competition is not the growth limiting factor as the market is big enough for several companies.

Direct competition

To begin, I created a comparative table of KOMET's main competitors in order to understand their strengths and weaknesses and position my product in the market. This allows me to

distinguish between blue oceans, which are unexplored strategic areas without competitors, and red oceans, which are highly saturated spaces with intense competition.

	Overview	Price	Collective Action	Snackable Solution-Content	Challenges Sponsored by Companies	B2C	Track impact	Live?
KOMET		Free	Yes	Yes	Yes	Yes	No	Not yet
JouleBug	Gamified app that offers various actions to reduce climate impact, rewarding users with points, badges, and medals for completing eco-friendly tasks.	1,2\$/user/mo	Yes	No	Yes	Employees	Yes	Yes
GetGreen	GetGreen provides action ideas to reduce carbon footprint and rewards users with "green leaves" for completed actions, which can be used to support eco-projects.	Tailor-made	Yes	Yes	Yes	Employees	No	Yes
AtlasGo	Employee engagement and wellbeing and sustainability platform with challenges supporting a cause.	4\$/user/mo	Yes	No	Yes	Employees	No	Yes
WeSpire	Corporate sustainability software designed to empower employees to take action to reduce their carbon footprint at work and at home.	Tailor-made	Yes	No	Yes	Employees	Yes	Yes
Incentrip	Dynamic Incentives for Dynamic Travelers.	Free	Solo action	No	No	Yes	Yes	Yes
OroEco	Collective network of young climate champions.	N/A	N/A	No	No	Yes	No	Not yet
Earth Hero	Calculates carbon emissions based on habits, provides suggestions for reducing carbon footprint, and offers community features.	Free	Yes	Yes	No	Yes	Yes	Yes
TheClimateApp	Climate action made easy, fun and social. Act and share.	N/A	Yes	No	No	Yes	No	Yes

Table 7: Direct Competition Comparison

As we can easily spot on the graph, EarthHero is the closest competitor to KOMET. However, its main difference lies in the fact that there are no challenges within this app. Collective action is emphasized through key metrics but there is not this competition aspect. In this way, there is not this motivation of acting to lead.

Besides, we notice that many companies are closed to KOMET but addressing a different target market: companies that create challenges for their employees. This is valuable as those companies are well grounded and prove that there is an interest in the concept. However, they may have interpreted that building a Business Model around ads was maybe less profitable than doing B2B. Nonetheless, it is interesting to note that the fact that companies finance challenges (even only for their employees) goes in the direction of the H8: *"Companies are willing to pay to create eco-challenges in which users would participate"*. Even though nothing proves that companies would also pay for individuals, it is not irrational to think so.

Finally, few apps offer both snackable content and incentivize collective action. In this way, this "all-in-one" aspect should be preserved in KOMET to differentiate itself.

Indirect competition (substitutes)

I already mentioned alternatives such as word-of-mouth, online blogs, social media; or denying the problem. Besides, I stated that young individuals also engage in various forms of collective actions such as events like *"Marche Pour Le Climat"*. Partnering with those alternatives could be a great way to foster KOMET's growth.

I would like to add another way to act for the planet that I did not mention donations. Many apps exist in this sphere. For instance, Joro App tracks carbon footprint by connecting to our bank account, then suggests a dollar amount to offset our emissions through carefully vetted organizations. Another example is Milkywire that connects users with on-the-ground organizations fighting climate change and offers monthly donation options to support these projects. Even if those companies are not directly competing with KOMET, they should be considerate as they enable youngster to act for the climate (not collectively though).

VRIO (competitive advantage)

Looking at VRIO model from Barney (1991). I believe that KOMET is **Valuable** because it answers to pain hypotheses. It has the potential to be **Rare** by combining “learning” and “collectively acting” but still need to differentiate as much as possible with Earth Hero. However, it is not hard to imitate at the moment. Competitors launching the same business now could be able to shortcut KOMET. In this way, building a community from early days on is critical. Once a strong community has been built, KOMET would be hard to **Imitate**. Finally, KOMET can be **Organized**, starting with this Master Thesis and a well-grounded structure from its early days. Combining these four attributes, KOMET has the potential to achieve a long-term competitive advantage, at the condition of having a big and strong community.

3.3. Micro Stakeholders

3.3.1. Customers

Corporate-side

I would like to draw attention to the fact that I am interested in exclusively selecting companies that align with KOMET's values and are environmentally conscious. Hence, the companies approached for sponsoring challenges will be carefully chosen, even if it means reducing the customer's base. Indeed, creating a controversy due to a challenge being sponsored by an environmentally harmful company would likely incur a higher cost in damaging KOMET's image than the potential loss of revenue from seeking additional companies.

User-side

Customers have already been presented in the first Lean Canvas, under the name of “Customer Segment”. I would still like to highlight three problems that need to be monitored when reaching a high number of customers:

- **Getting feedback** from them is complicated, but talking to them in one-to-one remains very valuable, along with gathering quantitative feedback.
- **Network congestion** occurs when demand for the services exceeds the capacity to handle such demand, this is related to increased usage. This requires a scalable infrastructure and resources from the day one.

- **Network pollution** occurs when it is difficult to find useful and relevant information in the network, this is related to increased size of network. Content curation systems, quality control, and personalized recommendation algorithms are therefore necessary.

(Martech, 2023)

3.3.2. Suppliers

Suppliers include marketing campaigns tools or agencies, cloud services, softwares used to build the app and website, design agencies, office equipment, or electricity and heating. However, they are not very pivotal in building this Business Plan.

3.3.3. Shareholders

Power-related terms from investors (VC or Business Angel)

As an entrepreneur, my primary objective is to uphold my majority ownership stake within the company for the duration of my involvement (along with my co-founder). I value the freedom to manage the company according to my own principles. However, I am open to negotiating terms such as "Protective Provisions¹⁹" and "Reserved Matters²⁰". The willingness to engage in such negotiations also signals the dedication of Limited Partners from the fund, which is positive for the project's future.

Moreover, I am keen on attracting investors who commit to the project's long-term success. This highlights the significance of "Pay-to-Play" terms, ensuring that incoming investors participate in subsequent funding rounds, thereby reinforcing their dedication. These terms establish a community of partners who are genuinely invested in the journey ahead.

As said, maintaining my freedom is vital for me, therefore, I aim to sidestep prolonged "Founder vesting" agreements that could potentially restrict my ability to change jobs. Moreover, I recognize the importance of considering the welfare of future employees right from day one. This underscores the need for an early establishment of an options pool through an "Employee Stock Option Plan²¹" (ESOP), ensuring that employees are vested in the collective progress from the very beginning. (Expara, 2023)

¹⁹ Protective Provisions are clauses that grant preferred investors (usually VC Fund) certain veto rights over specific actions or decisions taken by the company.

²⁰ VC Reserved Matters refer to a set of critical decisions or actions that require the approval or consent of the venture capital investors representative in the Board of Director.

²¹ An Employee Stock Option Plan (ESOP) is a program that grants employees the opportunity to acquire shares of the company they are employed by at a fixed time and price.

3.3.4. Employees

Management style & organigram

Co-Founders

Responsibilities would be divided among co-founders, with one of us focusing on refining the value proposition, user feedback, growth, and sales, while the other oversees technical product development. Besides, I would like to equally split (50:50) equity and responsibilities to ensure a proper motivation and feeling of involvement of both of us.

Culture

In terms of culture, I adhere to some Lean "Golden Rules": mistakes are tolerated the first time but not repeated. Work conditions offer flexibility, including unlimited vacation time and no fixed schedules except for support teams. The remote policy encourages flexibility, and meetings are kept short, but well prepared. When financially possible, I would also like KOMET to cover costs for personal development tools, transportation, and more to foster a conducive environment. Learning is also central to my approach. If financially achievable, I would like managers to receive professional coaching, and have monthly one-on-one sessions with their team members to allow feedback in both directions.

In order to foster innovation, I would like to incorporate three core attributes in any project: secure yet limited resources, independent development authority, and a personal stake in outcomes. I would also like to follow "Innovation Sandbox" (Ries, 2011), agile management and design thinking guidelines as I believe those principles foster collaboration and innovation of valuable projects.

Furthermore, I deeply value "Diversity and Inclusion" as differences bring value, which would be a big focus from day one. People recruit people that look like them, so I should avoid this trap from the beginning so that future employees (that first joiners will employ later in the company's life) do not look like me.

Finally, I value fun and team cohesion. Monthly team-building activities would be organized to strengthen bonds.

Workforce for the first 2 years

For financial reasons, I believe that my co-founder and I would be able to start by being two. We would outsource some parts of our work if needed (e.g., marketing). When felt needed (probably after one year), I would first hire a second developer as the product is at the core of the success of the project. Then a Head of Growth would be necessary to create much organic content and build a community (reminder: key in attaining a competitive advantage) and a Head of Sales to develop the business side and find companies wanting to sponsor challenges. Finally, hiring another growth and sales responsible would be the next step.

3.3.5. Conclusion

In summary, the market is relatively favorable for the arrival of KOMET. Indeed, the industry does not present any specific red flags, and it is possible to differentiate from its competitors relatively easily. Effective management of customers, suppliers, shareholders, and employees, as discussed in the section, should therefore provide favorable conditions for development.

4. Part 5: Strategy

Now that I have a clear understanding of where my product stands in its environment, it is crucial to identify the best actions to take in order to ensure its growth and viability. This is what I have accomplished in this section, using a Go-to-Market strategy, a Growth strategy, and a financial plan.

4.1. Go-To-Market Strategy

4.1.1. Positioning (marketing mix)

Product

The solution and the different feature have already been presented. However, the brand has not been presented yet. The name of the project is KOMET for different reasons:

1. Comet (pronunciation: “komuht”)
 - a. Comet: It is a reminder of “*Don’t look up*” because a comet is coming on earth.
 - b. Physical entities that live for thousands of years and are in the stars. Comets sustain in time like good habits.
2. Commit (pronunciation: “kuhmit”): “Komet” is very close to “commit” for the planet
3. KOM: means “king of the mountains” in cycling. This is the title given to the best climber in a road race. KOMET is about leading and inspiring others to go to the top.
4. “KO” is close to “Co”, which means “together” in Latin. KOMET unites people.

The slogan is the same as the high-level concept: “Fight climate crisis from anywhere, together”. The log logo and branding is defined as follows. However, you can find much many variations of it [in the data room](#).



Figure 6: KOMET's Brand Assets

Place

As most mobile applications software's, KOMET would be available on AppStore and Google Play, together representing a vast majority of the market outside of China (reminder: I am targeting European youngsters).

Price

We have seen that similar companies to KOMET but doing B2B adopt a price per user per month or even make tailor-made prices based on the challenge, the number of people, etc. I believe that my price strategy should be aligned on the prices of Meta Ads. Facebook and Instagram average Cost Per Mile (CPM) is 8,79€ as per July 24, 2023 (Revealbot, 2023). I assume that every user would participate in two challenges on average, and therefore engage unconsciously for two brands to which they would give their maximal attention. This is a real asset, justifying that I would align my prices on Meta's one even though KOMET does not have algorithms as great as theirs to display the ad to certain people.

Promotion - Customer Decision Journey (Funnel)

Users' Attention/Awareness: TOFU

This initial stage holds immense significance as it lays the groundwork for building brand awareness, capturing the attention of a wide audience, and sowing the seeds of interest.

- **Outbound**

As discovered during the interviews, youngsters mainly get information on climate crisis through social media. Besides, the Value Proposition test through Meta Ads has proven to achieve very good CPC (0,12€/click). It is thus logical to advertise for KOMET on Facebook and Instagram as the primary channel. Besides, developing a SEA strategy for Google Ads (with A/B testing) would be a good strategy as well. I could also scrape mailing list of people interested by sustainability and send them email sequences. However, I would not post KOMET on launch platforms such as ProductHunt anymore as they likely generate vanity metrics and not do any prospection call as the ROI is way too low.

- **Inbound**

Developing blogposts of some of the content available in the app would be absolutely pivotal to attract user and give them a first glimpse of what learning on the app looks like. This goes along with SEO and App Store Optimization (ASO). Creating short viral videos (i.e., Reels or TikToks) and Instagram carousels about the climate crisis' daily solutions are also a free and effective way to get brand awareness. Finally, personal branding would play a crucial part in the inbound strategy of the project. All employees would share tips and content related to climate change solutions and how using KOMET changed their life on LinkedIn, Twitter. Besides, KOMET would develop partnerships with eco-influencers such as Adelaide Charlier or Grainedepossible that would repurpose (reshare) KOMET's content.

Users' Consideration: MOFU

At that moment, it is crucial that I engage the audience with the right content to guide them towards making an informed decision.

- Ebooks offer a unique opportunity to delve deeper into topics that resonate with our potential users. This rich content not only educates but also establishes trust, positioning us as thought leaders within our domain.
- Case studies serve as real-life narratives of how KOMET has already made a positive impact. By showcasing successful scenarios and showcasing the transformative power of the app, we instill confidence and demonstrate our ability to deliver on our promises.
- Tutorials bridge the gap between curiosity and proficiency. By offering step-by-step guides on embracing solution against the crisis, I would like to empower potential users to envision how the product fits into their lives. This not only reduces barriers to adoption but also showcases our dedication to their success.
- Webinars facilitate interactive engagement and foster a sense of community. Through live discussions, expert insights, and Q&A sessions, I would like to provide a platform for potential users to have their questions answered directly.
- As seeing is believing, demo videos offer a visual representation of KOMET's capabilities. By showcasing the product in action, potential users can witness its features, benefits, and user-friendliness firsthand.

Users' Decision: BOFU

BOFU content plays a pivotal role in users' decision-making by providing them with the reassurance and validation they need.

Reference videos from influencers could offer a personalized touch by showcasing respected individuals using and endorsing KOMET. Such endorsements not only build trust but also provide potential users with real-world validation, making them more confident in their decision to engage with the product. Moreover, displaying that friends are already using the app (i.e., social proof) demonstrates that the product is not only valuable but also embraced by people they trust.

For companies

Companies could contact KOMET because they would have heard of it through word-of-mouth. But most of the clients would most likely come from outbound content composed of email outreach, LinkedIn automated messages, and phone calls. The sales team would be responsible for that. I do not really believe in inbound marketing for selling advertisement (companies sponsoring challenges actually do it for advertisement purpose). However, the following should be highlighted when prospecting. This is not just like an ad. Companies have the opportunity to support positive actions and be seen every day by people feeling engaged for an action they

associate with their brand. They would be perceived as partners towards saving the planet and not any type of advertiser.

4.1.2. Onboarding: After Funnel

For users

The product would be self-serve, as it is impossible to do demo calls for every user. Tutorials and best practices would be shared on the app and through email sequences.

For companies

Companies would have a one-to-one call to setup the challenge and discuss its details (duration, action, etc). The team would create the challenge and then fine-tune it with the company through iterations.

4.2. Growth Strategy

Monitoring the growth of the startup is key in understanding if it is going in the right direction, and how far it is from a Product-Market Fit.

4.2.1. Performance Monitoring

As already discussed in the first LC, there were five key metrics to check at different levels of the AARRR model. Avoiding vanity metrics is absolutely crucial.

In Ads Campaigns

- **Weighted cost per acquisition** (incl. CPA) enables to understand if the model is profitable at different t-times.

In the App

- Monthly new members show the growth trend of awareness about the app.
- Churn Rate is an indication of dissatisfaction with app, which should be monitored.
- Daily active users: as the app is about habits, we are interested in knowing how many people use the app daily.
- I defined the viral coefficient as a key metric in the early stage of this project. If this metric would be very useful, it would ask a lot of efforts to link referrals sign ups to initial referrers. It is therefore not a priority metric to check from the early days.
- I also defined the revenue as non-key, because the initial idea was to make the app free for users. However, the current concept rotates around making companies pay for setting up challenges. In this way, a key metric would be the “number of challenges X number of days”, which is reflected in monitoring the revenue.

4.2.2. Distance to PMF

The Product Market Fit is a concept that indicates the point at which a product or service product effectively satisfies the needs, pain points, and preferences of the target audience. As seen on Figure 7, it depends on how well the UX relates a value proposition (through features) that is close to underserved needs of the target audience.



Figure 7: Product Market Fit Definition

A good measure to monitor it is by monitoring the Net Promoter Scores (NPS). It is a metric used to measure customer satisfaction based on a single question: "On a scale of 0 to 10, how likely are you to recommend our product/service to a friend or colleague?". Respondents are then categorized into three groups based on their scores. **Promoters** (Score 9-10) contribute positively to the brand's growth. **Passives** (Score 7-8) are satisfied but unlikely to actively promote the product. **Detractors** (Score 0-6) had a negative experience and can harm the brand's reputation. The NPS is calculated by subtracting the percentage of detractors from the percentage of promoters. The resulting score can range from -100 to +100. A score of 30 to 70 is considered a great result and may indicate PMF. (Failory, 2023)

4.2.3. Growth Strategies

Sources of sustainable growth

Ries (2011) defines four sources of growth:

1. Word of mouth would be a source for KOMET as users would hopefully be promoters of the app in their networks. The reasoning can be applied to the companies' side.
2. Side effect of product usage can also be a source of growth, as users would be incentivized to share their actions on KOMET on Instagram stories.
3. Repeat purchases or use would be incentivized to companies by offering discounts for a second challenge.
4. Funded advertising is the selected main engine of growth for KOMET. Monitoring the Lifetime Value (LTV) is key, as this engine would be profitable only if the average LTV of users surpasses the average CPA.

4.2.4. Growth Hypotheses

H9: The market encompassing European youngsters who just had a wake-up call regarding the climate crisis and want to act and for whom social perception is big.

The very good CPC obtained during the test phase with a broad target audience (not only youngsters wanting to act) is a sign showing that this market could actually be big. Besides, climate crisis awareness growing every day, it is reasonable to assume that this market is growing. However, there would still be a challenge of achieving a critical mass²².

H10: The project can leverage “Network and Community Effects” thanks to the support of young climate activists.

This hypothesis has not been tested and not data from this project enables to validate it. Still, it is reasonable to assume that eco-influencers would accept to share the app if it aligns with their values and vision.

4.3. Financial Plan

The financial plan is pivotal in understanding if the business model has the potential to be profitable, and if proven true, how. As a matter of fact, alternative sources of financing can be proven necessary in early stages of startups in order to ensure positive cash flows at the end of each month and so, the survival of the startup. The Excel financial model can be found [in this data room](#), and should be read concurrently with the following section.

4.3.1. Key Assumptions

The financial model encompasses many assumptions regarding the revenues and budget:

1. The **CPA** of the project has already been computed: 9,16€. However, as previously discussed, this CPA is relatively high due to a bad conversion rate on the landing page. I believe that this conversion rate of 1,2% is at reasonably improvable to 2% (by replacing the landing page to a download page), which takes the CPA to 5,5€. I actually built two budgets' models: one neutral and one optimistic. In the optimistic one, I believe that I can improve the CPC by 20% (i.e., decrease the CPC) by iterating on ads and thus learning and the conversion rate on the website by 50% (i.e., increase the rate), which gives an optimistic CPA of 2,93€.

²² If there are not enough users on the app, no one wants to join. On the other hand, if there are enough users on KOMET, there will be more and more. The number of users distinguishing these two situations is called the critical mass.

2. The net **growth rate of daily active users** (i.e., new users – churn) in the neutral model goes from 300% for the first month, then 250%, then 190% and then loses 10% each month to reach 120% at the end of the year and is steady at 110% for Y2 (both starting with a base of 200 users for the first month). The optimistic model follows the same curve, but the monthly growth rates are 3% higher.
3. Every month's new users are considered acquired at 60% through advertising (with neutral and optimistic CPAs) and 40% organically, which places the **weighted cost per acquisition** to 3,3€ for the neutral model and 1,76€ for the optimistic one.
4. The **revenue** is considered as null for the first 6 months, as the focus would be on developing the users' base. Then, the CPM of 8,79€ is used. It is estimated that a user will participate in 2 challenges in average, with 30 days per months. In this way, the user would see the branded challenge 60 times/month, taking the revenue per user to 0,53€/month. In this way, a user should use the app for at least 10,3 months in the neutral model, and 5,52 months in the optimistic model to become profitable for KOMET.
5. **Cloud services'** costs are considered as bigger number between 3€/month and 0,0003€/user. The calculation to arrive to that number has been inspired by [this calculation on Quora](#) for 1M users on Snapchat.
6. **Remuneration** has been assessed on the Securex Gross to Net Salaries generator. A cost of 3.400€ for KOMET approximatively equals 2.200€ net. Besides, different wages have been attributed based on people having the required skills could find in another company.
7. **Fixed costs** have all been assessed based on various sources, but most importantly, the number of employees that year (assuming that an employee joining in May generates fixed cost for the whole year).
8. **Amortization** is not considered, as the only assets that could be amortized are laptops, but are offered to employees if they stay for at least 3 years.
9. The total costs have been incremented by 10% as "**Unexpected costs**" to create some room for error.
10. **Financing** will be computed in the next section.

4.3.2. Table of Treasury (Cash Flows) for Y1 & Y2

The goal of this part of the model is to understand the variations of cashflows (excluding taxes on earnings at the end of the year) and if and when financing would be needed to ensure the survival of the project. Every cash flow has been segmented to appear at the time money is acquired and released from KOMET's accounts.

Two main takeaways arise from those "Cash balance" models. First of all, money is needed from day one, while no revenue is planned before the 7th month. To buy some time to the team, each co-founder could bring 3.000€ and together seek 70.000€ of subsidies (in the worst case, Family, Friends & Fools financing). Secondly, costs happen in one time (i.e., CPA), while

the revenue generated per user is only paying this CPA back in 10,3 months (5,5 months for the optimistic one). This means that the first users would only become profitable from the 16,3th month (11,5th month for the optimistic model), as there is no generated revenue for the first 6 months. As a visual example, as we can see on Figure 8, all curves are decreasing before the 12th month for the optimistic model. The team would have to raise money on the 5th month to be able to have enough cash till the curve start rising (i.e., first users becoming profitable). Hopefully, the 4 first months of users' acquisition would enable the gathering of good metrics that would help the team reach good terms with the Venture Capital Fund or Business Angel.

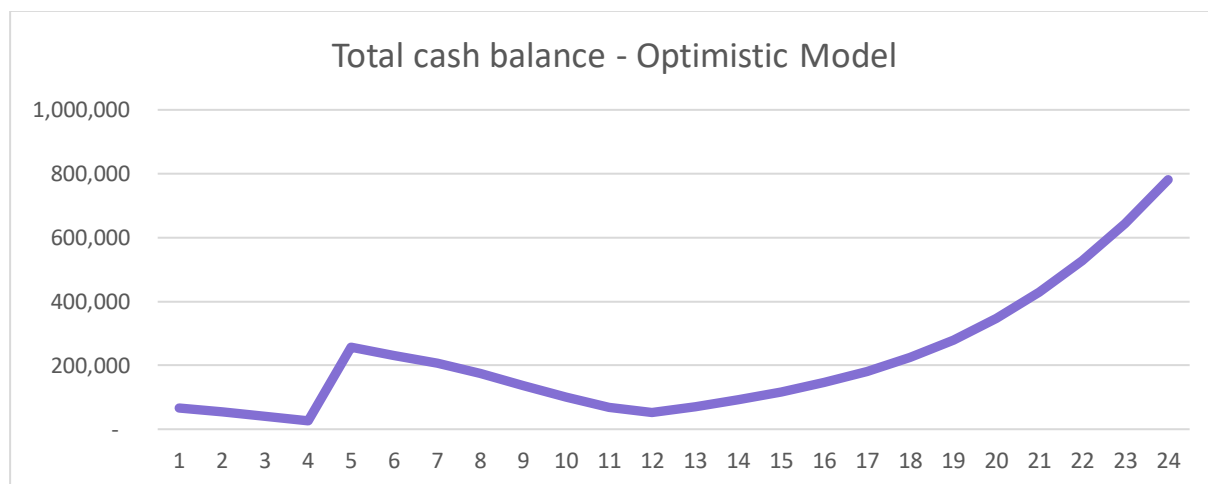


Figure 8: Total cash Balance for the Optimistic Model

Financing amounts needed for both models are thus different. The neutral model would require 300.000€ while the optimistic one requires 250.000€.

4.3.3. Balance Sheet for Y0, Y1 & Y2

Balance Sheets for this project do not seem very complete, as the company does not own any assets except cash and only ways of financing are through subsidies and capital increase. The details can be found [in the data room](#) and are pretty straightforward. In some occurrences, some of the raised capital has not been used yet, and therefore still lies in the “Subscribed capital” item to avoid being in the retained earnings and paying taxes. In the optimistic model, we can even imagine that a term would define that the last €50,000 of the deal would be subscribed by the investor only if the startup's accounts fall below €50,000. In the other case, the amount of the investment is limited to €200,000 instead of €250,000 (with pro rata shares). This is why I let 50.000€ in the “Uncalled Capital” item, with 2.995€ of subscribed capital not having been used yet.

4.3.4. Profitability

As outlined before, the rentability of the model is built upon key assumptions, and especially the “weighted cost per acquisition” (directly impacted by the CPA). In this way, the startup

success relies on its capacity to attract as many users as possible through inbound channels, while decreasing its CPA by accurately understanding users' motives and behaviors.

4.3.5. Critical review

Of course, those assumptions might prove right or wrong in the future. However, like for the whole Business Model, the utility of this model is to reflect on the right questions and understand the underlying mechanisms of profitability. Those assumptions can be adapted in later in the life of the project as more factual data becomes available.

Besides, the model showcases that the startup would have much cash in hand, which is obviously not the objective. In real life, the co-founders would invest that cash to sustain growth, while keeping a sufficient safety reserve.

5. Part 6: Conclusions

This project has gathered a wealth of information, and it's not always easy to navigate through it. The numerous iterations on the assumptions and value proposition do not make the task any simpler. To clarify all of this, this section highlights the key takeaways, namely the final Business model in a concise manner, along with discussions on the Desirability, Feasibility & Viability of the Project, the methodologies employed, and the next steps.

5.1. Final Business Model

This sub-section is dedicated to the concluding Business Model of the project. It is important to acknowledge that no Business Model remains immutable over time. While this Business Model represents the culmination of my efforts, it is essential to recognize that in the event of the project launch, this model would undergo refinement, adapting in response to market dynamics and capitalizing on emerging information resources. Besides, given that the complete contents of this model have been previously been defined in this thesis, I will keep its description straightforward, like an Executive Summary for this Business Model.

5.1.1. Which Canvas to use?

The BMC ensures a viability check of the project while the LC checks its commercial validation. As both present advantages, I have decided to take a Lean Canvas enriched with the "Key Partners" and "Key Resources" components of the Business Model Canvas. I also incremented a "Social Value Creation" component, missing in both Canvas according to me. This would ensure exhaustiveness, although maybe hindering a bit of exclusiveness between items.

5.1.2. Enriched Lean Canvas

Problems & Existing Alternatives

- The planet is burning, and we must act.
 - Youngsters all agree that they should learn a new way of living than the one they got raised in. Young people are very anxious, feared and stressed regarding the situation and try to convert it into positive energy to act. Their concerns are more oriented towards the future (i.e., anxiety) than the past (i.e., guilt).
 - Young people feel isolated in their actions, they feel like they are acting on their side and have no visibility on what others are doing; therefore, they believe their impact is limited (i.e., see it as isolated impact and not a collective one). Besides, they do not feel any feeling of collectivism between different countries. They feel like Asian countries are the most polluting ones and that it does not make any sense to provide efforts here if they do not.
 - Young people are clueless regarding the scale of their green/polluting behaviors. They also struggle to find snackable and solution-oriented climate information. They feel like the climate-related information shared is often negative and wish to exchange tips with their friends easily.
- **Alternatives** encompass word-of-mouth, online blogs, or social media. Besides young individuals engage in various forms of collective actions (such as events like “*Marche Pour Le Climat*”). Moreover, denying the problem or avoiding acting by engaging in donations-related projects are also alternatives to the problem.

Customer Segment (& Early Adopters)

- **Users:** European youngsters (from 14 to 30 years old) using social media and who just had a wake-up call regarding the climate crisis and want to act, or experience the problems previously presented.
- **Companies:** Sustainable companies wanting to sponsor users’ positive actions against some visibility on the app.

Unique Value Proposition (& High-Level Concept)

- **High-Level Concept:** “*Fighting the climate crisis from anywhere, together.*”
- **Unique Value Proposition:** “*KOMET enables you to grasp and improve your ecological impact through simplified solution-oriented content, uniting your efforts with those of your friends, and getting inspiration and tips from each other's daily sustainable actions.*”

Solution (features)

- **Learning** how to fight the climate crisis and grasping everyone's impact through snackable solution-oriented content (summaries of renowned resources). Exchanging tips with friends and the community about different solutions.
- **Acting together.** Uniting your efforts with those of your friends through a gamified shared (green) habit tracker. This enables to track actions daily and create sustainable habits as well as drawing inspiration from each other's daily sustainable practices by sharing pictures, tips and feedback on the tracker.
- **Leading** by example by winning green challenges supported by sustainable companies.

Channels

Globally

- Online presence with a website and social media accounts.
- Organizations' partnerships to associate the app with trusted entities.

For users

- TOFU: For outbound, using Meta Ads, SEA (Google Ads), email sequences to scrapped accounts. For inbound, blogposts of the content available in the app, short videos and carousels about climate crisis solutions and personal branding from the team and eco-influencers.
- MOFU: Ebooks, case studies; tutorial, webinars and demo videos.
- BOFU: Reference videos from influencers, displaying that friends are already using the app

For companies

Exclusively outbound content composed of email outreach, LinkedIn automated messages, and phone calls by emphasizing the opportunity to support positive actions and be seen every day as partners by people feeling engaged for an action they associate with their brand.

Cost structure

- **Weighted cost per acquisition** (based on CPC and CPA) of 3,3€ in the neutral model and 1,76€ in the optimistic one, including 40% of new users through inbound marketing.
- **Cloud services'** costs of 0,0003€/user
- **Remuneration** (gross) between 3.400€ and 4.000€ per month.
- **Fixed costs** including softwares subscriptions, office Rent, electricity, heating, insurance, office equipment, telecom, team buildings, travel expenses, networking & training , and legal and accounting services.

Revenue streams

- **Paid promoted challenges** from sustainable companies: no revenue for 6 months, then 0,53€/month/user thanks to those sponsored challenges. Put in perspective with the cost of acquisition, a user should use the app for at least 10,3 months in the neutral model, and 5,52 months in the optimistic model to become profitable for KOMET.
- **Subsides** (in the worst case, Family, Friends & Fools financing): 70.000€ needed before starting the project.
- **Capital increase**: As the first users would only become profitable from the 16,3th month (11,5th month for the optimistic model), 300.000€ is required during the 5th month in the neutral model, and 250.000€ at the same time in the optimistic one.

Key metrics (AARRR)

- Weighted cost per acquisition to check profitability at different times
- Monthly new members to assess growth trends.
- Churn Rate as an indication of unsatisfaction.
- Daily active users
- Revenue (including the “number of challenges X number of days”, that is, the value the different signed contracts).
- NPS to evaluate distance to Product-Market Fit.

Unfair Advantage

- “First Mover Advantage” with something innovating: not selling only ads but more like a partnership with youngsters. Associating engaged youngsters with their brand and supporting them.
- Community effect: leveraging my Belgian network to reach eco-influencers (through Valentine Hendrix) and build strong partnerships with “Youth For Climate”.

Social impact

- **SDG 13**: Climate Action
- **SDG 4**: Quality Education
- **SDG 12**: Responsible Consumption and Production
- **SDG 17**: Partnerships for the Goals

Key resources & Partners

- **Subsides:** European, Regional, and Academic.
- **Accelerators, Incubators and/or mentors:** free valuable coaching and advices.
- **Previous startup experience and network.**
- **The present Master Thesis** as a first step in understanding every aspect of this business opportunity.

5.2. Discussions

5.2.1. Desirability, Feasibility & Viability and Limits of the Project

Project Desirability

Overall, the market seems to welcome this project positively, even more so with the validation of the three main hypotheses that suggest young individuals are deeply concerned about the climate crisis and are eager to take action; however, they often feel uncertain due to a lack of access to practical, solution-driven information and a sense of isolation when attempting to act independently. The successful CPC achieved during the Build-Measure-Learn Loop is also a strong indication that these pain points are likely well identified.

Nevertheless, a key hypothesis has not been entirely validated: "*Companies are willing to pay to create eco-challenges in which users would participate*" (H8). Companies fund challenges for their employees, and it's easy to assume they would do the same for individuals. However, if no competitor is currently offering this, there might be a reason for it, and this should be explored further.

As for myself, I find the project very appealing and even contemplate launching it after my studies since it fulfills all the criteria presented earlier in this report.

Project Feasibility

Technically speaking, the project appears feasible, even if encompassing all the challenges that come with it: managing a large network, privacy and accessibility concerns, GDPR compliance, and so on. Developing the product, even an MVP, will require significant effort, but this is entirely achievable by a tech-savvy individual with some foundational skills.

However, on paper, KOMET perfectly aligns with the fundamental hypotheses. But, executing it in reality is much more challenging. The desirability will only be genuine if it is feasible to provide the UX that corresponds to the Value Proposition (e.g., effectively providing a feeling of togetherness within the app).

Project Viability

Financially

In the model, the project would become profitable within less than two years. However, we acknowledge that it relies on numerous assumptions. Therefore, the determinants of project viability will be the weighted cost of acquisition and the growth rate. If the former turns out to be significantly worse than anticipated, the project may never reach profitability. If the latter is poor, the project might be viable but could remain stagnant with very low revenue rates. This scenario would be challenging to manage since selling a startup that isn't growing is tough, and even harder is closing a viable startup that doesn't scale to the next level (i.e., achieve a bigger impact).

Even if the target market has been assumed to be large and expanding, it has not been proven that the project can leverage network and community effects (H10), such as through the support of young climate activists. Collaborating with these alternative entities could serve as a strong catalyst for KOMET's growth and could play a pivotal role in reaching a critical mass and an honorable impact (i.e., my values). Testing this hypothesis should be prioritized in the next steps.

Moreover, the startup's success relies on getting subsidies and capital increases. Finding money implies many difficulties and should be taken seriously.

Environmentally

It goes without saying that the project has a positive societal impact (with a focus on SDG 13).

Conclusion

What are the zones of Canvas that need to be further analyze?

- Validating the H8: *"Companies are willing to pay to create eco-challenges in which users would participate"*.
- Giving more substance to the key partners parts by building partnerships with collective groups and finding a co-founder.
- Improving the subsidies analysis by applying to some of them.

5.2.2. Methodology Review

Challenges

I encountered two main challenges. The first one was about setting up the Ads Campaign as Meta. After having learned a lot about the best setup, I could not launch the campaign for several hours because the platform was bugging a lot. I learned that I should always plan twice the amount of time for setting up campaigns.

Then, I struggled to envision how to model the financial plan. Even if I had some inspiration templates, I believe that I needed a lot of iterations to get everything together. Anyway, I learned a lot about startup finance, and should be able to go faster next time.

Effectual or causal approach ?

The Lean Startup is a toolbox that enables the implementation of its principles and some principles of effectuation (those they share in common). Therefore, it was relatively straightforward to put these principles into action, as it is akin to following a recipe. However, I did observe some issues with the lean startup methodology that I aimed to address.

The lean startup approach often tends to prioritize the solution prematurely over the actual problem. This is why I devoted time to crafting a Problem-Statement canvas and conducting empathetic interviews.

Furthermore, it does not always provide room for aligning purpose and team interests. To counter this, I placed a strong emphasis on my values, mantras, and objectives at the outset of the thesis to ensure that I would be working on something purposeful.

Another limitation lies in the lingering influence of traditional entrepreneurship within the lean startup framework. It does not fully grapple with the uncertainties that can arise; as it tends to operate under the assumption that the market is entirely predictable. To be candid, I did find myself falling into this mindset to some extent. I became entangled in a guessing game, fixated on seeking "*the optimal solution*" rather than an achievable one, fixated on searching for the ultimate strategy or the most efficient ads, rather than focusing on what could be affordable, sufficient.

In contrast to Lean Startup, effectuation is not a methodology but rather an inquiry that, in retrospect, helps determine whether an entrepreneurial approach was more causal or effectual (Sarasvathy 2001). I followed the steps of effectuation as outlined by Silberzahn & Enrico (2016), which were presented in the methodology of the thesis. I used this suggested approach, but did it truly help me to be effectual?

Bird in Hand Principle Start with your means.	I started with my knowledge, people I know, and tools I master. Besides, I used my own money for advertising.	Effectual
Affordable Loss Principle Set affordable loss.	I did not set any affordable losses, except when choosing the legal status of the project (reminder: SRL). Still this BM is more oriented towards the gains than what I would accept to lose.	Causal (I want this, I should do that)
Lemonade Principle Leverage contingencies.	I built a whole Business Model to validate the viability of the project, but the process of building the latter has been iterative. I based upon new data to take decisions. For instance, I used the profitability model of the project to decide that the project would need to raise money, which is not a bad thing because it enables to grow faster.	Effectual

Crazy-Quilt Principle Form partnerships.	I received the approval of 15 people to test my prototype, but it could be vanity metrics. Besides, I started chatting with someone interested by the project on LinkedIn. Finally, I did not try to create partnerships yet with climate groups.	Moderately Effectual
Pilot-in-the-Plane Principle Control the controllable.	I focused on the variables I could assess. For instance, I did not try to validate the network effect hypothesis yet, as I knew it is not controllable yet.	Effectual

Table 8: Effectual review on my entrepreneurial journey (Sarasvathy 2001)

Besides, Sarasvathy (2001) presents four behaviors effectual entrepreneurs embrace.

1. **Open-mindedness:** Yes. This means being receptive to new ideas, perspectives, and feedback, and being willing to adapt to changing circumstances. I believe I showed open-mindedness, especially when conducting interviews. I forced myself to not interrupt anyone and not judge any answer.
2. **Taste for experimentation:** Yes. This refers to a willingness to try out different approaches, take risks, and learn from failures. I could have tested even more approaches to validate hypotheses but I think that I still “went out of the building” by doing an ads campaign, interviews, a ProductHunt launch, etc.
3. **Culture of sharing:** No. This includes sharing progress updates, soliciting feedback, and actively seeking resources from stakeholders. I did not share my progress to anyone as I feel uncomfortable talking about something that is not finished yet with someone. When people asked me about my project, I consistently replied that it was complicated to explain until I had a clear and validated value proposition through interviews and advertising. Only at that point did I feel confident enough to discuss it and started talking about KOMET, though never spontaneously. As an example, I believe that no one in my family knows the name KOMET. I should work on this aspect since the best ideas often come from sharing with others.
4. **Frugal foresight:** This involves the ability to imagine the future and make the most of available resources (maximizes outputs). I believe that I worked a lot on that part through the Go-to-Market strategy, the Growth strategy and the financial plan.

5.2.3. Next steps

As said before, I find the project very appealing and motivating. I would start it under three conditions:

- Finding a tech co-founder because I do not have the proficiency to code and will never start a business alone.
- Finding subsidies allowing enough cash for at least four months.
- Validating the H10 and having some leads of partnerships with some climate activists.

6. Part 7: Supporting Documents

6.1. Bibliography

- Anderson, J. R. (1982). Acquisition of cognitive skill. *Psychological Review*, 89, 369–406.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.89.4.369>
- Babauta, L. (2013, January 28). *The Power of Habit Investments*. Zen Habits.
<https://zenhabits.net/bank/>
- Badt, K. (2013, July 18). *Depressed? Your ‘SEEKING’ System Might Not Be Working: A Conversation with Neuroscientist Jaak Panksepp*. HuffPost.
https://www.huffpost.com/entry/depressed-your-seeking-sy_b_3616967
- Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain* (Main Market edition). Macmillan.
- Berends, H., van Burg, E., & Garud, R. (2021). Pivoting or persevering with venture ideas: Recalibrating temporal commitments. *Journal of Business Venturing*, 36(4), 106126. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2021.106126>
- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2015). Pleasure systems in the brain. *Neuron*, 86(3), 646–664. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.02.018>
- Berridge, K. C., Venier, I. L., & Robinson, T. E. (1989). Taste reactivity analysis of 6-hydroxydopamine-induced aphagia: Implications for arousal and anhedonia hypotheses of dopamine function. *Behavioral Neuroscience*, 103(1), 36–45.
<https://doi.org/10.1037//0735-7044.103.1.36>
- Breuning, L. G. (2015). *Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, & Endorphin Levels* (1st edition). Adams Media.
- Bryan, G., Karlan, D., & Nelson, S. (2010). Commitment Devices. *Annual Review of Economics*, 2(1), 671–698.
<https://doi.org/10.1146/annurev.economics.102308.124324>
- Cairns Dossiers. (2022). Can we shield ourselves against cognitive bias? *Cairns Dossiers*, 6(1), 1–1.

- Canning, J. (2020). *The Importance Of Founder-Market Fit & How To Highlight It While Fundraising*. Forbes.
<https://www.forbes.com/sites/jilliancanning/2020/01/15/the-importance-of-founder-market-fit--how-to-highlight-it-while-fundraising/>
- Claeys, J. (2019). 'What is the correlation between the intensity of descriptive and injunctive organizational norms and the frequency of hedonic values by the adoption of green practices at work?'
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones* (First Edition). Random House Business Books.
- climatefresk.com. (2023). *Climate Fresk – All the cards are in your hands!*
<https://climatefresk.org/>
- Conan, N. (Director). (2006, July 3). Humans Wired to Respond to Short-Term Problems. In *Talk of the Nation*. NPR.
<https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5530483>
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life* (First Edition). Basic Books.
- Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. Pantheon.
- DellaVigna, S., & Malmendier, U. (2006). Paying Not to Go to the Gym. *American Economic Review*, 96(3), 694–719. <https://doi.org/10.1257/aer.96.3.694>
- Duhigg, C. (2014). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (Reprint édition). Turtleback Books.
- Ebbinghaus, H. (2011). *Memory; A Contribution to Experimental Psychology*. Martino Fine Books.
- Edblad, P. (2016). *The Habit Blueprint: 15 Simple Steps to Transform Your Life*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- ESCP Europe. (2022). *ESCP Energy: The Climate Fresk*. Google Docs.
<https://commonsforfuture.escp.eu/session/the-climate-fresk>

- Expara. (2023). *TERMS FOR PRIVATE PLACEMENT OF PRE-SEED STAGE*.
<https://www.expara.com/portfolio>
- Failory. (2023). *How to Measure PMF: 3 Signs, 4 Metrics & 3 Frameworks*.
<https://www.failory.com/blog/how-to-measure-product-market-fit>
- Farrow, K., Grolleau, G., & Ibanez, L. (2017). Social Norms and Pro-environmental Behavior: A Review of the Evidence. *Ecological Economics*, 140, 1–13.
<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2017.04.017>
- Ferster, C. B., & Skinner, B. F. (1957). *Schedules of reinforcement* (pp. vii, 744). Appleton-Century-Crofts. <https://doi.org/10.1037/10627-000>
- Fogg, B. J. (2019). *Tiny Habits: The Small Changes that Change Everything*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Founder Institute. (2019). *Entrepreneur Cognitive Bias: 7 Biases That Kill Startups*. The Founder Institute. <https://FI.co/insight/entrepreneur-cognitive-bias-7-biases-that-kill-startups>
- Gavard-Perret, M.-L., Gotteland, D., Haon, C., & Jolibert, A. (2012). *METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE EN SCIENCES DE GESTION 2E ÉDITION*. PEARSON.
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2013). Implementation Intentions. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1043–1048). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1710
- Gray, P. (2011). *Psychology* (6th ed. edition). Worth Publishers.
- Guest, G., Namey, E., & Chen, M. (2020). A simple method to assess and report thematic saturation in qualitative research. *PloS One*, 15(5), e0232076.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232076>
- Hermans, J. (2020a). *Session 3: Business modelling through a Lean Start-up approach (Entrepreneurship—LLSMS2114)*.
- Hermans, J. (2020b). *Session 4: Business modelling through a Lean Start-up approach (Entrepreneurship—LLSMS2114)*.

- Hindriks, J., & Myles, G. D. (2013). *Intermediate Public Economics at the College of Europe*.
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318–1335. <https://doi.org/10.1037/a0026545>
- Ibanez, L., Moureau, N., & Roussel, S. (2015). The influence of emotions on pro-environmental behaviors. *Revue d'Études En Agriculture et Environnement*, 96, 259–275. <https://doi.org/10.4074/S1966960715012023>
- Imaginnovation Insider. (2023). *How Sustainable Technology is Transforming Industrial World?* Imaginnovation | Top Web & Mobile App Development Company Raleigh. <https://imaginnovation.net/blog/sustainable-technology-complete-guide/>
- Inner Mammal Institute. (2017). Video: Your Power Over Your Happy Brain Chemicals. *The Inner Mammal Institute*. <https://innermammalinstitute.org/happypower/>
- Jouan, A. (2019, November 15). *Transfert thermique: Définition et fonctionnement*. LE GARREC. <https://www.legarrec.com/entreprise/transfert-thermique-definition/>
- JUSTICE. (2019). *Code des sociétés et des associations*. <http://www.ejustice.just.fgov.be/eli/loi/2019/03/23/2019A40586/justel>
- Karlen, J. (2010). *Guarding Against the Recency Bias*. Business Insider. <https://www.businessinsider.com/guarding-against-the-recency-bias-2011-9>
- Kerr, W. R., Nanda, R., & Rhodes-Kropf, M. (2014). Entrepreneurship as Experimentation. *Journal of Economic Perspectives*, 28(3), 25–48. <https://doi.org/10.1257/jep.28.3.25>
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

- Leary, M. (2012). *Understanding the Mysteries of Human Behavior* (1626th edition). THE TEACHING COMPANY.
- Lehrer, J. (2010). *How We Decide* (Reprint edition). Mariner Books.
- Linder, N., Giusti, M., Samuelsson, K., & Barthel, S. (2022). Pro-environmental habits: An underexplored research agenda in sustainability science. *Ambio*, 51(3), 546–556. <https://doi.org/10.1007/s13280-021-01619-6>
- Loewenstein, G., O'Donoghue, T., & Rabin, M. (2003). Projection Bias in Predicting Future Utility*. *The Quarterly Journal of Economics*, 118(4), 1209–1248. <https://doi.org/10.1162/003355303322552784>
- Lofland, J., & Lofland, L. H. (1984). *Analyzing Social Settings: A Guide to Qualitative Observation and Analysis*. Wadsworth Publishing Company.
- Lustig, R. (Director). (2021, August 29). *Serotonin vs. Dopamine—7 Key Differences Between Pleasure and Happiness*. <https://www.youtube.com/watch?v=A3svaOillis>
- Manson, M. (Director). (2023, March 19). *How to Get Ahead of 99% of People (Starting Today)*. https://www.youtube.com/watch?v=_ZJpU43NA0c
- Marciano, A., & Roussel, S. (2014). Rationality and Pro-Environmental Behavior Introduction. *Revue d'économie politique*, 124(2), 155–158. <https://doi.org/10.3917/redp.242.0155>
- Marsh, E. M. (2022). *Cognitive Biases in Perfectionism: Attention Bias and Memory Bias for Perfectionism-Relevant and Negative Stimuli*. Illinois State University.
- Martech, A. (2023, January 17). What Is the Network Effect? *Wharton Online*. <https://online.wharton.upenn.edu/blog/what-is-the-network-effect/>
- Maurya, A. (2010). *LEAN CANVAS: Deconstruct Your Business Model on a Lean Canvas*. Leanstack. <https://www.practicetrumpstheory.com/embed>
- Mazar, A., Tomaino, G., Carmon, Z., & Wood, W. (2020). *Habits to Save our Habitat: Using the Psychology of Habits to Promote Sustainability*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/kwdh9>

- McKeown, G. (2014). *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less* (1st edition). Currency.
- Mucchielli, A. (2009). S. In *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines: Vol. 3e éd.* (pp. 226–278). Armand Colin.
<https://doi.org/10.3917/arco.mucch.2009.02.0226>
- Neubauer, S., Hublin, J.-J., & Gunz, P. (2018). The evolution of modern human brain shape. *Science Advances*, 4(1), eaao5961.
<https://doi.org/10.1126/sciadv.aao5961>
- Olds, J., & Milner, P. (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 47(6), 419–427. <https://doi.org/10.1037/h0058775>
- Osterwalder, A. (2005). *Business Model Canvas*. Strategyzer.
<https://www.strategyzer.com/canvas/business-model-canvas>
- Piscitelli, A., & D’Uggento, A. M. (2022). Do young people really engage in sustainable behaviors in their lifestyles? *Social Indicators Research*, 163(3), 1467–1485.
<https://doi.org/10.1007/s11205-022-02955-0>
- Raneri, S., Lecron, F., Hermans, J., & Fouss, F. (2022). Predictions through Lean startup? Harnessing AI-based predictions under uncertainty. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 29. <https://doi.org/10.1108/IJEBR-07-2021-0566>
- Revealbot. (2023). *Facebook, Instagram Ads Prices*. <https://revealbot.com/facebook-advertising-costs>
- Riani, A. (2022). *The 5 Most Dangerous Cognitive Biases For Startup Founders*. Forbes.
<https://www.forbes.com/sites/abdoriani/2022/10/31/the-5-most-dangerous-cognitive-biases-for-startup-founders/>
- Richerson, P. J., & Boyd, R. (2006). *Not by Genes Alone: How Culture Transformed Human Evolution* (First Paperback Edition). University of Chicago Press.

- Ries, E. (2011). *The Lean Startup: How Today's Entrepreneurs Use Continuous Innovation to Create Radically Successful Businesses* (First Edition). Currency.
- Rolland, J.-P. (2004). Chapitre 2. Le modèle en cinq facteurs (Big-Five, FFM). In *L'évaluation de la personnalité* (pp. 43–55). Mardaga. <https://www.cairn.info/l-evaluation-de-la-personnalite--9782870098431-p-43.htm>
- Rutledge, T. (2021). *Why Bad Habits Are Easy and Good Habits Are Hard*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-healthy-journey/202108/why-bad-habits-are-easy-and-good-habits-are-hard>
- Sarasvathy, S. (2001). Causation and Effectuation: Toward A Theoretical Shift from Economic Inevitability to Entrepreneurial Contingency. *The Academy of Management Review*, 26. <https://doi.org/10.5465/AMR.2001.4378020>
- Shahin, T. (2020, November 4). *Shiny Object Syndrome—CEO Entrepreneur*. <https://ceoentrepreneur.com/shiny-object-syndrome/>
- Silberzahn, P. (2013). Lean startup: Le compagnon idéal de l'effectuation ? *Entreprendre & Innover*, 19(3), 29–35. <https://doi.org/10.3917/entin.019.0029>
- Silberzahn, P., & Enrico, G. (2016). *L'effectuation en action*. <https://hal.science/hal-01892750>
- Sinek, S. (2011). *Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action* (Reprint edition). Portfolio.
- Startups.com. (2017). *Everyone Pivots: The Truth About A Startup Pivot*. <https://www.startups.com/library/expert-advice/startup-business-pivot>
- Strategyzer. (2020). *Value Proposition Canvas*. <https://www.strategyzer.com/canvas/value-proposition-canvas>
- Tableau. (n.d.). *Vanity Metrics: Definition & How To Identify Them*. Retrieved 12 May 2023, from <https://www.tableau.com/learn/articles/vanity-metrics>
- Tan, E. (2023). *How To Develop the Best Entrepreneurial Skills and Identify Pains in the 5 First Years of Working Experience?* [Personal communication].

- TeachingEntrepreneurship.org (Director). (2020). *Empathetic Interview Goals and Questions*. <https://www.youtube.com/@TeachingEntrepreneurshiporg>
- Thomaes, S., Grapsas, S., van de Wetering, J., Spitzer, J., & Poorthuis, A. (2023). Green teens: Understanding and promoting adolescents' sustainable engagement. *One Earth*, 6(4), 352–361. <https://doi.org/10.1016/j.oneear.2023.02.006>
- Tian, H., & Liu, X. (2022). Pro-Environmental Behavior Research: Theoretical Progress and Future Directions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6721. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116721>
- Unusual.vc. (2023). *Nail your self-serve MVP product*. <https://www.field-guide.unusual.vc/field-guide-enterprise/nail-your-self-serve-product>
- Wikipedia. (2023). B Corporation (certification). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=B_Corporation_\(certification\)&oldid=1152138321](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=B_Corporation_(certification)&oldid=1152138321)
- Wood, W. (2006). *Habits Across the Lifespan*.
- Y Combinator (Director). (2021, December 22). *How to Get Startup Ideas*. <https://www.youtube.com/watch?v=uvw-u99yj8w>

6.2. Appendices

6.2.1. Appendix 1: Author's Résumé

Constantin Claes

September 4, 1999 - Belgian - constantinclaes@outlook.com - LinkedIn
Chaussée de Namur 257A, 1300 Wavre, Belgium - +32 (0) 492/63.34.48

Education

- UCLouvain: CEMS MIM & MSc in Business Engineering** Sept. 2021 - Jun. 2023
- CEMS Global Alliance: alliance of 34 leading business schools, 73 corporate partners and 8 social partners. International
 - Relevant coursework: Project Management, Data Analytics, Business Analytics, Biomechanics, Supply chain.
 - GPA (first year): 17,13/20
- NATIONAL UNIVERSITY OF SINGAPORE: CEMS MIM Exchange** Jan. 2023 - May 2023
- Relevant coursework: Venture Capital, Global Leadership, Green Workforce Project for Capgemini. Singapore, SGP
- THE UNIVERSITY OF SYDNEY: CEMS MIM Exchange** Jul. 2022 - Dec. 2022
- Relevant coursework: Trading in Financial Markets, Agile Management, Strategy, Digital Business Models. Sydney, AUS
- UCLouvain: BSc in Business Engineering** Sept. 2017 - Jun. 2021
- Tandem Project (KULeuven): Pen pal and exchange program with a Flemish economics student. Louvain-la-Neuve, BE
 - GPA: 13,58/20. Relevant coursework: Mathematics, Chemistry, Physics, Economics, Accounting, Finance, Strategy, Law.

Professional Experience

- POSTED : Co-Founder** Sept. 2020 - Jun. 2022
- Created and no-coded a software as a service for social media marketing. Brussels, BE
 - Growth hacked and identified market opportunities for Posted's products.
 - Community managed *No Filter Startup*, a community gathering 1.5k+ entrepreneurs follow Posted creation progress.
- BAIN&COMPANY : Summer Intern** Sept. 2021
- Staffed on a M&A project for a steel industry player. Followed a consultant skills traineeship. Brussels, BE
 - Participated in the Bainworks (Oct. 2020): an exclusive weekend gathering 100 students from all over the EMEA.
- AXA : Strategy & Value Proposition Intern** Jun. 2020 - Aug. 2020
- Participated in the elaboration of the strategic recommendations to the top management. Brussels, BE
 - Developed cross selling proposition between different insurance business lines.
 - Optimized digital sales flows of non-life insurance (quantitative and UX analysis).

Extracurricular Activities

- JUNIOR CONSULTING LOUVAIN (FORMERLY LSM CONSEIL): Chairman (2021)** Jun. 2018 - Jun. 2022
- Administrator (2020):** Advised the Executive Board and nominated the new administrators. Followed-up on finance, legal compliance, business activities and developed the strategy. Louvain-la-Neuve, BE
 - CEO (2019):** Managed the Executive Board and public relations and led the core business (40 projects, 162k€ turnover). Elected Best Junior Enterprise in Belgium and 2nd Most Sustainable JE in Europe, ISO 9001 certified, LSM Cup organizer.
 - Project Leader (2018):** Worked on 5 projects in strategy and management in different industries (food retail, social media).
- CEMS CLUB BELGIUM: Marketing Team Member** Sept. 2021 - Jun. 2022
- Promoted CEMS Alliance. Managed social media, CEMS community and internal communication. Louvain-La-Neuve, BE
- LES SCOUTS A.S.B.L: Summer Unit Camp Organizer** Sept. 2017 - Jul. 2021
- Organized a 10-day game for 500 boy scouts during the quadrennial Summer Unit Camp 2021. Woluwe, BE
 - Helped to manage 45 boys between 8 and 12 years old during annual summer camps (T1 certificate).
- LES JEUNES ENTREPRISES : Coach, Trainer & Juror** Sept. 2018 - May 2020
- Coached 12 high school students in developing their year-long project. Brussels & Wallonia, BE
 - Judged 100+ Mini-Enterprises and trained 200+ students.
- HOLINK GROUP : Volunteer** 2012 - 2017
- Volunteer for many associations such as *Les Restos du Cœur*, *Swimmarathon*, *Sport2Be*. Bierges, BE

Skills & Interests

- Languages:** French (Native), English (Fluent - TOEFL iBT: 104, EFSET C1), Dutch (Advanced - CNaVT B2)
- IT:** Microsoft Office 365 (Advanced), Adobe XD (Advanced), LaTeX (Advanced), Hubspot (Advanced), Tableau (Intermediate), Python (Basics), Power BI (Basics), Google Analytics (Basics), SQL (Basics)
- Interests:** Entrepreneurship, Sport (tennis, field hockey, soccer, ski), Running (Sydney Marathon), Travel

Awards

- Milan Politecnico Business Game - *Selected Participant* (2020)
- Junior Enterprises Belgium Business Game - *Winner* (2019)
- Leleux Associate Brokers Stock Exchange Training & Simulation - *3rd* (2019)
- GSK Hackdays (GSK Vaccines Hackathon) - *Semi-Finalist* (2019)
- Olympiades de Sciences Sociales Francophones - *Finalist* (2017)

6.2.2. Appendix 2: Startup Learnings

Through personal experience, I learned the fallacy of pursuing a "self-serve" product²³ without first validating its market appeal, as self-serve products require more coding than simple products with individual onboarding. I now advocate for the approach of "*doing things that do not scale*" in the early stages of a venture, recognizing the value of personally onboarding customers at the start to gather eye-to-eye feedback.

During the inception of "Posted," I made the mistake of prematurely deciding on the technology for my minimum viable product (MVP), prior to pain and user research. We decided to use no-code to build a desktop app. This aspect was even in our decision criteria for a good idea. However, I believe that the first version of Posted should not have been an app, but services offering quick content creation to test our main hypotheses. This realization taught me to be cautious to not work on a "*solution in search of a problem*" (SISP).

Finally, I gained firsthand understanding of the importance of evaluating founder-market fit before embarking on a venture. With my co-founder, it took two years to recognize that we lacked passion for the problem we were solving and had limited affinity with professionals in the social media industry. I now firmly believe in being in love with the problem or, at the very least, having a deep connection with those who experience the problem. As stated by Parul Singh, Principal Founder at Founder Collective, "*It takes that personal and emotional connection to a problem to get a founder through the tough times - as well as in natively understanding the problem*" (Canning, 2020).

Another crucial lesson I learned was the significance of "*talking to users*" and the need to gain real-life insights from them. Recognizing the importance of conducting numerous "discovery calls," I grasped the value of understanding the target market. I also discovered the Mom Test²⁴, a method for identifying genuine problems rather than trying to validate ideas. Furthermore, I learned to group insights by persona to delve deeper and faster into identified pain points. However, I realized the importance of not rushing into user conversations. While talking to users is a valuable way to evaluate a startup idea or product, I recognized the need to consult industry experts or refer to their literature before engaging with users.

Creating "Posted" also provided me with valuable insights into feeling when to pivot. Mark Manson recently released a video about success, supporting the fact that the path to success

²³ A self-serve product enables users to effortlessly sign up, explore the product, and derive value from it, all without the need for personal guidance or assistance from the company's sales or customer success team. (Unusual.vc, 2023)

²⁴ The Mom Test is a set of rules that help entrepreneurs to unveil what people really think about their ideas and avoid receiving positive comments and support like their mom would do. It is a series of tips and tricks on how to ask the right questions to reveal authentic insights and avoid biases.

is to have a contrarian idea, be correct about it and execute on it massively. However, even though there is some truth in that statement, such beliefs create a bias that makes it challenging for entrepreneurs to determine the right timing for a pivot. Hence, founders think that it is normal to collect negative signs from the market when they try to disturb it, and pivot too late. I suffered from that bias and realized too late that automating content creation was either a nice-to-have²⁵ (saves a little amount of time if and when bulk-generation and repurposing is possible) or resulted in lower engagement due to the highly crafted nature of content. Armed with this experience, I now possess a better sense of when to pivot.

Besides, understanding the importance of networking and mentorship, I realized that networking should be an ongoing endeavor, especially when not in immediate need of help (to avoid being considered as opportunistic). Leveraging various platforms such as events, LinkedIn, and calls allows for genuine connections to be fostered. Building a personal brand on social media also serves as an effective way to initiate social interactions and expand one's network online.

Lastly, I gained experience of the challenges associated with collaborating with a co-founder in a different time zone. I now believe that physical interactions are vital during the early stages of a business. These face-to-face interactions foster “quick questions”, natural brainstorming, shared visibility, focused teamwork, and a great atmosphere.

6.2.3. Appendix 3: Y Combinator’s Seven Ways to Trigger Startup Ideas

1. Think of things you **wish someone else had developed** for you before.
2. Look for new **variant of recent successful companies**.
3. **Solve an industry** that seems **broken**.
Start with what your **team is especially good at** to get an unfair advantage. What unique skills and knowledge does your team got? Or what did you **develop in-house?** (this is directly linked to the Bird-In-Hand effectuation’s principle)
4. Think of something you are **excited to work** on for the next ten years even if you do not succeed.
5. Think of things that changed recently (**megatrends**).
6. **Ask people** you know what problem they would like to be solved.

6.2.4. Appendix 4: The Science Behind Climate Change

Human activities are the underlying cause of climate change. It stems from various sectors:

²⁵ A "nice-to-have product" refers to a product that does not address sufficiently painful, urgent, or recurring problems, or if it does, it does so in an unsatisfactory manner.

- Industry which is responsible for 40% of greenhouse gas emissions, building usage contributing for 20%, and transportation accounting for 15%. These sectors heavily rely on fossil resources (i.e., coal, oil, and gas) which, when combusted, release a significant amount of CO₂ into the atmosphere. Additionally, these activities emit aerosols, which negatively impact radiative forcing²⁶ (i.e., decrease temperature) by cooling the climate but pose health risks.
- Agriculture also plays a role by releasing CO₂ through deforestation (through combustion) for creating arable land. Furthermore, agricultural practices emit other greenhouse gases, including methane from bovines and nitrous oxide from fertilizers.

While half of the CO₂ emissions are absorbed by natural sinks (25% through vegetation with photosynthesis and 25% through oceans), the remaining half remains in the atmosphere, leading to an increase in CO₂ concentration. CO₂ constitutes three-quarters of greenhouse gases and, together with other gases, contributes to the additional greenhouse effect²⁷. This has a positive effect on radiative forcing and thus results in an accumulation of heat within the Earth's system. This absorbed heat quantity is known as the “energy budget” and occurs through oceans (93%), ice (3%), land (3%), and the atmosphere (1%). Consequently, climate change has far-reaching consequences:

- The **melting of sea ice** impacts terrestrial biodiversity, albeit not very significant but important symbolically (e.g., species like polar bears). However, it does not directly contribute to sea-level rise.
- **Melting glaciers** affect freshwater resources and contribute to rising sea levels.
- The **melting of ice sheets** (does not float in the sea) would result in substantial sea-level rise (7 meters for Greenland and 54 meters for Antarctica if they completely melt).
- **Ocean acidification** due to CO₂ dissolution poses a threat to marine biodiversity as it impairs the ability of vital organisms like pteropods and coccolithophores to form calcium carbonate shells. They form the basis of the marine food chain. Combined with rising water temperatures and overfishing, this endangers marine ecosystems.

²⁶ There are three modes of heat transfer: conduction, convection, and thermal radiation. Conduction occurs when heat flows from one body to another through direct contact. Convection refers to the transfer of heat by a moving body that carries its internal heat with it. This mode of transfer involves the movement of matter within the medium, where the matter is "advected" by at least one fluid. Lastly, radiation involves the emission of light by objects and their subsequent heating through the absorption of light. This is the case with sunlight. **Radiative forcing** represents the difference between the incoming radiative energy (radiation) on Earth and the outgoing energy (in W/m²). (Jouan, 2019)

²⁷ The greenhouse effect is natural. Without it, the planet would be 33°C colder, and life would not be possible. However, humans are increasing this greenhouse effect, thereby disrupting the climate. (climatefresk.com, 2023)

- **Increasing water temperatures** disrupt the water cycle (more evaporation leading to droughts and floods) and make water levels rise due to the expansion of water (at the surface, as the coefficient of expansion of water increases proportionally with temperature).
- The average **air temperature** over Earth's surface has **increased** by 1°C since 1880, despite the air's minimal share of the energy budget (1%). At the current rate, the temperature is projected to rise by 5°C by 2100. To put this into perspective, during the last glacial period 20,000 years ago, Earth's temperature was 5°C lower than today.

The last two points significantly contribute to the loss of terrestrial biodiversity. As temperatures rise, disease-carrying animals migrate to new areas, where populations lack immunity. These six factors also trigger various natural disasters:

- **Cyclones:** They derive energy from warm waters and can disrupt the water cycle. Although their frequency does not increase, their intensity does.
- **Flooding:** It occurs during periods of excessive rainfall.
- **Submergence:** It happens when there is an excess inflow of water from the sea. Cyclones cause water expansion by decreasing atmospheric pressure and create wind-driven waves. They thus exacerbate this phenomenon.
- **Drought:** It occurs when there is insufficient rainfall. If a flood follows a drought, the resulting runoff worsens the situation.
- **Limited freshwater** resources.
- **Heatwaves:** They arise when the air temperature rises significantly. When combined with drought conditions, this combination can lead to the outbreak of wildfires.
- **Methane:** This chemical is released through the melting of methane hydrates (ice formations found on the ocean floor that become unstable beyond 2°C) and permafrost (permanently frozen ground). These phenomena act as ticking time bombs.

All these factors contribute to reduced agricultural yields, the decline of terrestrial and marine biodiversity, and adverse effects on human health. Consequently, they give rise to famine, political refugees, and (armed) conflicts over resources.

Moreover, plastic pollution adversely impacts both terrestrial and marine biodiversity, while the scarcity of minerals limits potential solutions.

6.2.5. Appendix 5: The Difference Between Long-Term and Short-Term Happiness

Several hormones and neurotransmitters play a significant role in cultivating happiness and pleasure. Dopamine, recognized as the neurotransmitter for learning and positive reinforcement, fuels the craving for more. Conversely, serotonin promotes satisfaction and

contentment, representing happiness and optimism, which reduces the need for further stimulation. Cortisol, the stress hormone, plays a crucial role in this process by impacting the prefrontal cortex responsible for rational decision-making, thereby inhibiting impulsive behavior. Dysfunction in this area can lead to a lack of foresight, resembling reptilian instinctual responses rather than human cognition.

The combination of dopamine and cortisol can be problematic, potentially leading to addiction. While rewards can be beneficial, stress impairs their positive effects, making individuals more susceptible to addiction. Furthermore, cortisol reduces serotonin receptor activity, resulting in decreased serotonin levels and fewer receptors, contributing to depression. In this way, both addiction and depression arise from the interplay of dopamine, serotonin, and cortisol, exacerbated by chronic stress.

Without the experience of reward, individuals would struggle to find motivation, leading to stagnation and decline. Reward is thus vital for survival, enabling individuals to fulfill daily responsibilities and find purpose. However, it is essential to distinguish reward and contentment, as well as pleasure and happiness, which are often misconstrued. Here are seven distinctions between pleasure and happiness that can help individuals navigate the complexities of life and avoid manipulations that lead to misery:

1. Pleasure is short-term, like a meal, whereas happiness is long-term, spanning a lifetime.
2. Pleasure is a visceral experience felt in the body, while happiness is ethereal, emanating from a higher level of consciousness.
3. Pleasure is derived from self-indulgence, like in a casino, whereas happiness arises from giving, such as engaging in philanthropic activities.
4. Pleasure can be attained individually, like enjoying a chocolate cake, while happiness thrives within social connections, such as celebrating at a birthday party.
5. Pleasure can be associated with substances, like cocaine or heroin, but happiness cannot be achieved through substance use.
6. Extreme pleasure, whether from substances or behaviors like shopping, gambling, or excessive engagement with social media, can become addictive. However, excessive happiness is not addictive. Why? Dopamine, as an excitatory neurotransmitter, stimulates the next neuron upon binding to its receptor. However, chronic overstimulation can lead to neuronal cell death. To protect itself, the post-synaptic neuron down-regulates dopamine receptors, leading to the development of tolerance. Tolerance requires higher dopamine doses to achieve the same level of excitement, eventually leading to addiction. On the other hand, serotonin, as an inhibitory neurotransmitter, does not require receptor down-regulation as it does not cause neuronal overexcitation or cell death. Excessive happiness is not harmful, but excessive pursuit of dopamine down-regulates serotonin, resulting in diminished happiness. (Lehrer, 2010)

7. Pleasure is linked to dopamine, while happiness is associated with serotonin, representing two distinct neurotransmitters and regulatory pathways in the brain.

Understanding these differences is crucial for navigating the effects of neurotransmitters and society's influences on our well-being. Believing that happiness can be attained through substance use is a misconception that can have detrimental effects on serotonin levels (responsible for long term happiness). (Lustig, 2021)

6.2.6. Appendix 6: Pro-Societal Behaviors

Green Behaviors Are Like Habits

Mazar et al. (2020) explain that while there has been a shift in attitudes towards sustainability recently, this has not been accompanied by similar increases in eco-friendly behaviors. They propose that this attitude-behavior gap is partly driven by the difficulty of changing unsustainable habits. To address this gap, they suggest that **insights from the psychology of habits and behavioral economics can be used to promote eco-friendly behaviors**, and that effective interventions must take into account context and individual differences. Linder et al. (2022) also support this idea by presenting other links between sustainable behaviors and habits (based on previous research on the role of habits in shaping our daily actions and decision-making processes). They affirm that habits are automatic responses to environmental cues that we have developed over time through repeated actions. They are often triggered unconsciously and can override our intentions to act in a certain way. By understanding how habits work, we can design interventions that target the automatic processes that underlie our habits.

Factors Influencing Green Behaviors

Behaviors can be motivated by **internal rewards**, such as a personal norm, a sense of responsibility towards the environment or a desire to contribute to the common good. On the other hand, behaviors can also be driven by **external rewards** like social norm or financial incentives. People may engage in pro-environmental behaviors due to their sense of responsibility, their desire to contribute, or to avoid negative externalities. Motivations for pro-environmental behaviors include personal values, social norms, moral considerations, health concerns, and environmental awareness. (Marciano & Roussel, 2014)

Delving into different types of norms, we learn that there is a distinction between personal and social norms, with norms referring to the anticipated reactions of individuals in a specific social context. **Personal norms** represent an individual's ethical duty to respond in a particular manner and are rooted in their self-expectations about their conduct. Following personal norms cultivates a sense of pride, while disregarding them leads to feelings of guilt. **Social norms** refer to the unwritten rules and expectations that guide behavior within a specific social group or community and play an important role in shaping pro-environmental behavior. They

encompass the collective convictions of a group concerning appropriate conduct in various situations. Individuals are more likely to engage in pro-environmental behavior when they perceive it as socially desirable or when they observe others in their social group exhibiting such behavior (Tian & Liu, 2022). According to Farrow et al. (2017), interventions based on social norms effectively induce significant changes in pro-environmental behavior. These interventions aim to influence behavior by providing information about the perceived normative behavior or attitudes of others. Examples include offering feedback on energy consumption relative to others, highlighting positive behavior among peers, or utilizing social comparison to encourage pro-environmental actions. Social norms are essentially accepted behavioral benchmarks within a community. Within social norms, two distinct types can be discerned: descriptive norms and injunctive norms.

- Descriptive norms pertain to behaviors seen as acceptable due to others' actions. In essence, they reflect the actions of the majority, and individuals tend to emulate such behaviors assuming others have done the same.
- Injunctive norms dictate behavior in response to societal acceptance or disapproval. They guide individuals towards actions approved by the majority. Injunctive norms prompt particular behaviors by leveraging social validation or reprimand. Interestingly, some individuals might adopt pro-environmental behavior even without a personal concern for the environment, primarily driven by the significance they attach to others' approval. (Claeys, 2019)

Besides, according to Tian & Liu (2022), the relationship between pro-environmental behavior and **subjective well-being** is positive. Subjective well-being encompasses an individual's overall sense of happiness and life satisfaction. In other words, individuals who engage in pro-environmental behavior tend to experience higher levels of happiness and life satisfaction.

The **environmental context** significantly influences our habits and behaviors. Our environment provides cues that trigger our habits, implying that modifying the environment can lead to changes in our habits. By understanding how the environment shapes our habits, interventions can be designed to make sustainable behaviors more attractive and convenient (Linder et al., 2022). Contextual factors, which encompass situational and environmental influences on behavior, also play a crucial role in shaping pro-environmental behavior. For instance, individuals are more likely to engage in pro-environmental behavior when they are in environments that promote such actions, such as workplaces that prioritize recycling or communities with easy access to public transportation. This helps explain why individuals who hold pro-environmental attitudes may not always engage in corresponding behaviors (Tian & Liu, 2022).

Given that our habits and past behaviors form an integral part of our identity, changing them can be challenging. By aligning sustainable behaviors with people's **values and self-identity**, it is possible to make such behaviors more appealing and motivating (Linder et al., 2022).

In a study about donations, Ibanez et al. (2015) found that inducing **emotions** such as awe and amusement led to a significant increase in pro-environmental behavior, while inducing fear and sadness did not have a significant effect.

According to the study led by Ibanez et al. (2015), having a **higher education level**, specifically a high school education, also increased the likelihood of being a donor to an environmental NGO. It is possible that individuals with higher education levels have a greater awareness of environmental issues and are more likely to support environmental causes, as the study reported that individuals who graduated with a master's degree or a PhD were more likely to donate, but the effect is not statistically significant.

Furthermore, Farrow et al. (2017) discuss additional strategies that contribute to the development of pro-environmental behaviors, such **awareness-raising** campaigns, **economic incentives**, and **regulations**.

Youngsters and sustainability

A survey conducted by Piscitelli & D'Uggento (2022) in Italy found out that a **majority of high school students (62.5%)** consider climate change to be a **very serious problem**, while only a small percentage (2.4%) consider it not serious at all. Besides, the majority of respondents (68.5%) are very **willing to contribute** to environmental protection **through their daily actions**, while only a small percentage (1.5%) are not willing at all.

Thomaes et al. (2023) showed that young people, especially adolescents, have a unique potential to catalyze transformative sustainable change in the world. However, to harness this potential, it is important to understand the psychological factors that motivate or hinder their engagement in sustainable behavior. They suggest that adolescents will be more likely to engage in sustainable behavior when they perceive it as a means of pursuing their personal motives for autonomy and status. In other words, if sustainability aligns with their **core values and motivations**, they are more likely to engage in it voluntarily and sustainably.

Besides, according to Thomaes et al. (2023), policies promoting sustainability can be more effective if they use techniques that reshape how adolescents view sustainability as a personal priority, rather than a low-priority chore enforced by authorities. For example, educational programs and campaigns can use creative and participatory approaches to engage young people in sustainability issues and promote social justice. By involving young people in the design and implementation of sustainability policies, they are more likely to feel a sense of ownership and empowerment, which can lead to sustained engagement.

6.2.7. Appendix 7: Behavioral Economics

Investment habits vs. temptation habits

Behavioral economists talk about “time inconsistency” (also referred as hyperbolic discounting), meaning that people value the present more than the future (Conan, 2006). The challenge in developing positive habits thus stems not from a lack of self-discipline or knowledge, but rather from one’s inherent biological inclination to repeat behaviors based on their immediate physical, social, and emotional consequences rather than their long-term benefits (Rutledge, 2021). Although valuing the present over the future usually serves people well, one’s bias toward instant gratification can lead to problems (Duhigg, 2014). In the case of bad habits, such as consuming unhealthy food, the immediate consequences often bring pleasure, while the ultimate outcome is unfavorable. Conversely, with good habits, the immediate results are often unenjoyable, but the ultimate outcome is rewarding. This asymmetry exists because the costs of good habits are experienced in the present, while the costs of bad habits manifest in the future (i.e., they require little input from people now but are harmful on the long run). By **associating hard habits with positive experiences**, it is possible to make them more attractive. The key lies in reframing and reprogramming the associations between the causes of habits and the predictions of their outcomes.

People’s preferences change when they alter their behaviors.

Present bias refers to the tendency of individuals to make choices that may alter their own preferences in the future. This phenomenon is particularly evident in cases of addiction. Initially, individuals make a decision to engage in an addictive activity with the intention of eventually quitting (reflecting their initial preference). However, due to the addictive nature of the activity, their future preferences undergo a change, leading to a continued attachment to the addiction. This situation highlights the distinction between the present self and the future self, as they can have different desires and priorities. Naïve individuals often overlook this preference reversal and mistakenly believe that they can easily quit at a later time. On the other hand, sophisticated and rational individuals anticipate this preference reversal and opt not to initiate the addictive behavior in the first place. It also works with positive behaviors, good behaviors triggering the wanting for more positive behaviors. For instance, someone going to the office once with its bike for environmental reasons might realize that they like taking a breath of fresh air in the morning and start preferring biking in the morning rather than taking the car. This person would have started for a specific reason but would continue for another one. (Hindriks & Myles, 2013)

Willpower can be boosted through commitment devices²⁸.

Willpower without commitment device is lower. For instance, gym memberships are costly commitment devices. In the US, a research has been conducted by Della Vigna & Malmendier (2006). They found out that people go on average 4 times per month to the gym. Surprisingly, the monthly subscription is 75\$, whereas the “pay per visit” costs 10\$. People could pay only 40\$ by paying per visit but the subscription helps them to solve their self-control problem. (Hindriks & Myles, 2013)

People’s around us influence our choices, even if those choices are not rational.

People suffer from a conformism bias, which is a lack of autonomy. Agents may renounce to their choices (or opinions) and conform to an erroneous choice or opinion of the others, as the Solomon Asch experiment showed in 1951. Participants were shown a line and had to select the matching line from a set of comparison lines, with confederates intentionally providing incorrect answers to see if the participants would conform and choose the incorrect answer as well. Participant actually did, proving that social interactions influence our choices. (Hindriks & Myles, 2013)

In this way, individuals often underestimate the influence of their environment, both physical and social, on their habits. Cultural norms play a significant role in shaping behavior, as humans are herd animals and naturally seek to conform, connect with others, and gain their respect and approval. The innate desire to belong drives adherence to social norms, which silently guide individuals’ actions on a daily basis. The emulation of habits is exhibited by three distinct social groups:

4. **The Close** (family and friends): Proximity exerts a powerful influence on behavior. To cultivate better habits, one of the most effective approaches is to immerse oneself in a culture where the desired behavior is the norm. Nothing sustains motivation better than belonging to the tribe.
5. **The Many** (the tribe): The behavior of the tribe often overrides an individual's desired behavior. The reward of being accepted by the group outweighs winning an argument, looking smart, or finding the truth. In most cases, individuals would rather be wrong with the majority than be right alone.
6. **The Powerful** (those with status and prestige): Humans universally seek prestige, power, and status to gain recognition, acknowledgment, and praise. Once individuals find their place in a tribe, they strive to stand out. Copying the behaviors of successful people

²⁸ One-time actions or choices people make in the present that lock in better behaviors in the future. (Bryan et al., 2010)

becomes a common practice, as their actions garner approval, respect, and admiration. (Clear, 2018)

As individuals deeply value others' opinions, they strive to maintain a positive image. To leverage this, establishing a habit contract with accountability partners is an effective strategy. This entails a verbal or written agreement, wherein individuals commit to a specific habit and specify the repercussions for non-compliance. The prospect of being seen as untrustworthy or lazy by others, as well as oneself, serves as a motivator to uphold the desired habits. (Richerson & Boyd, 2006)

People suffer from overconfidence bias, ultimately making their desired behaviors unachievable in the long run (leading to disappointment).

The Dunning-Kruger Effect is a cognitive bias where individuals with low ability or knowledge in a particular area tend to overestimate their competence. They lack the expertise to recognize their own limitations, leading them to have an inflated perception of their skills or willpower. Conversely, those with high ability or knowledge tend to underestimate their competence, as they possess the expertise to recognize the complexities and nuances of the subject matter, making them more aware of their own limitations. People need to fight this bias to choose achievable target. (Hindriks & Myles, 2013)

Using framing bias to help people do what they should do is an effective strategy often used by public policies.

Framing effect refers to the way information is presented or framed, which can influence people's decision-making and perception of a given situation. Different framing techniques, such as emphasizing risk, specific attributes, desired goals, or visual cues, can be used to guide individuals towards making choices that align with what is considered desirable or appropriate. As an example, when individuals are doing their groceries, they may encounter two different beef products with identical costs and weights. One is labeled as "80% lean," while the other is labeled as "20% fat." Upon comparing the two options, they may perceive the 20% fat label as an unhealthy choice, leading them to opt for the 80% lean option. (Hindriks & Myles, 2013)

6.2.8. Appendix 8: Behavioral Psychology

Compounding Effect of Habits

Breakthrough moments often arise from a sum of preceding actions, which accumulate the necessary potential to unleash significant change. For this reason, habits may appear inconsequential until a critical threshold is crossed and unlock a new level of performance. This is why there is often a valley of disappointment amid any endeavor. Individuals expect to make progress in a linear fashion, and it is frustrating how ineffective changes can seem during the first days, weeks, and months. This phenomenon is inherent in compounding processes, where the most powerful outcomes are delayed. Therefore, habits must persist long enough to

overcome the "Plateau of Latent Potential"²⁹ because work is not wasted until a goal is achieved, it is stored (Babauta, 2013). Misunderstanding this concept leads to two problems:

1. **People believe in overnight successes.** Many erroneously assume that achieving immense success necessitates massive actions. However, **incremental improvements** as small as one percent may initially seem insignificant but can have a profound impact, particularly in the long term. Striving for one percent daily improvement over a year leads to thirty-seven times greater overall progress. Conversely, a decline of one percent daily over a year dwindles nearly to zero. Habits serve as the compounding interest of self-improvement. The current level of success or lack thereof holds little significance. What truly matters is whether one's routines set them on a path towards success. It is crucial to focus more on the direction one is currently heading in rather than the immediate results they are achieving. Ries says *"When a measure becomes a target, it ceases to be a good measure"*. The outcomes observed are a lagging measure of one's prevailing routines (e.g., body weight is a lagging measure of dietary habits). The passage of time magnifies the margin between success and failure. Therefore, continuous small improvements involve establishing habits that are so tiny that failure becomes difficult. (Clear, 2018)
2. **People get demotivated by the "Plateau of Latent Potential"** and slide into unwanted habits. Individuals should learn to enjoy the compounding effects of good habits instead. The key lies in **embracing the system** rather than fixating on goals. Goals pertain to desired results, while systems revolve around the processes leading to those results. Bill Walsh, a three-time Super Bowl winner, exemplified it by saying: *"The score takes care of itself. Focus on the game."* People actually do not rise to the level of their goals; they fall to the level of their systems. As a matter of fact, goals are good for setting a direction, but systems are best for making progress. The purpose of setting goals is to win the game, while the purpose of building systems is to continue playing the game. By focusing on refining the inputs, the outputs naturally fix themselves for good. When individuals develop a deep appreciation for the process itself, rather than solely focusing on the outcomes, they no longer have to postpone their permission to be happy until goals are achieved. (Clear, 2018)

Building Habits

Habits are mental shortcuts acquired through experience. They are behaviors that have been repeated enough times to become automatic, bypassing the trial-and-error process and establishing a mental rule: if this happens, then do that (Anderson, 1982). Roughly forty to fifty percent of what people do happens on autopilot (Wood, 2006). Another definition presented by Jason Hreha (Behavioral Scientist at Stanford) is that habits are practical solutions to

²⁹ The lag time between doing what we need to do and seeing the results we want to see. (Clear, 2018)

recurring problems in one's environment. They are designed to minimize energy and effort. James Clear (2018) further argues that the environment plays a major unseen role in shaping human behavior, while the habit-forming process consists of four simple steps: cue, craving, response, and reward. This forms a neurological feedback loop known as the habit loop.

During the **problem** phase, individuals recognize the **need for change**, which may arise from a desire to acquire something beneficial.

- The **cue** serves as a trigger that signals the brain to initiate a behavior, providing information that predicts a reward. This reward can be a primary necessity like food, water, or sex, or a secondary reward such as money, power, friendship, love, personal satisfaction, or status.
- The **craving** emerges as the motivation to alter something in order to attain the reward.

In the **solution** phase, action is taken to **achieve the desired change**.

- The **response** represents the actual habit performed, whether it is a thought or an action. The execution of the habit depends on motivation and ability.
- The **reward** serves as the ultimate goal of every habit. Rewards provide momentary satisfaction and relief from cravings. They also educate the brain by associating the satisfying actions with the cues. (Clear, 2018)

The first three laws increase the likelihood of performing a behavior in the present, while the **fourth law enhances the chances of repeating the behavior in the future** (Berridge et al., 1989). The "Four Laws of Behavioral Change" help elucidate the process of cultivating positive habits and preventing negative ones. To establish new habits, they should be made obvious, attractive, easy, and satisfying. Conversely, for undesirable habits, the opposite approach should be taken: making them invisible, unattractive, difficult, and unsatisfying. Furthermore, it is crucial to acknowledge that self-control serves as a short-term strategy rather than a long-term solution. Despite the need for willpower in establishing new habits, it remains challenging to entirely diminish the attractiveness of bad habits or make good habits highly appealing. Consequently, individuals occasionally find themselves fighting against cravings or stimulate them with willpower (Hofmann et al., 2012). Willpower plays a pivotal role in habits. Strengthening willpower can be achieved by initially engaging in disciplined activities to practice delaying gratification, preparing for worst-case scenarios, and safeguarding personal autonomy (because when autonomy is compromised, willpower diminishes as well) (Duhigg, 2014).

A common misconception among individuals is that habits are primarily formed based on time, whereas the **key determinant is actually frequency** (Ebbinghaus, 2011). Understanding this distinction is important in developing effective strategies for habit formation. A good strategy advocated by Fogg (2019) in his book "Tiny Habits" is to use a frequent **anchor habit** as a cue or trigger. An anchor habit refers to a firmly established routine behavior, such as brushing

teeth, making coffee, or washing hands. By associating the new habit with the anchor, individuals can leverage the concept of implementation intentions (also referred as habit stacking), proven to enhance the achievement of goals. This approach delegates action control to situational cues, thereby instilling a sense of automaticity and frequency. (Gollwitzer & Oettingen, 2013)

As habits become routine, they become less interesting and less satisfying, leading to a sense of boredom and a desire for novelty. Individuals get bored by habits because they stop delighting them, the outcome becomes expected. This cycle perpetuates the constant search for new strategies (e.g., changing weight-loss plans) in hopes of attaining different outcomes. Strategies exist to mitigate boredom and avoid falling into the trap of complacency:

- Prioritizing a **keystone**³⁰ **habit**, as certain habits have a disproportionately positive impact and trigger a ripple effect, fostering additional positive behaviors. For example, setting achievable goals like running for just two minutes, consuming a single carrot, or reading a single page can initiate this cascade. (Edblad, 2016)
- Implementing a system for reflection and **habit review**, enabling individuals to adapt their habits frequently and maintain peak motivation by engaging in tasks that provide an optimal level of challenge, by being just right on the edge of their current abilities. This just manageable difficulty is called “Goldilocks Zone”, just between boredom and failure. (Csikszentmihalyi, 1998)
- Employing **variable rewards** to amplify the cravings already experienced, even though variable rewards will not create a craving. (Ferster & Skinner, 1957)

Rewarding Habits

Underlying motives can be addressed in various ways, and existing habits may not always be the most effective solutions to those problems. Habits revolve around associations between predictions and reactions, as Hermann von Helmholtz (German physician) once stated that “*the brain is a prediction machine*”. Actions are preceded by predictions, making life appear reactive when it is actually predictive. The same cue can trigger either a positive or negative habit depending on the prediction, which leads to cravings (feelings, desires, or urges) arising from a gap between what the body is currently sensing and what it wants to be sensing. Cravings arise because individuals desire to experience a different internal state. (Olds & Milner, 1954)

Despite knowing that success in nearly every field requires disregarding immediate rewards in favor of delayed ones, instant gratification typically wins. To overcome this challenge,

³⁰ In architecture, the keystone occupies the central position at the top of an arch. This critical stone plays a fundamental role in maintaining the stability of the entire structure. Without the keystone, the arch would be collapse, underscoring the indispensable nature of this key element in architectural design. (Edblad, 2016)

incorporating a bit of immediate pleasure into habits that yield long-term benefits, and a touch of immediate pain into habits that do not, can be effective. Initially, individuals need reasons to stay on track until delayed rewards accumulate in the background (Damasio, 2018). Feeling a sense of success (even through small wins) to foster immediate reinforcement is crucial. This approach is particularly useful for habits of avoidance, as skipping an undesirable behavior does not yield a noticeable outcome (in contrast to habits of achievement, where the outcome is to successfully have completed the habit). Resisting temptation does not provide any satisfaction, so it is beneficial to provide visible reminders of avoidance with extra instant rewards. Remarkable achievers employ various internal and external incentives to establish a swift positive feedback loop. (Barrett, 2017)

Conversely, many individuals inadvertently subject themselves to immediate negative feedback when trying to adopt new habits by engaging in self-criticism and negative self-talk. This unfavorable approach significantly hinders the formation of healthy habits (Rutledge, 2021). Additionally, it is important to select short-term rewards that align with one's identity rather than conflicting with it (e.g., allowing yourself to eat ice-cream after a gym session). Otherwise, one is casting votes for conflicting identities, and it ends up being a wash. Ultimately, identity becomes the reinforcer, as incentives and willpower initiate habits while identity sustains them (Clear, 2018).

Tracking Habits

The satisfaction derived from making progress and the immediate gratification provided by visual measures serve as clear evidence of one's advancement. To address this, utilizing a habit tracker³¹ is an effective strategy. Such trackers make habits obvious by creating a series of visual cues that remind individuals to take action and maintain honesty with themselves, thereby preventing a distorted view of their own behavior (Clear, 2018).

Furthermore, habit trackers enhance the attractiveness of habits as progress is a highly potent motivator. The fear of losing progress and breaking a streak becomes addictive, enabling individuals to leverage the sunk cost fallacy to their advantage (McKeown, 2014). This fallacy arises from the emotional investment individuals have already made in terms of time, energy, and money (Edblad, 2016).

Additionally, habit trackers offer instant rewards, as the act of crossing off completed tasks or witnessing growth in results is deeply satisfying. This helps shift the focus from the outcome to the process, providing intrinsic gratification and acting as visual evidence that individuals are casting votes for their desired identity. However, it is important to acknowledge that perfection

³¹ The concept centers on maintaining a record of the behaviors that one aims to embrace or abandon. At the conclusion of each day, individuals record their successful completion of these behaviors. This record can take the form of a single sheet of paper, a journal, a calendar, or a digital tool.

is unattainable, and many individuals give up once they break a chain or cannot perform a habit perfectly. The solution lies in the principle of "never missing twice," wherein individuals initiate a new streak immediately after breaking one. Missing once is considered an accident, and the first mistake does not have the power to derail a habit (Lally et al., 2010). Missing twice is the start of a new habit. It is about being the type of person one wishes to be. The all-or-nothing cycle (i.e., thinking one should not do a habit if they cannot do it perfectly) is a pitfall to affirming one's identity and this is why it is crucial to show up even when it is difficult (Clear, 2018).

6.2.9. Appendix 9: Behavioral Neuroscience

The human brain is driven by various neurochemicals that influence our behaviors and emotions. Our brain evolved to promote survival (i.e., survive and make our DNA thrive throughout the different generations), not to make us happy. "Happy brain chemicals" flow to reward you with a good feeling when you do something good for our survival and cortisol flows to warn us with a bad feeling when you see a survival threat. Those chemicals are controlled by tiny brain structures that all mammals have in common, forming the limbic system. This mammalian limbic system releases neurochemicals that help you understand what is good for your survival or not. In humans, the limbic system is surrounded by a huge cortex that looks for patterns in the present that match patterns you stored in the past. Although our cortex helps us make sense of these neurochemical fluctuations, our limbic brain, responsible for generating emotions and actions, operates independently of verbal logic (i.e., talks to us in chemicals rather than words). While the cortex cannot directly produce happy chemicals (can over-ride the limbic system only momentarily), it plays a crucial role in choosing experiences that trigger their release. (Breuning, 2015)

In this way, every behavior encompasses both a surface level craving and a deeper survival underlying motive, such as conserving energy, acquiring sustenance, connecting and bonding with others, seeking social acceptance and approval, reducing uncertainty, and attaining status and prestige. Those needs are satisfied through the release of the following chemicals: (Breuning, 2015)

Dopamine

The brain rewards us³² when we perform an activity that sustain survival. That is why individuals are craving for pleasure, but not any type of satisfaction. Humans naturally rush toward behaviors that provide immediate positive sensory feedback rather than habits that lack pleasurable sensory signals. Immediate satisfaction reinforces repetition, while immediate

³² The major reward pathways involve transmission of dopamine from VTA to the limbic system and frontal cortex. Engaging in enjoyable activities generates action potentials in dopamine-producing neurons of the VTA. Dopamine then binds to and stimulates dopamine-receptor on the receiving neuron. This stimulation is believed to produce the rewarding effect.

punishment encourages avoidance (Gray, 2011). This is explained by the fact that the modern world has shifted from an immediate-return environment to a delayed-return environment (from the moment humans began to farm), while the neocortex has not evolved. People thus have the same hardware as their Paleolithic ancestors, but modern society is brand-new compared to the age of their brain (Leary, 2012). In this way, the neocortex still favors quick rewards driven by dopamine spikes. Dopamine guides decision-making by creating a sense of reward and storing information linked to positive feelings. It motivates individuals to seek out and engage in activities that lead to desired outcomes, whether material rewards, social recognition, or the relief of negative emotions. (Inner Mammal Institute, 2017)

Humans are prone to fall for supernormal stimuli, which are intensified versions of reality. This phenomenon occurs when rewards become concentrated, and stimuli become more enticing. For instance, junk food represents a concentrated form of calories containing high levels of fat, sugar, and salt. Those elements were relatively scarce for humans' ancestors, thus triggering Paleolithic instincts (Neubauer et al., 2018). People are now confronted with temptations their brain never had to face. Dopamine produces the joy of finding what you seek, the "*Eureka! I got it!*" feeling. Anything that triggered dopamine in the past develops synapses (region of contact between two neurons) that are then easier to spark, which is why we anticipate a reward. Highly habit-forming behaviors are thus associated with elevated levels of dopamine. Dopamine serves multiple functions beyond reward, including motivation, learning, memory, punishment, aversion, and voluntary movement. (Breuning, 2015)

Berridge & Kringelbach (2015) suggest that dopamine elevations primarily increase the motivational component of reward, enhancing the "wanting" (i.e., anticipating) for rewards without necessarily increasing the actual pleasure or hedonic impact, also called "liking" (i.e., enjoying). Hence, dopamine stimulations are not reliably causes of pleasure, but rather its consequences (Berridge & Kringelbach, 2015). This is why dopamine is released when they anticipate pleasure. Increased dopamine levels correspond to heightened motivation to act (Badt, 2013). It is the anticipation of a reward, rather than its actual fulfillment, that spurs people into action. Furthermore, once a habit is learned, dopamine no longer rises when the reward is experienced because the brain already expects it. In cases where a reward is delayed, dopamine initially drops before spiking again, treating it as a surprise akin to the first-time experience of the habit. Consequently, the brain devotes more neural circuitry to wanting rewards than to liking them. (Berridge et al., 1989).

Oxytocin

Oxytocin produces the feeling of being safe with others, now called “bonding”. It is released³³ during moments of trust, social connection, and reunion with a group. It plays a crucial role in mammalian social behavior, promoting cooperation, tolerance, and affiliation (i.e., incentivizes to join the group when its level falls). Touch is a powerful trigger for oxytocin release. Trusting relationships and a sense of belonging contribute to the release of oxytocin. Anything that triggered oxytocin in the past develops synapses that tells you who to trust. (Inner Mammal Institute, 2017)

Serotonin

Serotonin is associated with feelings of respect and social status (e.g., pride). It flows when you gain an advantage³⁴. It motivates individuals to seek recognition and promotes survival. We compare ourselves with others and are rewarded with serotonin when we are in better position (to survive and not be in the victim position all the time). The presence of serotonin signals used to attest secure access to resources, while its absence attests a decrease in social dominance. (Inner Mammal Institute, 2017) Anything that triggered serotonin in the past develops synapses that tell you when to expect social importance. While the pursuit of social dominance is a natural instinct, humans learn to restrain these urges to promote social trust and balance it with oxytocin (social trust). (Breuning, 2015)

Endorphin

Endorphin, often referred to as the "natural morphine," provides temporary relief from pain³⁵, aiding survival by allowing injured mammals to seek safety. It is only released in case of emergency and creates euphoria (masking pain) for about twenty minutes, just enough to ignore the pain. To experience the pleasurable effects of endorphin, individuals must push their bodies beyond their capacity, causing distress. (Inner Mammal Institute, 2017)

³³ Produced in the hypothalamus and transported to the pituitary gland, from where it can be secreted to the bloodstream of the body. The effects of the centrally released oxytocin (i.e., in the brain) on behavior are not well understood.

³⁴ Serotonin is produced in the gut as hormones (90%) and the brain as neurotransmitters (10%). Serotonin neurons are primarily found in the brainstem (in clusters of neurons called the raphe nuclei). It has many functions, and its role in all those functions are not completely understood yet. Serotonin seems to be involved in the reward system, like dopamine is.

³⁵ Endorphin reacts to pain by binding to opioid receptors in both central and peripheral nervous system. In peripheral nerves, they prevent the release of “substance P”, a key factor in transmission of pain signals. In the brain, they lead to increase dopamine release by reducing GABA activity (that are neurons that inhibit dopamine release). This dopamine release explains why pain sometimes feels good (e.g., “runner’s high” sensation).

Cortisol

Cortisol, often associated with stress, spikes when individuals perceive a threat (external or internal) or experience a disruption in social connection. Natural selection built a brain that prioritize bad feelings (by scanning threats) and cortisol is therefore commanding your attention. It makes you feel so bad that you do whatever it takes to make it stop. Cortisol also tells when to stop investing in an unrewarding choice (e.g., social disappointment, as we are not focused on reproductive success, but our brain is). (Breuning, 2015)

Cortisol draws attention when the effects of happy chemicals subside. We feel something is wrong when happy chemicals spurt, even if nothing is wrong. This is because the brain is paying more attention to cortisol when it is not masked by happy chemicals. That is why people are so tempted to mask their cortisol with happy chemicals even when they do this in ways that threaten them more in the long run. As a matter of facts, some dopamine releasing behaviors are unhealthy. Whatever transforms a bad feeling in a good feeling builds a huge pathway. That is why our old self-soothing habits turn out so fast we do not even feel we were threaten anymore. (Inner Mammal Institute, 2017)

Breaking free from vicious cycles requires resisting the impulse to act and enduring cortisol's effects. By doing so, we can activate alternative happy circuits and reshape our neural infrastructure. Cortisol takes two hours to metabolize, but we can protect ourselves from it with distraction (i.e., diverting electricity from the threat circuit). However, neurons connect when cortisol flows, which makes turns on the bad feeling sooner next time.

Besides, cortisol can trigger aggression (e.g., physical violence, verbal violence) as a survival response. Contrarily, social dominance, which feels calm and secure, is distinct from aggression and is linked to serotonin. (Breuning, 2015)

6.2.10. Appendix 10: Additional Feature Idea for KOMET

The app could incorporate a “**Habits Locker**” (i.e., a safe) to work on the fourth step of habit formation: the reward (as this step influences the three others: the perception of cue and the craving, while the response is influenced by the craving). The “Habits Locker” serves as a mechanism for reinforcing those habits by financially rewarding successful completion of desired behaviors (realization of a good habit or abstention of a bad behavior) and financially punishing unwanted behaviors (realization of a bad habit or abstention of a good behavior). It follows the idea of “commitment device”.

The app would operate as follows. Individuals, through educational resources, define their habits within the app, selecting habits that bring wellbeing and a positive impact. These habits can fall into two categories: self-development habits or green habits. Users commit to a habit challenge, which encompasses several imaginary variables:

- Duration of the challenge
- Frequency of execution
- Control type
 - Trackable: Tracking that can be proven through screenshots, videos, or third-party app integration, typically related to “habits of achievements”.
 - Untrackable: Tracking that rely on honesty, typically related to “habits of avoidance”.
- Commitment type
 - **Soft commitment:** A private challenge that rewards users with features such as badges, visual representations of progress (e.g., growing tree, confetti).
 - **Social commitment:** Sharing the habit tracker with specific friends or making it public, allowing users to stake their reputation. This social reinforcement is also integrated in the four following commitment types. An alternative would be to have an automatic accountability message sent to friends (e.g., an email notification sent to a specified number of people if the habit is not completed, a Tweet automatically posted, etc).
 - **Financial zap:** Users can choose to make donations to friends or non-profit organizations as a form of punishment if they fail to achieve the desired behavior.
 - **Reward booster:** Users receive financial rewards when they successfully achieve their challenge. These rewards can come from supporting friends, participating in public challenges organized by companies (where winners receive prizes), or engaging in challenges initiated by influential figures (with intangible prizes, such as a meeting with the figure). The reward is binary, either receiving the full reward (when finishing the challenge) or nothing. They can also choose for companies to give the price to an association.
 - **Group financial zap:** Individuals have the option to participate in group commitments, where they can collectively commit an amount of money to support an association. The functioning is the same as with financial zaps, except that the commitment is lost if one member of the group fails to achieve the desired behavior.
 - **Group reward booster:** Individuals can also engage in group commitments and take part in group challenges (with rankings), enhancing the sense of collaboration and motivation.

The most relevant combinations are the ones that prevent misuse of the app, such as fraudulent behavior (i.e., lying to receive prizes), while maximizing the psychological impact of the reward aspect on the brain.

6.2.11. Appendix 11: Interviews Transcripts

Interview 1 - Wauthier Quarles

Constantin : Ok, donc bonjour Wauthier, est-ce que tu peux rapidement te présenter et dire ce que tu fais dans la vie ?

Wauthier : Je m'appelle Wauthier, j'ai 24 ans, je suis actuellement occupé de faire un master en sciences commerciales à l'ICHEC

Constantin : Ok, super avant de continuer ce que tu m'autorises en enregistrer cette interview parce que j'en aurais besoin pour mémoire par après ?

Wauthier : Oui.

Constantin : Aussi tu m'autorises à te retranscrire en sachant que l'interview va sans doute être lu par certains des lecteurs de mon mémoire ?

Wauthier : Oui oui.

Constantin : Super. Alors on va commencer directement une question assez générale, quelles sont les émotions qui te viennent comme ce que tu penses à la crise climatique ?

Wauthier : Eh ben ça m'impacte, même si j'avoue que j'ai un peu de de mal à ressentir concrètement ce que ça va représenter dans le futur, étant donné qu'actuellement je sens pas un changement majeur dans ma vie à cause de ça, donc voilà.

Constantin : Super et quel rôle crois-tu avoir dans cette crise ? Mais je pense que j'ai un petit rôle, mais un assez petit rôle à jouer. Juste je dois de mon côté essayer de faire des actions dans le sens où je dois trier mes déchets, essayer de pas consommer pour consommer, et cetera, mais je pense que c'est moi. Je n'ai pas une énorme, un énorme impact et que c'est plus au niveau supérieur, donc pour les entreprises, et cetera, qu'il y a des choses à faire en premier lieu. Et pourquoi est-ce que tu penses que les entreprises du coup auraient plus d'impact ?

Wauthier : Parce que ce sont des organismes beaucoup plus gros qui utilisent beaucoup plus de moyens, et qui, de transport de textile, par exemple de textiles ou n'importe quoi, enfin tout ce qui a moyen d'utiliser en fonction du du domaine. Donc nous ce qu'on peut faire, c'est juste essayer d'avoir un petit impact sur eux, mais c'est chacun un petit impact sur eux en fonction de la manière dont on utilise. Je ne sais pas par exemple ou quand on va chez Zara ou n'importe quoi, on utilise leurs leurs vêtements. Ou bien et ensuite si tout le monde un petit impact sur eux. Ben eux ils vont devoir faire quelque chose, et cetera. Mais donc chacun a un impact sur une plus grosse organisation qui a un impact sur le gouvernement, et cetera. Donc c'est plus comme ça que je vois les choses. Je sais pas si c'est bien expliqué.

Constantin : C'est très clair et c'est quoi le plus dur pour toi dans cette crise en tant que jeune ?

Wauthier : En tant que jeune ?

Constantin : S'il y a quelque chose de dur ?

Wauthier : Mais ce qui est dur, dur du coup, c'est que on a un peu rien à à faire. On a beau exprimer et exprimer notre avis, ça ne change rien, c'est pas nous qui prenons les décisions et voilà.

Constantin : T'as l'impression que tes efforts sont vains par rapport à ceux que le gouvernement, les entreprises pourraient faire.

Wauthier : Je pense pas être le plus irréprochable là-dessus donc ce serait un peu hypocrite de ma part de dire que mes efforts sont vains, mais je pense pas à faire un des des efforts hyper compliqués à faire mais pour certains qui clairement font des efforts, oui j'ai l'impression oui.

Constantin : Ok, est-ce que tu sais me parler de la dernière fois que t'as fait justement quelque chose de bien pour la planète ?

Wauthier : Alors la dernière fois que j'ai fait quelque chose de bien ? Je ne sais pas à quel point c'est bien, mais juste j'ai enfin au lieu de jeter, bah j'ai donné. Enfin tous les vêtements que je jetais, je les ai-je les ai donnés à des associations qui aux "petits riens" et ça voilà.

Constantin : Et c'était quand ça ?

Wauthier : C'était il y a 3 semaines, un mois.

Constantin : OK. Et est-ce que t'as trouvé quelque-chose de challengeant là-dedans ?

Wauthier : Rien, juste se dire OK, ça je le mets pas, donc autant quitte à le à le garder enfin après le jeter et pas à le garder et pas le mettre, autant le donner. Il y a des y a des choses. Je me dis ouais peut être que un jour je le mettrai mais en fait non. Donc au final j'ai jeté 80% enfin et donné plutôt 80% de vêtements que j'avais et je garde juste que je mets vraiment et puis voilà.

Constantin : Ok, et du coup, comment plutôt ? Enfin pourquoi ? Ou plutôt comment est-ce que tu sais quelque chose qui est bien ou pas pour la planète ?

Wauthier : Comment je sais ?

Constantin : Comment tu t'éduques là-dessus ? Comment tu t'informe quoi ?

Wauthier : Honnêtement, je n'en sais rien, genre je me dis que si je commence pas à consommer un maximum de plastique ou de ce genre de choses, bah c'est bien pour la planète je quand je vais enfin maintenant par exemple, je m'achète plus de de boissons dans des bouteilles en plastique. C'est bête mais c'est juste un petit truc où je me dis OK bah c'est inutile

donc autant plus boire de de coca ou ce genre de choses, je vais, je vais, je bois quasiment que de l'eau et bon le maximum de l'eau du robinet. Enfin c'est des petits trucs mais mais juste. Que si il y a moyen de ne pas utiliser de trucs qui vont être jetés à poubelle après bah voilà je le fais quoi.

Constantin : Ok, top. Et quel serait du coup des comportements bons pour la planète que tu aimerais bien avoir mais tu n'as pas pour X ou Y raison.

Wauthier : Arriver à me déplacer. Par exemple, juste en vélo ou pas, prendre l'avion et cetera, mais c'est un peu compliqué parce que déjà rien qui se déplaçait juste en vélo. bah j'ai jamais été un grand cycliste hein. Donc j'aime bien. Je préfère me dire OK, je fais ça en 10 Min en voiture plutôt qu'en 40 ou 50 Min en vélo ou bien prendre l'avion. Ben ça veut dire quand même ne plus ne plus partir en vacances un peu plus loin que là où c'est possible d'y aller en vélo ou même en voiture donc, qui est même un peu l'avion, mais ça limite quand même pas mal de choses alors que bah concrètement t'as quand même envie d'aller plus loin que juste en Espagne ou en France ou en Suisse. Enfin donc voilà, c'est des petits trucs comme ça.

Constantin : Donc, surtout au niveau du transport.

Wauthier : Oui, c'est ça.

Constantin : Et du coup du coup les challenges que t'as en face de toi par rapport à ça c'est la distance, le temps.

Wauthier : La distance, le temps. Ouais, ouais, c'est beaucoup plus fatigant de de de faire tout en voiture ce même un pays où tu peux y aller en voiture hein. C'est quand même beaucoup plus agréable de se dire OK je prends, je prends maintenant l'avion dans 01h30/2H je suis là et je peux profiter de mon après-midi alors que si tu pars en voiture ben directement ça prend au minimum la journée, le soir t'es crevé, tu ne peux rien, enfin voilà c'est c'est ouais, ça c'est du temps du coup.

Constantin : C'est du confort.

Wauthier : Ouais, c'est ça.

Constantin : OK, est-ce que tu considères que la perception des autres sur ton comportement a un impact ? Je parle ici toujours des comportements polluants ou non polluants.

Wauthier : Ouais, ça c'est plus si quelqu'un me dit ouais j'ai un ami par exemple qui lui ne prend plus l'avion, ou dans des cas extrêmement rares car il se limite à fond, je trouve ça cool le fait qu'il y arrive. Mais si quelqu'un vient me dire moi: "tu prends trop l'avion", bah non, je m'en fous parce que je considère pas que je que je prenne trop l'avion. Par contre c'est vrai que j'ai des amis qui prennent beaucoup trop l'avion ou et qui se revendiquent et qui se revendiquent écolos. Et là pour le coup là si je m'étais revendiqué écolo, ça m'aurait enfin je prendrai pas l'avion et c'est tout. Et tu tu on aurait pu critiquer autant qu'on veut mais je me revendique pas

comme ça donc je pense que si ça t'impacte, vraiment, alors ne prends pas l'avion un jour pour aller au ski ou quoi. Donc voilà.

Constantin : Donc ce que t'aimes pas, si je peux je peux reformuler comme ça, c'est que t'aimes bien qu'il y ait une cohérence entre ce que les gens disent et font et tu n'aimes pas aussi les donneurs de leçons, t'es en mode "ce que tu fais c'est très bien mais tu ne dois pas venir juger ce que les autres font" .

Wauthier : Ouais, c'est ça, même si ceux qui sont dans vraiment dans l'abus du coup bon il y a quand même moyen de de, de de, de doser un petit peu quoi.

Constantin : Et tu trouves ça motivant ou pas de voir des potes ou des des proches qui justement font beaucoup d'efforts ou tu trouves ça plutôt limite anxiogène en se disant ouf, on devrait tous être comme eux?

Wauthier : Plus motivant, même si je vais pas commencer à à vivre 0 déchet et ça, je sais que j'y arriverai pas. Tu peux, tu peux faire des moments où tu te forces à à de à éviter les déchets, genre par exemple typiquement quand j'étais chef scout et ben on faisait des camps 0 déchet et c'est hyper motivant de se dire OK là sur un camp on a réussi à faire 3 poubelles, c'est rien pour 60 personnes sur 15 jours OK, le camp d'après on va essayer de faire mieux et donc après on fait 2 poubelles mais je pourrais pas appliquer ça à mon mode de vie de tous les jours.

Constantin : Donc tu pourrais essayer d'avoir les comportements super sustainable mais pas sur une durée de vie mais plutôt sur les courtes périodes.

Wauthier : De temps, et je pense que c'est beaucoup plus facile aussi de le faire qu'on fait pour des grands groupes quand t'es tout seul, t'as plus tendance à prendre des petits trucs qui sont emballés parce que sinon bah ça va pourrir ou n'importe quoi ce qui est pas bon non plus de de faire enfin de de gaspiller de la nourriture alors que pour des grands groupes directement tu vas acheter des plus grandes quantités et donc tu peux te dire OK on va limite mettre un petit peu plus cher, mais on va tout prendre en vrai quoi, et c'est c'est beaucoup plus simple à mettre en place pour des des grands groupes.

Constantin : Tu parles de grands groupes. Est-ce que tu trouves ça plus simple aussi de le faire en grand groupe pour quelque chose pas comme des déchets, mais par exemple de dire maintenant pendant une semaine, je prends plus la voiture, je vais partout en vélo. Tu trouves ça plus facile de faire comme des challenges Strava ou tu vois, tu dis "ouais on va tous courir une fois par jour pour la semaine"?

Wauthier : Ouais, globalement c'est ça, ouais.

Constantin : Quel-est ton ressenti par rapport à ton bien-être aujourd'hui?

Wauthier : Euh ben je remarque que plus on est, on avance dans la vie, genre plus on est âgé, plus c'est quand même agréable de vivre dans un environnement plus propre, enfin je sais pas plus propre; t'es tout le temps content que ça soit propre mais je veux dire quand, quand quand tu commences tes études, ben Voilà, t'as t'as un appartement un peu plus sale, ben c'est pas très grave, tu t'en fous un petit peu. Alors que de plus en plus t'as envie d'un endroit plus chill, plus agréable à vivre et donc. Plus le temps passe, plus t'as envie de de d'avoir un environnement plus agréable quoi.

Constantin : Donc pour toi le bien-être, c'est un environnement confortable, agréable. Enfin, c'est la grosse, la grosse composante du bien-être. OK, c'est quoi le plus dur en tant que jeune justement pour trouver ce bien-être ?

Wauthier : Le plus dur, c'est de composer avec toutes les activités qu'on propose et en même temps. Du coup, pouvoir refuser certaines petites choses pour se concentrer sur le maintien de de de ton environnement agréable. Tu vois genre de pas être tout le temps crevé du coup et avoir la flemme de faire des choses ça ça ça fait partie aussi de ça du coup du enfin et hop directement ne pas nettoyer typiquement. Ou bien vivre en coloc et que ça se passe mal avec une personne parce que elle fait pas sa vaisselle mais pas envie de le faire pour elle. Mais en même temps si si tu la fais pas pour toi ben directement ça impacte ton quotidien parce que tu vois de la crasse partout et sont assez désagréables. Donc ouais, juste c'est mettre toutes les les composantes ensemble pour pour que ça, ça se passe bien quoi.

Constantin : Quelles sont les difficultés dans ton bonheur en tant que jeune ?

Wauthier : Euh, je dirais savoir concilier étude, soirée sport, enfin tout, tout concilier en une fois et pas en délaissé un alors qu'en plus tu vois y a y a le aussi le le fait qu'on ait pas beaucoup d'argent donc on est obligé de choisir. Donc savoir faire tout ce qu'on veut sans sans se priver, enfin trop et et réussir les études en faisant la teuf en et et cetera, tu vois et pas trop faire la teuf. Enfin bref tout ça.

Constantin : Si je peux résumer en un mot, avoir un bon équilibre.

Wauthier : Exactement.

Constantin : Ok Top, c'est quand la dernière fois que t'as eu l'impression d'avoir fait quelque chose bien pour ton bien-être ou enfin pour ta santé mentale et physique de manière régulière. Enfin, quelle est l'habitude la plus récente que t'as eu qui était bien pour ton pour ton bien-être?

Wauthier : Mais c'est une que j'ai prise y a un an. Enfin y a 2 ans du coup maintenant. Mais enfin c'est la première qui vient en tête. Puis peut-être qu'il y en a d'autres, mais là là j'y pense pas mais je sais pas. Juste du coup quand j'ai changé de d'appartement et ben enfin de de de kot plutôt., je me suis beaucoup plus stricté à. euh nettoyer la cuisine (surtout la cuisine, parce

qu'on y passe beaucoup de temps) au moins une fois par semaine. Et je me dis que si moi je fais ça, ben un autre va faire autre chose. Et et voilà, ouais.

Constantin : Donc tu veux pousser les bons comportements des autres en montrant l'exemple quoi.

Wauthier : Ouais enfin ouais mais après il y en a enfin aussi parce que il y avait d'autres personnes dans le kot qui qui le faisaient mais genre ouais après ouais c'est ça c'est ça. Maintenir un environnement propre.

Constantin : Top ce qu'il y a d'autres habitudes que tu aimerais avoir bonnes pour ta santé mentale et physique et que tu n'arrive pas à avoir?

Wauthier : Ne plus utiliser mes écrans sur après une certaine heure par exemple, jusqu'à une certaine heure, genre imaginons je sais pas moi de 21h00 et et et 9 h du matin 9,/10 h du matin je sais pas, je prends 12 h de la journée en tout cas ne pas y toucher puis arriver à me dire enfin là je sais que je passe trop de temps sur mes écrans, arriver à me dire moi même sans devoir mettre une limite de temps d'écran: OK maintenant, "je le laisse et je le prends plus". Là d'ailleurs, ici, eh ben ce que je fais, c'est que tous les soirs je laisse mon GSM en bas. Et mais mais bon, après je reste un petit peu plus sur mon ordi du coup mais c'est pas c'est pas tout à fait la même chose parce qu'il y a moins de r"seaux sociaux.

Constantin : Ok et et pourquoi t'arrives pas à voir cette discipline de dire stop ?

Wauthier : Parce que c'est méga addictif.

Constantin : Ok, donc ça c'est pour les comportements addictifs, mais est-ce qu'il y a des comportements qui sont bons ? Je sais pas. Je donne un exemple, faire du sport qui aimerait bien avoir et enfin tu vois donc quelques comportements négatifs pour toi ça c'est souvent difficile de de les aller enlever genre fumer j'en sais rien, être alcoolique parce que c'est addictif. Est-ce qu'il y a d'autres comportements plutôt positifs que t'aimerais bien développer ?

Wauthier : Déjà ouais, refaire plus de sport parce que j'en fais moins, on a, j'ai plus que le foot une fois par semaine. Recommencer, je sais pas moi le tennis j'aimerais bien commencer l'escalade, du paddle plus régulièrement, ou courir ou limite, je sais pas aller à la salle peut-être pas mais genre faire plus de sport tout le temps, tu vois ?

Constantin : Et c'est quoi qui rend ça compliqué ? Enfin, pourquoi est-ce que tu n'y arrives pas ?

Wauthier : J'aurais totalement le temps d'y de de le faire plus mais je sais pas genre à chaque fois si je me dis okay là je vais j'aimerais bien cette semaine en faire puis bon là il y a le mémoire qui prend de temps mais c'est pas vraiment une excuse parce que j'y travaille vraiment

sérieusement depuis 3 mois mais je sais pas genre on propose un verre. Allez voir des copains c'est plus amusant que juste aller faire son sport ou ce genre de choses. Ouais.

Constantin : Ouais, je sais pas ce que t'as t'associes le sport à, fin tu l'opposes à avoir un copain.

Wauthier : Même pas, c'est juste que je sais pas, il faut se lever. Je pense que le début est plus est plus compliqué. Il y a je vois que pendant pendant le confinement j'avais réussi à m'y mettre et j'ai même vraiment bien. Puis après y a eu le truc des vacances ou du coup t'en fais plus puis après les vacances bah c'est le moment où hop il y a beaucoup de soirées parce que c'est le début de l'année donc hop t'en fais plus non plus. Et puis au final tu perds l'habitude et hop c'est hyper compliqué, c'est enfin c'est un truc compliqué à à reprendre quoi.

Constantin : OK, est-ce que le fait de le faire en en groupe aiderait par exemple, si tu veux te lancer à du sport, le fait que t'aies quelqu'un qui dise "viens, on va faire du tennis" qui te le propose, ça te motiverait plus ou c'est vraiment de le fait que ça demande un effort?

Wauthier : Non, je pense, ça me motiverait plus parce que y a rien que le fait à chaque fois qu'on me propose un truc directement je suis chaud mais je vais peut être moi moins avoir le le truc de proposer moi même et et aussi organiser d'office avec au moins une personne un truc régulier tu vois ? Genre d'office si t'es sûr que tu l'as toute la puis après ensuite.

Constantin : Et donc c'est le faire avec la personne qui te fait plaisir, c'est pas spécialement savoir que la personne le fait aussi de son côté.

Wauthier : Non, non.

Constantin : Le tennis, tu ne joues pas seul.

Wauthier : Même si j'aime bien, je préfère les sports collectifs de base, je trouve ça plus motivant d'être avec d'autres gens. Tu sais tu fais pas pour toi tout seul. Enfin genre t'es tu dois te donner parce que si tu rates bah c'est pas c'est un pacte pas seulement toi ou quoi ? Donc ouais, je préfère être avec quelqu'un pour même du tennis. Au final c'est individuel mais tu joues avec quelqu'un donc si t'y vas pas bah directement tu mets une personne dans le mal, qui n'a personne. Non je sais pas c'est tous des trucs où c'est plus motivant d'être avec quelqu'un.

Constantin : Ok, top ce que t'as autre chose à rajouter ? Par rapport à l'interview que tu n'as pas réussi à placer?

Wauthier : Non, le non, je ne pense pas.

Constantin : Génial. Ben Merci beaucoup pour toutes tes infos utiles. Si je reviens vers si j'arrive à une solution à potentiellement certains des problèmes que tu as évoqué, tu serais intéressé d'être contacté juste pour voir à quoi ça ressemble?

Wauthier : Pas de problème.

Constantin : Merci Wauthier, passe une bonne journée.

Wauthier : De rien.

Interview 2 - Paul Tihange

Constantin : Bonjour Paul, avant de commencer est-ce que tu pourrais juste présenter et dire ce que tu fais dans la vie ?

Paul : Bonjour Constantin, du coup moi c'est Paul Tihange, j'ai 24 ans et actuellement je suis consultant en finance dans une entreprise qui s'appelle Ernst and Young.

Constantin : Que tu fais là-bas ?

Paul : Je suis consultant en finance, mais c'est plus de la finance opérationnelle, du coup c'est pas comme on pourrait croire un Business Analyst. C'est vraiment moi je suis-je vais chez le client et je fais. C'est une sorte d'intérimaire, du coup-là pour l'instant je suis sur un projet qui est un projet, un projet robotique donc c'est d'automatisation de process pour pouvoir aider à à améliorer l'efficacité des des processus bancaires.

Constantin : Génial, déjà merci d'avoir accepté que je t'interview. Avant de continuer, est-ce que ça te dérange si je t'enregistre ? Ce sera utile pour pouvoir réécouter, réécouter ce que t'as dit, retravailler. L'interview sera aussi retranscrite et du coup elle va aussi être potentiellement lue par les lecteurs de mon mémoire.

Paul : Non, pas du tout, vas-y.

Constantin : Super, allons au cœur de de l'interview. La première question est assez large, c'est quelles sont les émotions qui que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Paul : C'est quand même, c'est une, c'est une question assez délicate parce que tout dépend. Tout dépend du moment aussi. Je pense que malheureusement pour être tout à fait honnête, c'est parfois un peu d'indifférence et parfois entre guillemets, une une, une grande tristesse. Pourquoi l'indifférence ? Parce que on vit quand même dans une, enfin j'ai la chance de vivre dans un environnement où j'ai accès à tout quoi qu'il arrive, et je pense que chaque problème universel nous touche quand on quand c'est plus ou moins proche de nous, comme pour la guerre par exemple. On est beaucoup moins touchés, on n'a pas l'impression que ça existe alors ça existe même plutôt dans la plupart du monde. Du coup ça c'est un peu malheureusement l'émotion que je peux ressentir dans la plupart des cas. Mais voilà comme par exemple, je vois actuellement une immense sécheresse en Grèce, y a y a tout qui brûle, Mes chiffres sont exactement bon hein, mais je pense il y a 10.000.000 d'hectares qui ont brûlé au Canada. Et c'est en ça que je peux ressentir, entre guillemets, une réelle tristesse, une réelle peur parce que je me dis où va le monde ? Mais dans un autre côté, c'est très paradoxal avec ma façon de vivre. Du coup du coup voilà, c'est sûr que je sais qu'on est dans une urgence monstre mais pourquoi ça ? Je ne sais pas encore. Ce n'est pas pour ça que j'agis beaucoup,

beaucoup plus. Je fais bien sûr attention à à des petites choses à mon échelle, mais c'est sûr que j'ai pas l'impression d'agir plus que ça pour le climat alors que je sais que c'est une urgence réelle et actuelle.

Constantin : Quel est le rôle que tu penses avoir ou que tu devrais avoir dans cette crise ?

Paul : Ben je trouve que voilà, je suis, chacun faisait à son échelle entre guillemets. Faire attention, c'est à dire essayer d'utiliser les transports en commun comme on comme on peut bien traiter des déchets, ne pas manger trop de viande, prendre, ne pas prendre trop de douches, faire bien attention, vérifier que les lumières sont éteintes, ne pas allumer le chauffage quand on en a pas besoin. Enfin, on pourrait croire que c'est des petits gestes, mais je pense que si chacun y faisait réellement attention, on aurait un réel impact. Après, selon moi, je pense que dans cette crise, ce qui est attaqué n'est pas le ne sont pas les réelles sources de pollution. On essaie toujours de dire que c'est entre guillemets à l'individu de changer alors qu'il y a des les plus gros acteurs qui ne sont jamais vraiment attaqués. Il sont remis en cause mais ils ont un tel pouvoir qu'au final rien ne rien ne bouge réellement. Et il y en a beaucoup pour parfois l'impression de de voilà de voir des accords dans les nouvelles, par exemple, je pense, c'est 2035, Bruxelles va être totalement à l'électrique ou je pense que c'est l'Europe. Mais j'aimerais juste voir ce que ça va réellement donner parce que j'ai l'impression que parfois tous les accords qui sont pris ne sont pas respectés ou t'as des gros acteurs de ces accords là, qui au final décident de briser les accords et et du coup on en revient toujours au même et enfin au au même individu qui au final oui on aura beau faire ce qu'on peut et faire nos petits gestes du quotidien, qui bien sûr vont faire un vont faire un changement mais ça n'aura pas le le changement voulu et espéré ni même le même changement que si les gros acteurs avaient été pris en compte, pénalisés pour pour pour ce qu'ils font actuellement quoi ?

Constantin : OK, donc si je peux résumer. Ton rôle, tu dis que donc chacune des petites actions de chacun dans le quotidien a un impact mais que t'as l'impression que c'est parfois un petit peu en vain au vu du fait que les grosses entités donc ici politiques ne respectent pas.

Paul : Je ne dirais pas que c'est en vain, je dirais plutôt que c'est hypocrite. Euh. Parce que c'est sûr que ça, c'est sûr que ça a un impact. Du coup, c'est loin d'être en vain et c'est pour ça que les gens le font et c'est pour ça que j'essaie de le faire au maximum. Mais je pense que c'est hypocrite parce que je trouve que ce n'est pas, c'est pas le bon combat. Le bon combat sont les plus grosses entités que tout le monde connaît et qui ont des impacts réels et énormes sur, sur, sur sur la la crise climatique actuelle et eux oui bien sûr sont remis en cause. Mais non, ça n'a pas trop l'air de bouger à cause du jeu de pouvoir et de la politique qu'il y a derrière quoi.

Constantin : Ok, merci pour ces réponses. Une question liée un petit peu à ça, c'est quoi pour toi le plus dur dans cette crise en tant que jeune ?

Paul : Est-ce que tu parles des actions qu'on doit faire ou est-ce que tu parles des impacts que ça a sur nous ?

Constantin : Les 2 de manière générale.

Paul : Bah je considère qu'en tant que jeune, les actions qu'on doit faire sont pas très difficiles. Je pense aussi que ça a un lien, comme je disais au début avec l'environnement dans lequel j'ai la chance d'évoluer. Parce que voilà, c'est faire attention et on n'est pas non plus privé de tout. Du coup, je considère que faire attention n'est pas compliqué. Après moi ce que je trouve compliqué pour des jeunes aujourd'hui, c'est l'accusation qu'on nous porte et c'est souvent c'est la faute des jeunes parce que voilà, ils ne font pas comme je disais assez attention ou ou des choses du style. Et je pense que c'est ça qui est plus dur. Après dur est un très gros mot. Enfin je ne considère pas être dur non plus, c'est pas non mais pas non plus lyncher sur la place publique. Mais si je devais citer une chose qui est un peu plus difficile que les autres, c'est le fait que voilà que ce soit pour la crise climatique ou pour d'autres choses, les jeunes sont vite remis en cause parce qu'on considère que voilà. Comme d'habitude c'était mieux avant et les jeunes d'aujourd'hui pourraient avoir une mauvaise façon de penser, mais je considère que voilà, moi j'en suis moi je ne suis pas réellement impacté par ça, mais c'est ce que je peux voir dans les médias. Ce qui est dur, c'est le fait que, je trouve qu'on est la prochaine génération et on se fait lyncher alors que je trouve qu'on devrait beaucoup s'investir dans cette nouvelle génération. Qu'on le veuille ou non, ce sera nous plus tard, et même des gens plus jeunes que moi, hein. Moi j'ai déjà entre guillemets 1/4 de siècle. C'est en investissant dans les jeunes qu'on pourra peut-être avoir un plus gros impact. Je trouve que la difficulté c'est qu'aujourd'hui c'est totalement l'inverse. C'est : on ne se remet pas en question et on met plus la faute sur les jeunes à la place d'investir directement sur cette nouvelle génération quoi.

Constantin : Est-ce que tu sais me parler de la dernière fois que tu as fait quelque chose de bien pour la planète ?

Paul : J'ai pas vraiment d'exemple.

Constantin : Ça peut être une habitude que tu as du coup là.

Paul : C'est plus des attentions que j'ai, j'ai tous les jours. Voilà, je vis dans une colocation, on est 3 et on s'est instauré des règles réelles pour avoir notre impact, qui peuvent aussi avoir un impact économique enfin bénéfique pour nous. C'est à dire qu'on paie vraiment peu de charges d'une certaine manière, mais c'est la preuve qu'on fait quand même attention. Qui est la, qui est le but premier ? Voilà, on se met nos règles, on fait attention à bien éteindre, on fait attention à bien baisser le chauffage en hiver, on n'est pas à plus de 18 19° même si on a un peu froid, on met un pull parce que ça sert à rien de chauffer un fond la colocation, il y a des moyens, on peut très bien vivre avec un gros pull, on ne prend pas des longues douches et on essaie toujours de bien trier nos déchets pour être certain de de de voilà pouvoir suivre ça et

de pouvoir recycler au maximum ce qu'on ce qu'on utilise. Et du coup voilà, je pense que c'est ça, c'est ça mes mes mes gestes du quotidien. Après j'ai pas vraiment de de de grosses réponse par rapport à ce que j'ai, un truc que j'aurais pu bien faire pour le climat comme par exemple aller nettoyer, nettoyer une plage ou des choses utiles puisque oui si je vois un déchet par terre ou, j'essaie de de le ramasser et de le jeter dans la poubelle la plus proche mais je dis pas que c'est fait automatiquement non plus quoi.

Constantin : Quels sont les challenges que tu rencontres dans ces habitudes? Enfin, baisser le chauffage, prendre des douches plus courtes, et cetera ?

Paul : Ben c'est d'en faire une habitude.

Constantin : Et et pourquoi est-ce que c'est difficile d'en faire une habitude ?

Paul : Mais je pense que c'est, c'est c'est, c'est comme pour tout créer une habitude et pas quelque chose qui vient du jour au lendemain. Il faut se forcer, il faut faire attention, il faut y réfléchir et parfois on peut avoir. On peut être un peu tête en l'air et ne pas enfin avoir oublié une lumière, un chauffage. Voilà c'est c'est, c'est, c'est toutes les choses du style de ce style là qui font que que que ça ça rend la chose difficile. Mais j'expliquais au départ. On devrait pas sa considérer ça comme une difficile parce que voilà, c'est c'est pas non plus le plus grand des challenges mais je pense que voilà en faire une habitude pour que démarre le réflexe, c'est sûr que ça vient pas du jour au lendemain du et je pense que toute chose qui ne vient pas du jour au lendemain requiert un minimum d'effort, ce qui est et l'effort vient du fait que ça c'est pas c'est pas toujours facile.

Constantin : Ok super. La prochaine question peut paraître stupide. Comment est-ce que tu sais où tu t'éduquer pour savoir ce qui est bon ou pas pour la planète ? Comment est-ce que tu sais que baisser le chauffage, c'est quelque chose de positif.

Paul : À la question banale, réponse banale, je pense, je. Enfin, c'est juste qu'on on est, on est, on entre guillemets, on est enseveli de ce genre d'information, que ce soit même par les entreprises d'électricité qui peuvent dire faites attention que ce soit par les médias, que ce soit par les petites pubs tous les jours : « N'oubliez pas d'éteindre votre chauffage. N'oubliez pas d'éteindre la lumière, n'oubliez pas de de consommer moins d'eau, de manger moins de viande ». Enfin, je pense que toutes les choses dont que je cite pour le moment, ce sont des choses qui se sont répétées et répétées. Et du coup bah à ce que j'ai déjà remis en question un jour, pas spécialement. Mais je pense réellement que oui, utiliser moins de ressources reste bon pour la planète. Du coup, c'est pour ça que je les ai pas remis spécialement en en cause parce que je me dis que de toute manière si je n'ai pas besoin de lumière, à quoi ça sert que j'en utilise ? Je ne sais pas, enfin je ne suis pas complètement sûr à 100% parce que je n'ai pas été vérifié les sources comme quoi c'est bon pour la planète. Par contre c'est des choses qui

sont répétées et répétées par tous les tous les les politiques, les médias et et entre guillemets ceux qui peuvent, je ne sais pas, gérer notre société.

Constantin : Non, non, clairement, je te confirme que c'est bon pour la planète pour te rassurer. Euh. Non, c'était juste. Enfin je voulais. Je voulais comprendre si c'était quelque chose, une information qui arrivait plus de manière passive, donc via les réseaux, les pubs comme tu disais et cetera, ou une démarche plus active de savoir ce que je peux faire pour m'améliorer ?

Paul : Plus passif pour être honnête.

Constantin : Est-ce que la perception des autres sur toi est quelque chose qui a un impact sur ton comportement ?

Paul : Mais je suis quelqu'un qui vit pas mal à travers le regard des gens. Du coup c'est sûr que si je peux faire bonne impression parce que justement, on peut voir que j'ai que j'ai une entre guillemets, un comportement pour le climat qui est positif bien sûr. Bien sûr que ça aidera. Après, je considère que ça doit être aussi une démarche personnelle, ça veut dire que c'est une démarche qui qui, qui doit être faite parce que j'en ai envie et parce que j'ai conscience de la situation urgente dans laquelle on est. Oui, bien sûr, c'est un impact, mais ce n'est pas le premier. Le premier facteur qui fait que je que je peux faire toutes mes petits gestes du quotidien. J'ai l'impression de parler comme si j'étais un héros. Alors c'est c'est la moindre des choses, mais ce n'est pas ce n'est pas parce que j'ai mon voisin du dessus qui qui remarque que j'utilise pas beaucoup de chauffage, qui fait aussi un peu plus froid chez lui, qui va me faire plaisir. C'est plutôt, parce que je comprends, je comprends aussi justement, comme je viens de dire la moindre des choses.

Constantin : Et le fait de voir des gens autour de toi qui font des efforts, t'as sûrement des amis qui sont qui sont forts engagés, est-ce que c'est quelque chose qui te motive ou quelque chose qui est plutôt anxiogène ?

Paul : Tout dépend la de la manière dont la personne communique ou le montre. Quand je vois quelqu'un qui le fait un peu dans l'ombre et qui, parce qu'il parce que pour moi ça veut dire que quelqu'un qui le fait par pure connaissance de de l'urgence dans laquelle on est, ça, ça motive. Par contre, quand c'est quelqu'un qui qui va me blâmer parce que voilà. Moi j'ai décidé de prendre un bon steak frites au resto et lui pas et il va me parler pendant 25 Min que mon steak n'est pas n'est pas bon pour le climat ou par exemple, il arrive chez moi et il me dit qu'il fait trop chaud chez moi et je devrais baisser mon chauffage là c'est plus anxiogène. En fait, je pense que le moment, le moment où ça devient anxiogène, c'est le moment où se sont jugés par les actions qu'on fait.

Constantin : Ok, ce qui te motive le plus à l'action à suivre les bons comportements, c'est donc plutôt les gens qui le montrent en faisant en enfin « lead by example » plutôt que les gens qui font des remarques.

Paul : Voilà, je préfère, mais ça c'est fonctionnera toujours mieux avec moi dans la vie. *Lead by example and don't make any comment.*

Constantin : Par rapport à la perception des gens, et cetera, est ce que le fait de, tu mentionnais par exemple le fait de que tu coloc avec 2 autres personnes et que vous fassiez les efforts ensemble pour tout ce qui touche à la coloc, est ce que le fait de faire quelque chose en groupe est quelque chose qui te motive plus ou t'aide à le faire ou pas spécialement ?

Paul : Prenons par exemple l'exemple d'aller nettoyer une plage. Je trouve ça beaucoup plus marrant de le faire en groupe que le faire solo donc du coup je suis beaucoup plus motivé par dire on est 15 à aller nettoyer toute une plage parce qu'au final je pense qu'on groupe on peut beaucoup, voir beaucoup plus voir le résultat de nos actions. Si je prends l'exemple de la plage, je pense que si on est 15 en une journée on peut faire une bonne bonne partie. Tout dépend de la plage bien évidemment, alors que solo peut être moins et du coup le fait d'être le la récompense de voir disons un sac par personne. Pleins de sacs de poubelle rempli plutôt qu'un seul en solo me fait beaucoup plaisir et me motive beaucoup plus, c'est sûr.

Constantin : Génial. Quelles sont les émotions qui te viennent quand tu penses à ton bien être ?

Paul : Ah. Je j'essaie de comprendre au mieux la question pour essayer de te répondre de manière plus, plus juste. Genre si je dois penser maintenant à mon bien-être, être, qu'est-ce que, qu'est-ce qu'elles sont, les émotions ?

Constantin : Qu'est-ce que tu ressens, quel est ton état émotionnel aujourd'hui par rapport à ton bien-être ?

Paul : Aujourd'hui, aujourd'hui je pense que j'ai un je suis dans un stade de vie qui est très très bénéfique pour moi. Je. Malheureusement, entre guillemets, une situation professionnelle qui me déplaît et que j'aimerais bien pouvoir modifier parce que voilà, je me sens pas spécialement challengé du coup ça bien sûr que c'est impacte mon mon bonheur parce que j'ai un j'ai un bon ami qui m'a dit que c'était pas un burn-out mais un bore-out d'une certaine manière. Du coup du coup voilà c'est sûr que ce n'est pas quelque chose qui est motivant et qui permet de d'avoir d'avoir entre guillemets le sourire tous les matins quand on se lève pour travailler pour quelque chose qu'on apprécie moins. Après d'un côté je pense que ça passe, ça touche 1% de mon bien-être et que j'ai un environnement que ce soit familial où personnel, avec mes amis qui est plus que bénéfique pour moi et j'ai beaucoup de chance là-dessus et je suis dans un état personnel maintenant que je enfin que je considère des plus positifs. Et je pense que voilà, c'est grâce à un environnement actuel qui me permet de de pouvoir être réellement moi-même et de pouvoir justement pouvoir me remettre en question afin de toujours essayer de m'améliorer. C'est de là que je sors ma motivation et c'est de là qui qui c'est ça, qui qui me donne le sourire. Je reviens de 2 semaines de vacances avec avec 2

enfin 2 amis les plus proches, simplement moi qui m'a permis de rencontrer des nouvelles personnes et j'arrête pas de me dire que j'ai une chance folle d'être dans la situation dans laquelle je suis. Du coup, c'est sûr que ça donne le sourire quoi.

Constantin : Génial et c'est c'est quoi le le côté le plus difficile en tant que jeune pour être heureux ? Enfin, qu'est-ce qui est le le plus gros challenge ? Quelle est la plus grosse barrière vers le bonheur en tant que jeune ?

Paul : Savoir répondre aux questions qu'on se pose quotidiennement : ce que je veux faire avec, avec qui je serai, comment est-ce que mes copains me voient, est-ce que je suis une chouette personne ? Ce que je pense c'est surtout quand on est jeune, on s'est, c'est une constante remise en question, je ne dis pas que dans les autres stades de vie, ce n'est pas une constante remise en question, mais j'ai une phrase de prof de religion qui m'avait dit ça quand j'étais en humanité, qui me disait « Oui, je vous verrez plus tard vous vous en fouterez de ce que les gens pensent » et je remarque qu'à l'époque, c'était encore plus trash que maintenant, c'est à dire que je fais toujours attention à ce que les gens pensent de moi, mais de moins en moins et ça me fait seulement un peu sourire quand je repense à cette phrase parce que je la je la croyais pas du tout, je la croyais pas du tout à l'époque. Et j'étais certain que jamais de la vie, je penserais que la vie des gens ne m'impacterait pas ou plus et je remarque que de plus en plus la vie des gens m'importe beaucoup moins et je pense que voilà, ça fait partie de toutes les tous les questionnements qu'on peut se poser dans cette période qui est une période charnière, on voilà, on a fait, on a fait nos études. Déjà faut déjà trouver les études qu'on a envie de faire, moi j'ai de la chance de par beaucoup de mes amis proches avoir trouvé ma voie, et cetera, mais après voilà, on s'est faut, faut comprendre qu'on commence une vie voilà 20, 25 ans, on en a pour 50 ans disons ça a grosso modo de vie professionnelle et du coup savoir trouver sa voie et savoir construire son fil rouge est une période très compliquée pour les jeunes et je pense qu'aujourd'hui c'est ça qui c'est ça qui fait que beaucoup de gens peuvent se perdre un peu plus dans la société, quoi.

Constantin : Est-ce que tu peux me parler de la dernière fois que t'as essayé de faire quelque chose de bien pour toi régulièrement. Enfin en fait ton habitude la plus récente qui fait du bien à ton bien-être ?

Paul : Ça va paraître très bateau, mais c'est faire plaisir. En fait, j'ai remarqué que rendre service c'est faire plaisir. J'ai eu un débat avec un très, très grand ami à moi sur le fait que l'homme est fondamentalement altruiste ou fondamentalement égoïste. Pour ma part l'homme est fondamentalement égoïste, mais parce que je trouve que l'homme tient sa source de par l'égoïsme, parce qu'on fait plaisir, parce que ça nous fait plaisir et que si ça nous fait pas plaisir, on ne ferait pas plaisir. Et du coup j'ai vraiment remarqué ça durant ce discussion et durant les ces derniers mois que au final c'est tout bête, mais laisser ma place à une dame enceinte ou une personne dans le métro, ça me met mon petit sourire du matin et c'est c'est ça peut

paraître hyper bateau, c'est sûr elle a passé un meilleur trajet parce que je parce que j'ai laissé passer ma place ou j'en sais rien. Voilà, on me demande, j'étais en vacances et si je peux aider un maximum pour essayer d'alléger, bah ça me rend, ça me fait plaisir parce que je sais que ça peut, ça peut faire plaisir et juste je ne sais pas être entouré, être dans un environnement entre guillemets heureux te rend heureux et je pense que chacun a sa part à jouer pour entre guillemets influencer l'environnement dans lequel on est. Et du coup moi ce qui joue à fond dans mon bien-être et donc ce que je fais, ce que j'essaie de faire au jour le jour, c'est, oui, si je peux aider ou je ne sais pas, être bienveillant quoi. Je pense qu'être bienveillant joue beaucoup sur ma façon de vivre et le bonheur que je pourrais avoir au jour le jour quoi.

Constantin : Ok, génial et c'est quoi en fait les difficultés que tu rencontres en essayant d'être bienveillant et de faire plaisir aux autres ?

Paul : Ben ça, ça peut être le jugement des autres. Ce que j'entends par là, c'est que parfois les gens que vont considérer que je frotte la manche. Beaucoup de gens et alors que je considère que pas du tout et en fait je n'aime pas du tout cette façon de penser que en fait les gens pensent beaucoup que parce qu'on a envie d'aider, parce qu'on est gentil, parce que oui, bien sûr, c'est une façon d'être avec certaines personnes, mais tant qu'elle est naturelle, c'est pas ça. Je trouve que beaucoup de gens sont jugeant parce qu'ils considèrent que si quelqu'un fait quelque chose c'est parce qu'il va en retirer quelque chose. Mais si c'est juste du bonheur, j'ai aucun problème avec ça. Par contre oui si tu vas aider quelqu'un parce que tu espères recevoir de l'argent ou je ne sais pas. Après là c'est un peu plus compliqué mais le fait est que c'est la plus grande difficulté que j'ai aujourd'hui, c'est que beaucoup de gens me considèrent comme un le plus gros frotte-manche, alors qu'au final c'est pas du tout le cas et c'est une manière d'être et c'est sûr que parfois ça peut être un peu pesant parce que c'est pas du tout le but et du coup en fait ça enlève tout le plaisir de de le faire. Je pense que c'est la plus grande des difficultés, c'est de faire comprendre aux gens que c'est pas parce que t'es sympa avec les autres que c'est parce que tu veux en retirer quelque chose. Personnellement, refaire sortir quelques sourires ou juste un sentiment positif, moi c'est, c'est juste pour ça que je le fais.

Constantin : Mais du coup, est-ce que cette perception des autres a un réellement impact sur tes habitudes ou juste un impact sur ton moral ?

Paul : Mais je vais, je vais, je vais lier les 2 parties de ton interview. Ca te dérange ?

Constantin : Non, pas de souci. Top.

Paul : Prenons la crise climatique, pardon, si, si, le regard des autres est mauvais parce que j'ai des actions mauvaises. Là, ça va bien sûr impacter mon attitude parce que je vais me dire, je fais quand même pas quelque chose qui est qui est bon et là je vais me remettre en question. Par contre, si je prends par exemple la partie d'interview où j'essaie d'être bienveillant au maximum parce que ça me fait plaisir, mais que les gens ont un regard négatif, alors je crois

profondément en ce que je fais et que je sais que c'est positif. Alors là ça ne va pas impacter mes habitudes. Ben je continuerai à l'être. Ce que je veux dire, c'est plus en mode si c'est négatif alors que on a que mes actions sont positives, ça ne changera pas. Mais si le regard des autres et négatifs parce que mes actions négatives alors oui là je me remettrai en question quoi.

Constantin : Ouais, je comprends ce que tu veux dire, c'est si tu fais quelque chose de positif et que les gens ne sont pas contents, tu te dis que ce sont des jaloux ou des gens mal dans leur peau.

Paul : Leur avis ne m'intéresse pas quand, quand j'ai, quand je crois profondément à ce que je fais, quand ça fait partie de mes valeurs.

Constantin : Top tout grand merci pour tes réponses. Est-ce que t'as autre chose que t'aimerais rajouter ou t'as l'impression d'avoir tout dit ?

Paul : Non, je pense que j'ai un j'ai un, j'ai un peu tout dit et tu as des questions quand tu réécouteras l'enregistrement et que tu veux une clarification, n'hésite pas à me rappeler.

Constantin : Super merci. Est-ce que tu serais intéressé, si jamais on trouve une solution à tes problèmes d'être recontacté, pour pouvoir tester le prototype d'une solution ?

Paul : Bien sûr, j' imagine que tu as mon adresse mail ou numéro de téléphone.

Interview 3 - Garance De Plaen

Constantin : Donc coucou Garance, j'espère que tu vas bien. Avant de commencer, est-ce que ça te dérange je t'enregistre et en sachant que l'interview va être transcrite et potentiellement lue par les lecteurs de mon mémoire.

Garance : Non, ça me dérange pas.

Constantin : Top alors avant d'aller vraiment dans les questions, est-ce que tu peux brièvement t'introduire et dire ce que tu fais dans la vie ?

Garance : Donc je m'appelle Garance, j'ai 21 ans, je fais des études de, enfin je viens de finir, mon bac en sciences éco, je vais commencer le CEMS l'année prochaine et voilà, c'est plus ou moins tout ce que je pourrais dire. Je sais pas si tu veux autre chose.

Constantin : Non, non top. Quelles sont les émotions qui te viennent quand tu penses à la crise climatique ?

Garance : Euh, en vrai. Plutôt du stress et un peu de l'impuissance, un sentiment d'impuissance.

Constantin : Tu peux un petit peu développer, pourquoi tu te sens impuissante et stressée ?

Garance : Enfin moi, je me sens stressée parce que j'ai enfin j'avais une mineure en développement durable ces 2 dernières années et qu'il n'y a rien à faire, genre les cours que j'avais parlaient énormément de tout ce qui allait pas bien mais donnaient peu de solutions et

du coup bah ça a quelque chose d'hyper angoissant parce que on te fait miroiter. Tu penses que ça va mal mais on ne dit pas concrètement ce qu'il faut faire pour que ça aille bien ou alors que même si tu fais des trucs genre entre guillemets ça ne sert à rien parce que on est foutu. Enfin bon, c'est général hein. Tous mes cours ne parlaient pas de ça donc voilà donc c'est pour ça. Et enfin oui, le sentiment de stress et d'impuissance c'est un peu lié à ça. Enfin tout ce qu'on voit et tout surtout sur les réseaux sociaux.

Constantin : Ok, donc si je peux résumer cette réponse, c'est impuissante parce que t'as l'impression que tes efforts sont un peu vains, enfin ont pas beaucoup d'impact et stressée parce que tu sais pas exactement ce que tu dois faire pour faire changer les choses. Une autre question, quel pourrait être ton rôle dans cette crise ?

Garance : C'est compliqué, je ne sais pas. Lol moi-même enfin.

Constantin : La réponse peut-être « Je n'ai pas drôle spécialement là-dedans et je n'ai pas l'impact », tu vois ?

Garance : Ben si je peux, je peux tout à fait avoir un impact. Enfin tu vois chaque personne qui qui à petite échelle a un impact. Bah ça crée des plus gros impacts. Mais bon ça va de soi. Mais donc voilà, je sais que je pourrais avoir des petits impacts à petite échelle, mais là je ne pense pas que j'ai une voix très puissante que pour avoir des gros impacts quoi.

Constantin : Ok, ça marche et c'est quoi pour toi le plus dur en tant que jeune cette crise ?

Garance : Euh, c'est d'apprendre à...fin, je ne sais pas comment l'expliquer mais genre d'apprendre à vivre autrement par rapport à ce qu'on nous a toujours appris à fin, tu vois la façon dont on nous a appris à vivre est pas du tout sustainable. Et genre c'est maintenant, on n'arrête pas de répéter, c'est maintenant qu'il faut changer les choses. Ben enfin ouais, le plus dur c'est d'apprendre à changer de façon de vivre vers quelque chose de potentiellement moins confortable. Je n'en sais rien, mais de plus sustainable alors qu'on a toujours eu un exemple de nos parents qui vivaient pas du tout d'une manière écologique.

Constantin : Ouais, OK top et du coup en parlant de ça donc de changer des habitudes, et cetera, est ce que tu peux me parler de la dernière fois ou tu as fait quelque chose de bien pour la planète ? Donc ça peut être une habitude, ça peut être un événement ou quoi que ce soit.

Garance : Moi j'ai fait quelque chose de bien avant la planète ? Franchement, ça va être horrible, je ne sais pas, genre je ne pense pas à un gros truc enfin. J'ai hyper fort insisté par exemple pour qu'à ma soirée genre ça me paraît hyper con hein mais que qu'à ma soirée genre tout le monde est un plat végé mais bon c'est quelque chose qui n'a pas pu aboutir pour plein de raisons. Et bah du coup c'est un effort que pour moi on pouvait éviter d'avoir pleins de personnes qui mangent de la viande mais genre c'est pas quelque-chose qui a été vraiment validé, on va dire et donc du coup bah je pourrais pas dire que c'est un exemple concret quoi

mais donc je sais pas. Enfin moi je réduis ma consommation de viande mais j'estime pas que cet été j'ai été énormément « green » tu vois? Genre enfin je vais prendre un avion et tout donc je sais pas, c'est pas une bonne réponse j'imagine pour ton mémoire mais voilà.

Constantin : Quoi, y a pas, y a pas de mauvaise réponse hein. Moi je suis-je n'y a pas, y a aucune réponse auquel je mate entre guillemets. Moi je je ferais avec les infos que j'ai donc c'est de toute façon valable. Top mais du coup oui donc tu dis que tu sais de réduire ta consommation de viande t'essaies si t'as essayé de convaincre du coup d'autres personnes qui organisent avec toi à cette soirée de faire des plats végétariens, c'est quoi pour toi le vrai challenge là là-dessus ? Enfin quelle est la raison pour laquelle c'est pas passé si je peux si c'est pas trop indiscret.

Garance : Tu peux, tu peux, c'est le traiteur qui veut pas. Il nous a déconseillé fortement et du coup mes parents étaient en mode bah voilà enfin on va pas se mettre la personne qui gère tout le repas pas ADO mais en mode aller contre sa volonté non plus quoi. Donc voilà.

Constantin : Du coup, c'est c'est une question de t'as envie de faire l'effort mais parfois c'est pas toujours possible parce que y a y a des personnes autour qui sont pas prêts à le faire. OK ça marche. Et sinon une question un peu un peu bateau, mais comment est-ce que tu sais ce qui est bon ou pas pour la planète ? Comment est-ce que tu t'informes là-dessus ?

Garance : Comment je m'informe là-dessus je t'avoue que Ben j'ai pris quand même la mineure en développement durable qui m'a quand même appris pas mal de choses genre sur l'économie circulaire et tout. Enfin bon après ça remonte à y a 2 ans et tout j'ai pas tout retenu mais globalement c'est un peu se poser des questions sur enfin ça m'a appris à plus me poser des questions sur. Le système actuel, genre comment il fonctionne et vers quoi on peut aller pour que ce soit un peu plus durable. Donc là genre ça m'a quand même pas mal informé mais c'était assez spécifique à l'économie donc c'est pas hyper vaste non plus. Et sinon bah comme beaucoup de gens j'imagine via les réseaux sociaux et tout via des articles que tu vois passer des trucs comme ça tu vois.

Constantin : Ouais, ça marche, donc c'était entre guillemets, t'avais une enfin une prise d'information active qui était en cours. Et puis une prise d'information plutôt passive via les réseaux sociaux, les News, et cetera, OKOK super. Est-ce que la perception des autres sur ton comportement vert ou pas vert a un impact sur ton comportement ?

Garance : Euh. Ça je sais pas trop, je pense. Enfin.

Constantin : Donc. Enfin la question, je peux la reformuler, c'est est-ce que quand tu fais quelque chose le style réduire ta consommation de viande, tu le fais pour toi à 100% ou tu le fais aussi un peu en partie même si à 2% en disant Ah ça va être bien perçu pardon par mes proches.

Garance : Ah dans ce sens-là, non, pas tellement. En fait. Je t'avoue que enfin déjà je réduis, je suis pas complètement végété, j'aurais encore de temps en temps où je mange de la viande donc je je je me proclame pas végété auprès de mes proches, juste enfin pour mes cokoteurs ils savent très bien que je cuisinais jamais de la viande mais juste ça s'arrête là. Mais non globalement c'est pas. Enfin je pense pas que l'impact que ça a sur la vision des gens envers moi c'est pas très français ce que je dis mais je pense pas que ça a tellement d'impact sur. Mes motivations ?

Constantin : Ok, ça marche et le fait enfin t'as 2 fils, des proches qui sont assez forts, engagés au niveau au niveau de cette crise, est ce que tu trouves ça plutôt motivant ou anxiogène de voir entre guillemets jusqu'où ces personnes vont ?

Garance : Un machin enfin en fait, tu l'as bien écrit, je trouve que c'est un peu des 2 parce que c'est hyper motivant. Enfin du coup je t'avais un peu raconté le truc de oriane qui a fait qui a fait tout un poste pour courir les 20 km, là je trouve ça méga motivant. Je trouve que ce genre de de aller d'initiative elles sont hyper chouettes pour faire bouger les choses à petite échelle. Mais il y a un autre côté où t'es, c'est un peu anxiogène dans le sens où t'es lapin face à ces gens qui font tellement Ben moi je me sens nulle part quoi. Je me sens nul par rapport à enfin, c'est quelque chose pour lequel je suis. Enfin, j'essaie de faire attention, mais je me rends compte que mes efforts sont vraiment tellement minimes par rapport à d'autres personnes et du coup non en vrai je trouve ça quand même plus motivant qu'autre chose. Mais mais ouais non c'est voilà, je suis un peu partie dans tous les sens mais globalement je trouve ça quand même motivant. Je trouve ça chouette.

Constantin : Génial top une dernière question pour cette première partie, interview, la 2e sera plus courte. Est-ce que le fait de justement de de changer vos d'essayer de changer tes comportements en groupe avec d'autres personnes, c'est quelque chose qui a un impact sur toi ? Par exemple, tu donnais l'exemple des des 20 km des coups de d'oriane qui avaient motivé ses amis à à à faire des challenges, et cetera. Est ce que le fait de dire Ah je je le faisais mais en en partie parce que ma pote l'a m'a motivé moi aussi parce que j'ai d'autres amis qui le font en même temps que moi. Ce que quelque chose qui te motive.

Garance : Ouais, je trouvais quand même que c'était, c'était motivant, c'était trop chouette. Enfin, il y avait genre 7 ans de commentaires je crois sous sa sous sa sous sa publication et ça te donne envie de de de participer à ça et de t'avoir. Ouais, un petit impact, mais ouais non, je trouve ça. Oui, enfin je réponds oui à ta question. Je veux pas tellement développé au final la réponse c'est juste que ça m'a encouragé de voir qu'il y avait plein de gens qui le faisaient quoi.

Constantin : Du coup, on va passer à la 2e partie qui touche plutôt à ton bien-être. Question générale, comme la toute première, quelles sont les émotions qui te viennent quand tu penses à ton bien-être ?

Garance : Oh là, c'est compliqué comme question. T'as pas de précision en mode par rapport à mon bien-être, je sais pas, physique mental.

Constantin : Les 2, enfin moi je définis le bien-être comme ouais, 111 équilibre enfin en fait une. Ouais, si tu veux un une, une santé mentale et une santé physique et ta santé mentale, c'est c'est du plaisir. Court terme aussi du plaisir à long terme. Donc investir en toi et cetera, ça va être long terme court terme, c'est se faire plaisir comme je sais pas aller au cinéma ou manger une glace, moi c'est comme ça que je définis bien-être. Après y a pas de définition scientifique en tant que tel mais du coup voilà la question c'est où est ce que tu te situes par rapport à ton bien-être en gros ?

Garance : Mais c'est c'est compliqué en fait, je saurais même pas quoi répondre parce que je sais pas trop. Enfin où est-ce que je me situe par rapport à mon bien-être ou plutôt où est-ce que je situe mon bien-être genre par rapport à à moi en mode à quel à quelle échelle ? Il est important à mes yeux, c'est comme ça que tu.

Constantin : L'entends, tu peux ? Ouais, tu peux répondre comme ça. Enfin tout ce que tu dis de toute façon est intéressant pour moi.

Garance : Donc. Ah Ben moi je. Enfin je pense que c'est quand même une des raisons premières. Enfin allez, je veux dire, y a le bien-être des autres aussi, mais le bien-être des autres peut être. Enfin, peut impacter toi-même, tomber un être. Donc je pense que c'est un peu un un tout. Donc globalement c'est quand même une une des allez des. Un des objectifs premiers dans la vie, c'est d'avoir. En un bien être plutôt élevé, je sais pas si ça sonne bien mais ouais je trouve ça important.
Constantin : Notre question un peu un peu spéciale entre guillemets, c'est quoi le plus dur en tant que jeune ? Enfin, quelles sont les barrières ? Tu veux en tant que jeune ? Qui se mettent entre toi et ton et ton bonheur.

Garance : Entre et mon bonheur.

Constantin : Ce qui est compliqué en tant que jeune pour atteindre enfin être heureux quoi en gros.

Garance : Euh. Et c'est compliqué comme question.

Constantin : Stress, t'as besoin de temps.

Garance : Enfin non, je sais, mais c'est parce que. Enfin. Ce qui est compliqué, j'ai l'impression que, en tant que jeune, j'aurais tendance à dire de d'abord, enfin en fait, je sais même pas si c'est cohérent ce que je pourrais te dire, mais. Parce que enfin moi, pour moi, tu peux tout à fait être très heureux et tout en étant jeune. Enfin forcément et genre là après. Enfin de prime abord y a pas grand chose que je vois qui me freine dans mon bonheur. Mais enfin ouais, non, c'est c'est enfin je vois, je pense à pas, pas à grand chose mise à part. Enfin je sais pas. Après moi c'est quelque chose qui me me rend bien mais je veux dire je sais que par exemple pour

certaines personnes, le fait de devoir faire des études et tout d'être contraint de faire ça pendant x années c'est un peu un frein à ton bonheur parce que tu te sens freiné dans ta liberté et tu vois. Mais moi je le ressens pas vraiment comme ça parce que j'aime trop ce que enfin j'aime bien mes études et tout mais donc. Voilà, c'est la seule chose à laquelle j'aurais pu penser.

Constantin : Ça marche top ce que tu sais parler d'une fois ou de la dernière fois où t'as essayé de faire quelque chose de bien. Pour toi régulièrement quoi où t'essaye de développer une habitude qui est saine pour ton, pour ton bien être.

Garance : En vrai. Un blocus, j'ai recommencé à à courir pour éviter d'avoir mal au dos et pour te libérer un peu de tout le stress que les enfin les exams causent. Bon ça a duré 6 semaines mais quand même. Voilà ça c'était le premier. Oh, je sais tout un peu récent.

Constantin : Génial et et qu'elles étaient un peu les challenges qui étaient que t'as trouvé en en essayant de développer cette habitude. Si y en a.

Garance : L'échelle l'enge, c'était enfin, c'était de courir toujours plus de kilomètres, mais globalement, je faisais plus ou moins la même chose parce que juste j'étais là. En fait, ça me fait trop du bien de faire juste. Je sais pas. 35 Min ou 40 Min et depuis c'est suffisant tu vois. Mais donc. Bon, j'ai pas hyper fort réussi à venir ça pendant les vacances malheureusement.

Constantin : OK, pas de souci et va justement bah là-dessus pourquoi ce que t'aurais été pour les vacances ?

Garance : Parce que mon rythme de vie pendant les vacances a rien à voir avec mon rythme de vie pendant l'année et surtout pas pendant le blocus. Enfin pendant le blocus, c'est hyper routinier, donc t'as le temps de te dire OK, là j'accorde 30 Min à à aller courir, je sais pas ou 35 Min alors que pendant les vacances Bah tu tu déjà tu te mets moins de pression pour plein de choses, je trouve que t'es plus en mode je fais à l'instant T ce qui me fait plaisir je vais voir X personnes ça me fait plaisir enfin et t'as t'as tes journées se ressemblent pas du tout donc. C'est pour ça que j'arrivais pas à tenir ça, c'est parce que j'avais pas vraiment de routine quoi.

Constantin : Top. Génial, je pense qu'on peut passer à tes dernières questions. C'est à nouveau comme comme pour la première partie, est ce que tu considères que la perception des autres, tes habitudes a un impact dans le sens où quand il va courir ? Est-ce que je sais pas ? T'as peut être des trava genre de choses. Est-ce que parce que ça te motive de savoir enfin est-ce que tu tu le partages aux autres déjà ? Et si oui, est-ce que ça te motive à savoir que les autres vont avoir un regard sur ce que tu fais ?

Garance : En vrai, ce trava, moi j'avais pas comme, enfin j'ai enfin recommencé. Lisez ça pendant pendant du coup mon blocus quand j'ai recommencé à courir et je trouvais ça hyper motivant parce que j'avais plein d'autres qui couraient pendant le blocus et c'était trop

chouette de voir après. Enfin moi mon travail, je veux dire, il y a peut être 25 personnes ou 30 personnes qui me suivent et c'est mes potes et c'est ça s'arrête là. J'ai pas envie qu'il y ait 200 personnes qui suivent ma course mais ouais je trouve ça quand même motivant.

Constantin : OK, top nickel, je regarde juste que j'ai rien oublié. Est-ce que toi t'as quelque chose à rajouter pour l'interview ou ?

Garance : Non, moi j'ai juste à montrer trop parce que de savoir ce que c'est ton sujet et et pourquoi toutes ces questions ? Mais mais j'imagine que tu vas m'expliquer quand t'auras fini des questions.

Constantin : Je peux t'expliquer avec plaisir. OK Top Ben je vais vite finir l'interview. On peut en parler et du coup ouais merci beaucoup. J'apporte toutes tes pour toutes les infos aussi, même si t'as l'impression parfois de pas savoir répondre à la question. La façon dont tu réponds, tu réfléchis et à déjà beaucoup de valeur. Pour moi, c'est déjà une. Enfin une pièce d'information. Je sais pas si ça se dit en français mais donc voilà juste une question. Enfin en fait ça va pas t'évoquer grand-chose mais supposons que j'arrive à à développer un prototype ou quoi ? Qui te permettrait de solutionner certains, les challenges ou des des stress que tu as évoqués pour l'interview, est-ce que tu serais intéressé d'être contacté pour pour pour essayer ce prototype ?

Garance : Ouais, vas-y mais moi dans ta, dans ta petite liste de contacts.

Constantin : Euh, attends, je coupe l'Inter.

Interview 4 - Christine Ganshof

Constantin : Salut Christine, j'espère que tu vas bien avant de commencer ce que tu pourrais vite faite t'introduire et dire ce que tu fais dans la vie.

Christine : Yes Ben du coup je m'appelle Christine, j'ai 25 ans et j'étudie pour le moment ingénieur de gestion à Lucile Louvain en Belgique.

Constantin : Top génial avant de continuer, ça te dérange si je t'enregistre et juste comme pour Info donc je vais retranscrire les interviews, elles seront potentiellement lues par par les lecteurs de mon mémoire.

Christine : Oui, pas de souci pour moi.

Constantin : Ok, génial, on y va. Direct première question, quelles sont les émotions ? Quelles émotions te viennent quand tu penses à la crise climatique ?

Christine : Je pense quand même un peu d'anxiété, d'appréhension vu que ça reste quand même de l'inconnu et. Ben c'est vrai que sur ces dernières années, on ressent de plus en plus. Le, les changements. Mais je dirais aussi. Quand même un peu d'espoir de. Que que les choses

bougent et de voir que mon gentiment les gens se réalisent de plus en plus. Et que t'as quand même gentiment des actions qui qui sont mises en place.

Constantin : Génial et quel est le rôle ? Dans quel rôle crois-tu enfin, pourrais-tu avoir en fait, dans cette crise ?

Christine : Mais moi je pense déjà, il y a une grosse partie de s'informer soi-même et d'informer les gens autour de soi parce que c'est quelque chose qu'on voit. On dit beaucoup de choses, on entend beaucoup de choses et faire le tri dans toutes ces informations pour vraiment comprendre quelles sont les actions qui ont vraiment un impact et. Enfin, qu'est-ce qui peut avoir un impact peut être dans les choses qu'on ne fait pas ? Ou bien enfin voilà, tu vois où je veux en venir ça, je pense que c'est une grosse partie, une grosse partie du travail à faire.

Constantin : Génial, tu parles de s'informer, informer les autres, ce que tu peux m'expliquer un petit peu comment toi tu t'informes là-dessus ?

Christine : Moi personnellement je bah c'est un peu au quotidien déjà à chaque fois que je vois des informations qui n'étaient pas forcément voulues. Donc tu vois que ce soit un article dans la presse, et cetera. C'est un peu aller vérifier l'information derrière. Donc comme ça beaucoup aussi en ayant des discussions avec avec son entourage et et Ben en suivant aussi quelques médias ou. Personnalité. Qui qui permettent de s'informer.

Constantin : Ok, top. Une autre question plus liée donc à la jeunesse dans ce contexte, c'est quoi la chose la plus difficile en tant que jeune dans dans cette crise climatique ?

Christine : En tant que jeune, une bonne question.

Constantin : Là je t'entends plus.

Christine : Ok. Du coup peut-être, je sais pas si moi je l'ai rentré directement, mais peut-être pour ceux qui sont plus activistes que moi, je pense qu'il y a souvent un peu le problème de crédibilité. C'est dur de Ben de se faire entendre et et de pouvoir peser. Vers des personnes, Ben qui ? Eux ont dû, ont du poids et qui peuvent permettre de faire changer les choses.

Constantin : Ok ouais du coup tu tu parles de d'activistes. Donc les activistes, donc en fait comment est-ce que tu définis le le terme activiste ?

Christine : Pour moi, ce serait quelqu'un qui est très proactif. Dans la volonté de changer les choses.

Constantin : Ok, et tu te considères comme comme tel ou enfin c'est jamais binaire oui ou non ? Mais à quel point ce que tu te considères comme ça ?

Christine : Non je pense pas. Honnêtement j'ai pas l'impression. De toute la personne la plus enfin proactive dans dans mes démarches.

Constantin : Ça marche, est-ce que tu sais me parler du d'une fois ou de la dernière fois que t'as fait quelque chose de bien pour la planète, que ce soit une habitude que t'as ou un grand achievements que t'aurais fait ?

Christine : Je veux te faire un petit placement de un petit placement de produit ou.

Constantin : Ouais, fais-toi plaisir.

Christine : Non mais en vrai je pense une des dernières choses qui qui changent, qui changent quand même pas mal. Bah c'est sur ma consommation d'eau, j'ai mis en fait un pommeau de douche qui est réduit de enfin au moins 4 fois ta consommation de d'eau. Donc là je l'ai installé de depuis un mois et en fait Ben c'est c'est mon père qui l'a. Enfin, qui ont développé ça s'appelle Iko jamais. Et ouais, je pensais la dernière chose que j'ai mis en place dans mon quotidien qui fait quand même une différence.

Constantin : Ok, génial et ce que t'as t'as entre guillemets de challenge des difficultés que tu rencontres des difficultés dans. Bon, enfin dans ta façon dont tu essaies de devenir plus verte, par exemple ici avec le pommeau de douche, je sais pas s'il y a des difficultés ou avec d'autres d'autres actions.

Christine : Ben je trouve que c'est difficile de s'améliorer en termes de mobilité dès que tu n'hésites pas dans un lieu assez central. Ou bah moi par exemple, j'ai un cheval, les écuries c'est j'aime. Très peu accessible en transport en commun et pourtant tu dois quand même y aller assez souvent donc ça c'est par exemple quelque chose sur lequel moi j'aurais de la peine à à vraiment pouvoir couper vraiment mes trajets en voiture jusqu'aux écuries. Enfin voilà, et souvent on a beaucoup de matériel, donc même venir en vélo, ça peut être aussi un peu compliqué. Donc je pense c'est peut-être moi ma difficulté.

Constantin : Je reviens rapidement sur l'information, donc tu disais que tu t'informais t'allais vérifier l'information et cetera. J'ai 2 questions, un c'est comment est-ce que tu sais quel comportement ? Être positif ou négatif pour la pour la planète et de j'ai oublié de poser la question tout à l'heure, mais comment est-ce qu'il va enfin où est-ce que tu vas vraiment ? Enfin comment est-ce que tu vérifies vraiment l'information derrière les articles ?

Christine : Donc la première question, comment savoir si c'est vraiment une bonne action ou pas ?

Constantin : C'est un peu une question.

Christine : Ouais Ben je pense que on c'est difficile en fait. C'est enfin je trouve ça difficile en fait de savoir si c'est vraiment une bonne action ou pas, ou en tout cas en termes de mesurer ce qui est difficile, c'est les ordres de grandeur. En fait je trouve de d'avoir une visibilité sur l'ordre de grandeur, à quel point ça ça va plus polluer que ça, à quel point ça ça va plus aider que ça. Je crois qu'il y a un un site qui permettait en fait de de je sais plus comment il s'appelle

un site justement où c'est un quiz où tu peux. Mesurer les choses, dire lequel tu penses pollue à quel point plus qu'un autre tu sais-je trouve que c'est pas mal pour se rendre compte en fait des ordres de grandeur de de enfin de de pollution et au niveau des informations je pensais déjà aller à la source, voir qui va enfin qui publie, qui a publié l'article l'information. On peut retracer parce que forcément Ben t'as un peu de. Pas du lobby, mais suivant qui a. Qui a fait la recherche, qui a publié ça influence forcément. Enfin remettre dans dans son contexte les les informations après je le fais pas systématiquement donc je saurais pas non plus dire beaucoup plus.

Constantin : Génial. Une autre question. Du coup, ces comportements, est-ce que tu considères que la perception des autres sur ce que tu fais a un impact ? Donc tu parlais par exemple ton pommeau de douche, est-ce que tu considères que c'est la façon dont les gens perçoivent ? Ce que tu fais importante.

Christine : Ben je pense que enfin on est humain. Il y a clairement un enfin. Enfin, par exemple, si t'es en je sais pas moi si je suis en public et que je je peux pas, enfin y a pas de poubelle pour vraiment trier et que je mets quelque chose que j'aurais pu trier dans une poubelle lambda. T'as quand même l'impression de faire ça en public ou tu te sens un petit peu mal de plus de la sensation de toi à te dire que tu fais mal. Je pense qu'il y a d'office une pression un peu de mais enfin pour moi qui du coup positif tant mieux si on peut avoir des incentive pour pour amener le comportement de chacun, c'est c'est tant mieux.

Constantin : Et donc ça, c'est plutôt dans le cas où tu fais quelque chose de négatif et si c'est quelque chose de positif. Enfin, dans le sens où t'essaies de réduire une consommation de peu importe quelle ressource est ce que le fait que les autres perçoivent que tu fais pour être motivé à le faire ou pas spécialement ?

Christine : Je pense aussi, mais j'ai. Pour le moment, je trouve plus fort l'aspect négatif que positif en tout cas.

Constantin : Euh. Une autre question, c'est du coup on parlait des activistes tout à l'heure, donc ces personnes engagées, ce qui te trouve ça motivant et anxiogène d'avoir en fait d'avoir ces personnes autour de toi. Enfin t'as 2 fils de pote qui sont très engagés et ce que je trouve ça motivant exigé.

Christine : C'est difficile comme question un peu. Un peu partagé. Euh. Il y a quand même peut-être un aspect culpabilisation de se dire OK, je pourrais me bouger plus et en même temps c'est rassurant de voir que il y a des personnes qui qui se bougent. Après quand on voit aussi quelque fois toutes les difficultés que ces personnes peuvent rencontrer. Mais justement, ça peut quelquefois aussi des décourager, c'est demain, voilà. Et des gens qui se chauffent autant, qui Ben qui quelquefois on rentre un peu de mur, ça peut être fatiguant aussi émotionnellement comme ça. Donc c'est un peu sentiment partagé après. Enfin. Justement, moi je trouve ça

plutôt plutôt chouette. En enfin si je prends les 2 sentiments ensemble, t'as comme y a comme une prépondérance pour un, un sentiment plus rassurant, positif que le contraire.

Constantin : C'est génial de notre question pour cette partie, la 2e partie d'interview sera plus courte, hein, mais est-ce que le fait de faire des choses, enfin avoir des actions que ça fait des habitudes ou j'en sais rien ? Enfin des actions ponctuelles pour le pour le climat, le fait de les faire en groupe et quelque chose qui te motive ou ça passe spécialement d'impact sur sur la façon dont tu le fais.

Christine : Je. Ouais, peut-être. Peut-être ? Ouais. Enfin dans les dans les habitudes. Par exemple, si tu vis en coloc, mettre des habitudes, c'est peut-être plus facile que quand t'es tout seul, puisque justement il y a un peu en. Une synergie qui se met. Mais c'est pas quelque chose auquel, enfin je je pense de manière. Je me suis jamais dit hein ? Si si on était plusieurs, je me serais sentie plus facilement mis dans cette habitude.

Constantin : Ça marche, on va passer la 2e partie d'interview que je disais était plus courte. La première question est un peu comme la toute première, c'est quelles sont les émotions qui te viennent quand tu penses à ton bien être ?

Christine : Ouais, c'est compliqué parce que ça change. Ça change un peu au jour le jour, Euh. Ouais, honnêtement je sais pas du tout. Ok j'ai, j'ai pas de choses spontanées qui me viennent à l'esprit.

Constantin : Pas de souci, mais du coup, comment est-ce que tu définirais le bien-être pour toi ?

Christine : Je. Le voilà, c'est difficile comme question, le bien-être. Moi je pense que le bien-être, c'est. Déjà être assez connecté à soi, être aligné dans aligné dans tes valeurs et de ce que tu fais. Et être enfin tes valeurs, tes décisions. Et oui, c'est c'est comme ça que je le perçois de manière spontanée en tout cas.

Constantin : Ok, génial, c'est quoi ? C'est quoi le plus difficile en tant que jeune pour être heureux ?

Christine : Je pense que c'est difficile de trouver un un bon équilibre, surtout quand on est jeune et équilibre. Ben travaille, travail, vie personnelle, travail, vie amoureuse, vie personnelle, vie amoureuse, enfin tout, tout, tous ces petits équilibres qu'il faut. On peut trouver et qui dépendent vraiment de de chacun. Ça peut, ça peut être difficile et peut être quand on est jeune aussi on peut trouver sa place. Et avoir confiance en en soi, c'est. Peut-être les déterminants qui sont difficiles lorsqu'on est plus jeune.

Constantin : Ok, ça marche, ça me parler de la de la dernière fois que tu essaies de faire quelque chose de bien pour toi régulièrement. Enfin la dernière fois que t'as essayé de créer une habitude bonne pour toi.

Christine : Ben je vais souvent marcher, marcher juste. C'est presque quelque chose au quotidien, juste je trouve que prendre du temps pour soi pour se déconnecter, quelque chose que je fais régulièrement.

Constantin : Top et t'as des difficultés elles à exécuter, c'est c'est enfin à rendre ça comme une habitude ou c'est c'est facile pour toi ?

Christine : Ah c'est facile, mais c'est vrai que quelquefois qu'on au quotidien, ça accélère un petit peu. On a tendance à plus laisser de côté les moments pour soi en premier alors que ça devrait quelque chose. Ça devrait être quelque chose qui reste de prioritaire.

Constantin : Ça marche. Top dernière question, après je te laisse tranquille. Euh. Ce que la la à nouveau la perception des autres sur ton comportement. Donc le feu par exemple d'aller marcher a un impact sur le fait que tu vas le faire ou tu fais 100% pour toi.

Christine : Ah ça, je pense que je fais 100 pour-cent pour moi. Au contraire, je trouve que quelquefois c'est difficile. Euh. Que prendre du temps pour soi ? Quelquefois c'est assez mal vu parce que il y a peut être plus cette pression de productivité par exemple, même pendant les examens, enfin pendant le blocus on on dit Ah mais tu tu vas pas travailler, tu vas faire du sport. Alors que justement quelque fois sinon t'as besoin pour travailler mieux. Donc quelque fois à l'inverse en ça peut te pousser à moins mettre ton bien-être au centre. Vis-à-vis d'une performance professionnelle, ou.

Constantin : Une étude à travailler sur ton équilibre, qui ensuite t'aidera à être plus performant. Top Ben merci beaucoup, je sais pas s'il a quelque chose à rajouter ou que t'as envie de partager.

Christine : Non, pas particulièrement.

Constantin : J'ai mal. Bah du coup Merci beaucoup pour toutes ces toutes tes réponses et franchement tu te rends pas compte mais ça apporte plein de valeurs donc donc voilà je me demandais juste donc imaginons que donc t'as t'as partagé certains problèmes surtout au niveau de la crise climatique, et cetera, que les jeunes ont. Imaginons que j'arrive à trouver une solution à ceci et à développer un prototype, ce que ce serait intéressé d'être contacté pour le pour le tester.

Christine : Oui, pourquoi pas ?

Constantin : Ok, ça marche top.

Interview 5 - Mathieu Louis

Constantin : Déjà, avant de commencer ce que tu pourrais juste introduire et et dire ce que tu fais dans la vie.

Mathieu : Le yes, donc moi c'est Mathieu, je fini actuellement mes études après un bachelier en sciences informatiques en web, j'ai fait 2 ans de master. On peut être cm ça une option ? Nantes, preneur à Lucile, ovins à côté de ça, j'ai fait plein de choses dans ma vie, des activités extra. Académique comme le Scoutisme, j'étais du coup dans l'injure entreprise pendant 2 ans. J'ai je fais partie ma 2e année, je suis parti de un programme bénévole dans une association belge qui regroupe 500 entreprises qui veulent améliorer leur impact sociétal et environnante. Elle et je suis hein, tout un tas de jobs étudiants à côté de ça, j'étais étudiant en dépendant cette année et donc voilà tout en un peu d'activité que. Je fais également, je sais pas si c'est assez ou s'il faut plus.

Constantin : Non, c'est top. Peut-être juste. Non, non. Restez, c'est top, nickel. Mais peut-être avant de continuer, je vais te demander ce que je peux. Je peux t'enregistrer.

Mathieu : Plus en stress.

Constantin : Et peut être lu par mes lecteurs. Enfin les lecteurs de mémoire.

Mathieu : Donc.

Constantin : Top. Merci. Ben donc allons directement dans le cœur du sujet. Je vais commencer par les questions assez larges donc t'inquiète pas si ça paraît un peu pas bateau.

Mathieu : Mais très.

Constantin : La première question, c'est quel ? Enfin, quelles sont les émotions que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Mathieu : Mes émotions que je ressens. Ouais, c'est les émotions. Ouais, peut-être un peu de tristesse, mais c'est plus. Je me voilà cette difficile là, mais c'est pas de la colère, c'est pas non, pas de la joie non plus parce que c'est un peu. Ouais, c'est un peu plus triste, bah c'est plutôt la, je dirais même la motivation d'essayer de faire changer les choses. Ça ne m'inspire aussi, mais je suis pas certain que ça rentre dans dans tes critères. Je.

Constantin : Y a pas de bonne réponse en anglais.

Mathieu : Ouais mais moi je peux peut-être utiliser des mots et je sais pas si toi tu prends des techniques, des émotions là-dedans, mais plus bah c'est un défi à relever et et personnellement c'est un défi qui me motive à me relever. Enfin ça me fait pas, ça me tétanise pas, ça me bloque après. Bah oui forcément je je saute pas de joie non plus le matin quand je pense à à tout ce qu'il a fait et tout ce qui a changé, c'est forcément aussi des sacrifices. Du coup, ça influence pas mal la vie quotidienne et parfois faut dire non à des choses qui qui sont, qui paraissent très simples, mais. Ce compliquer la vie, mais voilà, c'est sans choix qui ? Que que que j'ai pris il y a quelques années donc bah maintenant je je suis bien avec avec ce choix là. Après je je m'interdis pas tout non plus je je reste humain et et je me dis que chacun va son rythme et donc voilà mais je sais pas si je sais pas si faut être plus spécifique ou autre.

Constantin : Du coup tu dis que donc ça te motive mais donc selon toi quel est ton rôle dans cette crise ?

Mathieu : Voilà le rôle va te montrer l'exemple. C'est un des rôles que que que j'ai pris à mon compte, montrer l'exemple et c'est de montrer qu'il y a des alternatives qui sont possibles à tout le monde et que y a voilà donc on doit pas vivre la vie qu'on connaît depuis entendre que ce plus ça le rôle que que moi je prends d'essayer de montrer des alternatives sans obliger les autres à à forcément devoir les prendre. On a un coup à devoir changer ce comportement directement, mais il y a les mollets quoi. Tape par étape.

Constantin : Ok, génial et donc selon toi c'est quoi la la la le la partie la plus dure ? Enfin les les plus difficiles en tant que jeune à ce contexte, quel est le quel est ce mes difficultés ?

Mathieu : Ouais, les difficultés sera forcément que le mode de vie qu'on a. On Europe est donc de l'autre côté de l'Europe depuis 10 ans. C'est un mode de vie ou on est très dans. On a acheté du coup tout et n'importe quoi parce que c'est un peu cher. On voyage énormément parce que c'est peu cher. On on nous a appris à profiter pleinement, mais profiter sans. Enfin ouais, profiter avec enfin sans vraiment regarder où conséquence et autres, c'est ça les défis. Parce que si tu veux un peu changer de comportement ou que ce soit mangé différemment, Ben le prix est est quand même assez cher même si tu me diras la viande et le fromage pour ceux qui vont végan, bah c'est cher aussi. Mais les alternatives végétariennes, rarement des réductions dessus et tout ça. Donc au final temps quand les prix assez forts de même dans une minorité donc à nouveau niveau quantité, Ben souvent c'est des grosses quantités, bah quantité sol faire des alternatives c'est difficile. De même pour le voyage. Que du coup moi me touche plus. Bah c'est sûr que quand j'essaie pour mon voyage à travers l'Europe mais les autres voyages que j'ai faits avant aussi bah c'est forcément plus coûteux, ça prend plus de temps donc c'est c'est sacrifice là devoir faire. Maintenant, c'est. Oui, c'est ce parti, ce parti de tout ça, mais on n'a pas été éduqué pour faire ces choix là et donc c'est une double difficulté. C'est une difficulté financière et de temps. Mais c'est aussi une difficulté de devoir. Trouver une autre manière de vivre qu'on nous a pas inculqué. Et ton petit, donc c'est plus de réflexion, encore plus de voilà.

Constantin : Ouais, votre manche brûlé devant trouver son bonheur dans la dans cette nouvelle façon de vivre quoi. Ouais, c'est top. Est-ce que tu pourrais me partager la dernière fois que t'as essayé de faire quelque chose de bien pour la planète, que ce soit une habitude ou juste en mouvement de groupe ou peu importe ?

Mathieu : Chose de plus actuelle, c'est ma manière de voyager maman, je dirais bien que tu peux, tu peux remettre en doute certaines choses sur Clément euh mais sinon bah. J'essaie de manger de manière plus responsable possible et de voyager de manière responsable possible, ce qui est plus actualité en cette période ci de la la vie mais sinon bah j'ai récemment bah ouais peut-être un autre use case peut-être un peu mieux pour toi. Enfin je sais pas encore c'est quoi

ton sujet mais j'ai du coup on enfin enfin de enfin bref en avril plus ou moins j'ai signé pour un job que je rejoins en janvier et ils avaient pas de voiture de société donc pour les juniors et j'en ai fait. La demande est du coup, ils ont instauré par exemple, ils ont instauré une alternative à la voiture de société parce que du coup, j'en voulais pas. Pour les juniors, ce qui était fait déjà pour les seniors, mais pas encore pour les juniors. Donc maintenant tous les juniors après moi pourront également demander une alternative à la voiture de société. Donc je pense que c'est aussi un geste plutôt sympa.

Constantin : Ça va pas du tout ça, OK ? Mais du coup dans toute cette challenge, enfin dans tous ces toutes ces habitudes ou ces actions que tu prends, c'est quoi pour toi les difficultés que tu rencontres ? Quand t'essaies de les exécuter ? Je dirais ce qu'il y a des challenges dans ta discussion avec l'entreprise où ici maintenant quand tu là lors de ton voyage, est-ce qu'il y a des challenges ?

Mathieu : Que.

Constantin : Que tu retrouves.

Mathieu : Ouais donc pour donc la discussion avec l'entreprise Bah vu qu'ils avaient pas encore instauré ça. C'est une entreprise qui veut un maximum dans ces pensées là donc ils ont été assez ouverts à la discussion. Mais le fait de ça n'existe pas encore qu'il faille faire toutes les démarches à nouveau. Je rejoins un peu ce que j'ai dit avant de c'est, on n'a pas été éduqué dans un système alternatif comme celui qu'on est en train de rechercher pour l'instant. Quoi de plus en plus de personnes recherchent et donc bah c'est de devoir créer tous ces éléments là pour y parvenir. Ça a pris quand même plusieurs, plusieurs jours voire une ou 2 semaines avant ce document. Arrive, soit soit rédigé pour les juniors alors que Bah les autres qui ont signé en même temps que moi et qui voulaient la voiture de Steve Bah c'était beaucoup plus rapidement donc c'est des contraintes en plus parce que tu dis Bah c'est pour ennuyer l'employeur aussi. Et donc ce genre de difficulté, c'est pour mon voyage en train. Bah c'est beaucoup plus contraintes quand même. Il y a moins. Ouais que les avions. Enfin c'est c'est des longs trajets donc tu l'as un peu aussi réfléchir quand est-ce que tu les mets comment ? Comment tu fais tout ça alors qu'en avion Ben en 02h00 tu es donc c'est moins contraignant à mes yeux, tu dois pas réfléchir à la nourriture que tu prends avec à au budget forcément et tout ça donc donc voilà ce sont un peu les contraintes gérées.

Constantin : Super merci ici maintenant j'ai une question. Plus général, souvent les les, les gens savent instinctivement ce qui est bon ou mauvais pour pour l'environnement, mais on se pose jamais vraiment la question de comment est ce que on s'informe sur ce qui est bon ou mauvais ? Ma question c'est comment est-ce que tu t'éduques sur sur cette crise ?

Mathieu : Euh bonne question. Bah du coup oui forcément ça passe par toutes tous les influenceurs. On va dire qu'ils qu'ils font ça déjà un peu plus de temps et qu'ils partagent leurs

astuces. Mais c'est aussi parfois essayer de d'être créatif, on va dire typique pour les voyages en train. Donc je je j'ai recopié personne. Enfin je l'ai pas après y avait beaucoup de monde qui le faisait également, mais c'est devenu plutôt de de mon côté. Tout. Ouais, c'est un mix de de soi-même créatif et de essayer de trouver soi-même les solutions de la manière dont on a envie de vivre, mais également de s'inspirer de de ce qui peut exister parce que ça sert à rien de réinventer la roue quand qu'on a déjà quelque chose qui existe quoi. Mais voilà, sans que l'on excès de s'inspirer, c'est de trouver soi-même des solutions. Lire aussi. Dire pas mal.

Constantin : Et. Une question plutôt sur sur l'aspect social, enfin ouais, on va dire social de des comportements sociétaux. Est-ce que la perception des yeux pour ce que tu fais à un impact ?

Mathieu : Bon, je vois la question. Un peu de place pour chargement. Et oui, c'est pas spécialement, je suis quelqu'un qui en a pas grand chose à faire honnêtement de ce que les autres disent et vu que je suis pas non plus dans un extrême où j'impose mes idées aux autres, souvent ça dérange pas trop non plus ce que ce que je fais. J'ai la plupart de mes amis qui qui s'adaptent commencent à comprendre que quand ils doivent cuisiner pour moi bah vaut mieux que ça. Enfin faut que soit végétarien maintenant s'il y a de la viande, il est impossible de l'enlever. Je vais pas non plus l'enlever, je vais la manger mais les gens s'habituent autour de moi. Pas trop de jugement à ce niveau-là, pas trop difficultés, mais je parle extrême non plus et donc ça je pense que ça aide beaucoup de mes choix influencent que moi et pas mon entourage, ou en tout cas c'est ce que j'essayais. Plus ce style de vie là que je tends. Donc tout ce qui est végan et de sens pour tout de suite parce que c'est une tellement grande influence sur le reste. Alors que voyager bah alternative à la voiture de et tout ça bah c'est très une sur moi l'impact et donc pas forcément sur les autres. En tout cas mes yeux mais donc voilà.

Constantin : Ouais, c'est intéressant, tu me mentionné le fait que t'essayes de pas mettre la pression sur les autres ? Je sais plus comment tu l'as formulé. Est-ce que tu trouves que des personnes engagées font plus ? Enfin sont plus en fait des agents de motivation envers les autres ou anxiogènes ou ou les 2 si les 2 sont combinables au final.

Mathieu : Ouais je pense c'est bah les 2 et. Pour ça où donc dans ma vision des choses, on doit totalement élever un autre système, ça 100% convaincu. Mais il m'arrive aussi d'être critique vis-à-vis de de ce que je peux voir d'autres personnes engagées maintenant je vais pas, je vais pas les critiquer ouvertement parce que je pense qu'il faut de tout pour faire changer. Et c'est ça aussi je pense, la richesse du mouvement. Si je parle avec des personnes très engagées, ils pourraient dire que je fais pas grand chose parce que je fais des choses très différentes et j'essaie de plus influencer de du pour d'une autre manière et genre avec les avec les entreprises avec lesquelles je parle, les associations dans lesquelles je suis, qui ? Qui sont plus dans un milieu capitaliste serait de voilà d'entreprise de faire du profit et autres c'est de la donc j'essaie de faire changer des mentalités et que directement dans la population c'est de choix beaucoup plus directs. Qui va. On arrête de manger de la viande, bah ça se voit du jour au lendemain.

Tout le monde va le voir alors que dans le monde de l'entreprise c'est des décisions qui prennent le temps et donc je suis ouais je pense une source de motivation pour les personnes qui en ont besoin pour montrer que y a des choses se bougent tous les jours, ça peut également faire peur à beaucoup de gens et et bah. Je vais pas dire que personne au moins des personnes moins éduquées, mais souvent c'est c'est des personnes qui veulent moins s'intéresser au sujet qui sont malheureux. Bah ils nous font, ils nous ennuiant et retirer toutes nos libertés et tout ça alors que c'est pas forcément vrai. Et c'est souvent bienveillant mais le ça va les ennuyer. Et puis on a d'autres qui ont déjà un peu peur, qui qui va aussi tous ces messages tous les jours on leur dit allez manifester, je sais pas trop quoi, bah ça fait encore plus peur. Je pensais un peu de tout, il faut juste trouver sa manière mais bon après c'est c'est difficile et je pense qu'il faut savoir se détacher et se dire c'est bien mais il faut aussi relativiser certaines choses. Il faut pas aller. C'est quoi a tout et n'importe quoi, par exemple le le débat sur le nucléaire est sans doute le débat où il y a le où ça coince le plus dans dans dans ces idéologies là, alors que ce qu'il faut être pro et ce qu'il faut être contre chacun son opinion. On a au final on veut la même chose, on veut, on veut, on monte avec, on consomme moins d'énergie et si ça peut être moins d'énergie nucléaire et moins d'énergie fossile, tant mieux, mais faut faut y aller étape par étape et écrire non plus. Enfin voilà. Ça va pas aller du jour au lendemain, donc des foules renouvelables quoi. Mais voilà, ça c'est vrai, on est en débat compliqué.

Constantin : Ouais, super, j'ai une dernière question pour cette première partie, après la 2e partie d'interview sera plus rapide effectivement, mentionnait du coup le mouvement auquel je faisais parti pour relancer les entreprises. 500 entreprises, c'est ça ?

Mathieu : Je sens de plus de 500 entre-temps, mais c'est.

Constantin : Est-ce que tu considères ? C'est plus facile de faire changer les choses en grand groupe et ce que c'est plus motivant surtout ou. Ou est ce que chacun peut le faire individuellement, et ce le final, ça marche aussi bien ?

Mathieu : On se compte en qu'individu, on va plus. On va plus vite, mais dans le groupe, on va plus loin. Mention groupe le problème, c'est que à nouveau, chacun a sa vision des choses et donc pour reprendre, bah j'ai, j'ai souvent des discussions avec les gens qui ont la même idéologie que moi, mais on on a le chemin pour y arriver est tellement différent. Enfin ça avance pas donc que quand chacun y va de son côté, bah on se retrouvera à un certain moment on se trajet parce que on a la même destination, c'est juste comprend un trajet différent. Donc je pense qu'individuellement c'est plus facile surtout. Bah imagine, en tant qu'individu tu vas dans une grande entreprise une fois que t'arrives un poste à responsabilité et que chacune de tes décisions va directement un gros impact même si ça reste à une échelle qui paraît petite par rapport au groupe, Bah ça peut quand même vite avoir des différences. Et donc je pense qu'on individu on va plus vite. Après faut à un moment trouver des alliés et essayer de construire des choses ensemble pour aller encore plus loin. Et quand quand il s'agit par exemple de de voter

des lois ou autres, ouais tout seul oui c'est difficile. Donc là il faut faut s'allier avec. Un grand nombre de personnes pour que des lois passent et ce genre de d'initiatives. Mais donc voilà, c'est un peu ça, non ? Réflexion.

Constantin : Génial. Merci beaucoup. J'ai une question maintenant, un peu comme la toute première. Enfin je passe à 2e partie d'interview, tu me dis Si t'as t'as plus beaucoup de temps. Parce que ouais, je vais essayer d'abrégé dans 11.

Mathieu : Minutes idéalement si c'est possible, mais on peut se rappeler plus tard mais mais dans une minute.

Constantin : J'ai un col court, la question c'est donc maintenant je suis plutôt sur le bien-être, c'est quelles sont les émotions que tu ressens toi quand tu penses à ton propre bien-être ?

Mathieu : Quand je pense à mon propre bien-être, mes émotions, c'est pas ressentir de stress. Déjà se sentir bien dans sa peau, c'est d'être apaisé. Ça rejoint un peu le reste, mais. De sourire sans raison, sans sans indicateur de bernad, j'y réponds moi et voilà.

Constantin : Génial. Et c'est quoi le le plus difficile en tant que jeune pour être heureux ? Enfin, quels sont entre guillemets des les potentiels barrières qui auraient pour être heureux ?

Mathieu : Voilà. Sans doute le manque de confiance en soi ou le jugement de le jugement externe en du coup les 2 sont assez liés, mais.

Constantin : Ça fait sens super, tu sais me parler de la dernière fois que t'as essayé de de créer une habitude bonne pour ta santé physique ou mentale ou enfin tout bien-être en gros.

Mathieu : Bonne question. Et. Bon, alors refaire du sport régulièrement ? Ouais, refaire du sport quasi quotidiennement, pas trop longtemps, mais au moins tout petit peu à chaque jour.

Constantin : D'y arriver ou t'as rencontré des difficultés ?

Mathieu : Ça dépend ce qu'on entend par sport, mais en tout cas ça fait oui depuis que depuis que j'ai essayé de le faire ou bien je marche énormément chaque jour ou bien ou bien je prenais le temps effectivement pour faire quelques exercices. Donc depuis que j'ai j'ai lancé ça ça va. Mais après la situation actuelle me fait aussi que ça m'aide énormément. Enfin je. Je rencontre pas trop de difficulté pour l'instant.

Constantin : Super dernière question là-dessus, c'est, est-ce que la perception des autres sur tes habitudes ? Un impact totalement parlait vraiment des comportements liés à l'environnement. Là c'est vraiment par exemple ce qui est le fait que les gens sont potentiellement savent que tu fais du sport tous les jours, te motivent à continuer ou pas spécialement.

Mathieu : On non, pas spécialement.

Constantin : Ok, génial, je sais pas si t'as quelque chose à ajouter par rapport à l'interview que t'aurais voulu placer et que t'as pas réussi quelque part.

Mathieu : Non, non, la queue d'en savoir un peu plus souvent ta recherche, mais.

Constantin : Riel, Ben attends, je vais juste encore te remercier. Du coup pour toutes tes informations, franchement c'est hyper intéressant ce que tu dis, ce que.

Mathieu : Te dire.

Constantin : Juste une question avant de continuer, si jamais je trouve entre guillemets une solution au problème que t'aurais évoqué surtout dans la première partie d'interview, ce qui serait intéressé de de recevoir la enfin d'avoir accès à la solution pour pouvoir la tester.

Mathieu : Oui, bien sûr.

Constantin : Super, voilà, je vais juste.

Interview 6 - Alicia Blomme

Constantin : Vas-y, OK top mais du coup coucou Alicia avant de commencer ce que tu pourrais juste brièvement t'introduire et dire ce que tu fais dans la vie.

Alicia : Alors Bonjour Constantin, je m'appelle du coup Alicia j'ai 20 ans, je viens de Bruxelles et j'ai fait des études en hôtellerie et et global business. Je poursuis à l'école hôtelière de Lausanne donc voilà 4 fois Lausanne et là je pars pour Hong Kong pour 4 mois également pour me qualifier pour mon master. Donc voilà quelques mots par rapport à moi et avant ça j'ai fait un bachelier en sciences économiques à Bruxelles. Et c'est un an et demi de transition entre mon bachelier et mon master pour gagner de l'expérience dans tout le milieu de l'oreca.

Constantin : Génial top avant de continuer, est-ce que ça te dérange si je t'enregistre ? En sachant que ça va sans doute être transcrit et potentiellement lu par mes lecteurs de mémoire.

Alicia : Non, pas du tout, tu peux m'enregistrer.

Constantin : Génial, je t'enregistre donc à mon directement dans le cœur du sujet une question assez large, quelles sont les émotions que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Alicia : L'anxiété, je pense que c'est la première émotion que je ressens. Le bois, c'est du très mais. Euh, avec une partie de déni aussi, ou j'ai l'impression que parfois, enfin juste pour évacuer le stress, ça me ça c'est juste de faire les yeux là-dessus et de pas y penser. Alors que bon, c'est pas non plus la la bonne solution et la bonne approche à voir. Mais clairement si je pense à la climatique, c'est directement de l'anxiété et du stress.

Constantin : Et tu penses quel ? Quel est le rôle que tu penses que tu devrais avoir dans ce dans cette crise du coup ?

Alicia : Je pense clairement que je devrais avoir un rôle plus actif et de dire que bah tous les petits gestes que je peux faire déjà mon échelle peuvent avoir un impact que j'ai l'impression qu'on est souvent en mon séminal mime c'est pas grave si je le fais pas alors qu'au final si on pense tous comme ça y a rien qui va bouger. Donc le fait de enfin d'essayer de se motiver en se disant Bah voilà je vais faire à mon échelle ce que j'aimerais que les autres fassent que j'aimerais que enfin par un un objectif en tête et une solution. Vers laquelle on peut aller et pas baisser les bras, même s'ils sont juste des des petits gestes pour le moment, mais en tout cas ça à toute son importance quoi.

Constantin : Ouais, OK, super. Et en tant que jeune selon toi c'est quoi la ? Enfin c'est quoi la la plus grande difficulté ? Euh. En tant que jeune dans ce contexte. Quelle est la la ? Qu'est-ce qui est le plus dur dans ce contexte ? En tant que jeune en gros ?

Alicia : Je pense que ce qui est dur, c'est fatalement le si dans un moment où tout le monde pense à son avenir et à la façon dont elle va évoluer, et c'est ce qui crée aussi un une atmosphère un petit peu poissant récent ne se bah on se demande juste jusqu'où ça va continuer. Et me voilà par rapport au fait de pouvoir fonder une famille aux études, aux voyages, et cetera. Ça m'a beaucoup de questions et. Et donc c'est vrai qu'en tant que jeune, Ben on se dit qu'on a, on a encore tellement de choses à vivre, mais qu'on a l'impression que ça peut. Bah ça, ça nous coupe aussi un peut être une partie de la vie quoi. Donc ça accentue encore plus le stress quoi.

Constantin : Tu peux développer pourquoi tu penses que ça nous coupe une partie de la vie ?

Alicia : Parce que je pense que du coup Ben on sait pas trop où ça va nous mener et j'ai l'impression que enfin la vie d'en disant sera tellement différente de celle qu'on a maintenant. Et si on n'agit pas maintenant, mais bon. On va droit dans le mur clairement, et que du coup on pourra jamais vivre la même vie que ce que nos parents, nos grands-parents ont vécus. Et si on veut avoir des enfants, Ben eux n'ont pas l'occasion de d'avoir la vie que nous on avait, on était jeunes non plus. Enfin qu'on est enfant et donc c'est vrai que c'est comme ça. Moi c'est un peu déprimant. Ça nous pousse à acheter aussi de pousse chacun de notre côté, mon enfant, j'ai aussi l'impression qu'on est déjà arrivé en stage. On a déjà dépassé les limites et que. Voilà fin. Non, clairement, il. Enfin, il faut juste agir. Mais c'est vrai que c'est un peu. J'ai l'impression qu'on voit plus qu'une finalité déprimante. Enfin, j'ai du mal à être optimiste par ça, même s'il faut, mais que malheureusement la réalité est quand même très dure à accepter quoi.

Constantin : Ok. Est-ce que tu peux parler de la dernière fois que t'as essayé de faire quelque chose de bien pour la planète ?

Alicia : Alors écoute, mais là, enfin, c'était récemment, il y a quelques jours, donc j'ai pris malheureusement l'avion pour venir jusqu'à Perpignan, ici en France. Mais au lieu de prendre au lieu de prendre la voiture. Enfin que Alexia vienne faire un aller-retour de 01h00. Enfin 1 h

plus d'une heure donc 2 h en voiture pour venir me chercher. J'ai pris le train et. Et au final, tout s'est bien passé. J'ai pu par ailleurs rencontrer plein de gens dans le train et c'était super chouette. Et une fille de Bruxelles également, avec qui on a passé toutes nos vacances ici que je l'ai rencontrée par hasard là-dedans. Donc ça c'est c'est un petit truc que j'ai pu faire. Mais sinon au quotidien, le simple fait de boire tout le temps dans une gourde, enfin là par exemple, il fait super chaud dans le sud de France et c'est trop mince d'avoir juste la Gourde et de penser à ça. Et donc on voit plus aucune bouteille en plastique. Enfin si toute la famille d'alexia fera attention à ça aussi. Donc, c'est tout des petits gestes qui sont y a je sais pas la même 5 ans, on ne faisait pas du tout attention alors que là c'est un réflexe, on va à la plage où on sort de la maison, chacun remplit directement sa gourde et c'est devenu une habitude quoi. Donc ça c'est un petit quotidien aussi. Et sinon ? Sinon bon après bon y a tous les gestes habituels du tri des déchets, et cetera, ça, ça, ça va de soi. La consommation de viande aussi. Bah en fait. Enfin, j'essaie quand même de faire super attention à ça. Et puis là bah depuis qu'on est arrivé ici, on n'a pas du tout mangé de viande, on a mangé du poisson parce que bon, voilà, on est, on est à la mer et du coup c'est un produit local, le CIM, mais on va plutôt. On a été faire nos courses chez des petits artisans, on a été au marché, là chez nos nos légumes, au lieu d'aller dans les gros supermarchés, donc on était enfin on allait en tout cas de manger local, de manger les produits du terroir aussi on a la mer, on va favoriser du poisson à place de la viande si on a envie de manger. Non végétarien, on va dire, et le faire fonctionner un petit peu. Les producteurs locaux, au lieu de faire fonctionner les grosses entreprises, quoi.

Constantin : Ok, génial et c'est quoi pour toi les challenges que t'as rencontré dans dans toutes ces actions ? Est-ce qu'il y a des des choses en particulier qui sont difficiles ?

Alicia : Mais je pense quoi ? Un des challenges c'était peut-être c'est un challenge de luxe, mais par rapport au transport, Ben en train, ça m'a mis quasiment 02h30 alors que j'aurais pu prendre la voiture. Et en 45 ou d'une heure, c'était plié. J'étais avec ma copine en voiture et et on arrive à tout moment à destination. Mais bon après ça, enfin je veux dire, ça nous rend un petit peu coupable aussi de penser comme ça. Et puis pour le reste, pas du tout un challenge. Moi j'adore découvrir plein de produits et je préfère en tout cas encourager les gens. Qui qui sont des petits producteurs ici plutôt que d'acheter nos supermarchés au final, où je peux retrouver exactement la même chose qu'à Bruxelles, donc à ce niveau-là non c'est des enfin au niveau de la nourriture, c'est pas du tout à linge au niveau de l'eau, des gourdes, pas du tout non plus. Le transport, je pense que ça un des plus gros challenges pour le moment. Ce qu'on a envie de favoriser, être notre enfin notre confort aussi. Et c'est vrai que à l'époque fin quand je venais ici, on prenait toujours le train de nuit donc c'était un train quand même. Enfin on mettait bien à 16h00 de train. On partait de Bruxelles et c'est en train couchette, on dormait dedans. C'est vrai que là bah du coup c'était c'était plus facile parce que 3 jours de prendre un

avion qui dure 01h30 plutôt que de prendre un train de 14h00 quoi. Mais du coup c'est pour ça que qu'après j'ai fait un petit effort pour le reste quoi.

Constantin : Ça marche une question plus générale et du coup, il y a beaucoup de choses d'utiliser, ça va de soi ou c'est assez intuitif de savoir que c'est bien pour la planète ou mauvais ? Mais comment est ce que tu t'informes sur les bons comportements adoptés ?

Alicia : Je pense que justement ça c'est un point où on n'a pas. Enfin, on a de l'information tout le temps par rapport à tous ces sujets sur l'environnement, et cetera, et surtout tous les points négatifs et tout ce que ça amène. Mais j'ai l'impression qu'on a pas vraiment de médias quoi, à part quelques personnes, voilà d'utile Hugo Clément godet crit quoi sur notamment Instagram qui vont donner des choix de conseils ou quoi ? À part ça, j'ai l'impression que c'est souvent le côté négatif sans nous donner vraiment de solution qu'on peut adopter. Bah nous les jeunes au jour le jour parce que. Bon voilà, c'est souvent des trucs assez généraux, mais au final on s'y perd un petit peu. Donc c'est vrai que j'aurais bien aimé avoir. Je sais pas que ce soit que ce soit sur les réseaux sociaux ou une sorte de d'abonnement à une newsletter. Ouais, qui peut donner vraiment des petits tips quotidien ? Enfin qu'on peut qu'on peut essayer de d'amener parce que je pense qu'il y a tellement de choses qu'on pourrait faire au jour le jour qui changerait pas trop notre quotidien non plus et que un impact assez important mais juste on n'est pas tellement au courant ou on s'informe pas ou c'est trop compliqué de. Pour l'information, alors que si on avait quelque chose de plus direct, Ben les gens seraient un peu plus au courant aussi quoi.

Constantin : Ok, super intéressant Hein, je prends juste là d'une chose génial. J'ai perdu mes questions.

Alicia : T'inquiète.

Constantin : Euh OK, est-ce que une question du coup plus sur la sur ton pour toi ? Mais ce que la perception que les autres ont sur ce que toi tu fais un impact en termes de comportement vert ou non vert ?

Alicia : Oui, en fait, j'ai l'impression que parfois c'est un impact dans le sens où si je suis avec des personnes qui sont, on va dire plus avancées que moi à ce niveau-là. Enfin à faire beaucoup plus de choses au quotidien. J'ai l'impression que parfois de me sentir peut être jugé par rapport à ce que je fais pas. Et j'aime cette façon là. Donc je vais essayer moi aussi de faire un effort de de faire plus attention parce que enfin c'est c'est pas chouette de de se sentir jugé. Pour pour quoi que ce soit génial et et du coup Ben ça m'a un peu un sentiment nul où où je me sens où moins bien de pas faire moi cet effort alors que d'autres personnes le font. Et d'un autre côté ça apporte du positif aussi où ça me ça me met un petit peu en alerte et de me dire OK Ben Je vais, je vais me bouger aussi. Et puis d'un autre côté, Ben quand je parle de que moi j'ai un enfant à d'autres personnes qui le font pas, je suis fier aussi de pouvoir dire et d'affirmer

ce que moi j'essaie de faire, peut-être donner envie. Ce genre de de se bouger aussi et de de chacun adopter des nouvelles mesures ou nouvelles techniques quoi.

Constantin : Ok super, donc si je peux résumer le fait que telles personnes engagées autour de toi par exemple. Te met une pression, mais qui te motive ?

Alicia : Oui, voilà, c'est une pression plutôt positive on va dire. Bonsoir, tout ça, vous êtes dans dans d'un côté, j'ai envie de faire comme eux quoi. Mais c'est vrai que au début je je ressens cette pression, un peu comme un un mauvais guerre qui me dit un peu hein. Bon Ben toi tu fais pas final. J'ai enfin j'ai envie de le faire aussi et donc c'est plutôt positif d'avoir ça pour me forcer à enfin à à passer le le cap ça dit à a commencé à le faire quoi.

Constantin : Dernière question pour cette partie de l'interview, la 2e sera plus courte. Est-ce que ça te motive plus de savoir que d'autres personnes sont en train d'essayer d'avoir le même comportement que toi en même temps ou tu t'en fous parce que t'es plus en mode ? Ben je le fais pour moi. Exemple, je sais pas triste et déchets, c'est une façon de savoir que tous tes copains le font aussi. Ce que c'est plus motivant.

Alicia : Clairement, moi ça me motive beaucoup plus de savoir que que d'autres personnes le font aussi parce que du coup, comme je disais au début, parfois c'est dur d'adopter un petit geste parce que tu dis au final ce que ça fera vraiment la différence. Alors quand les gens autour de toi, à tes voisins de la le font aussi pression que ça a déjà plus de valeur et que du coup on on va avoir un même objectif tous ensemble et du coup je sais pas, j'ai l'impression que t'as plus confiance. Dans le résultat que ça pourrait donner vu qu'il y a déjà plus ou moins qu'il fait aussi et donc à présent que ton geste est un peu moins enfin inutile alors que c'est jamais inutile. Le fait de savoir qu'il y ait plus de monde qui se passe. Bah ça je sais pas. Moi ça m'encourage justement plus à continuer dans cette voie-là. Quoi de dire que ça sert vraiment à rien.

Constantin : Génial, top. Euh, il va passer la 2e partie du coup ? Euh. Une question qui similaire à la toute première. Euh. Quelles sont les émotions que tu ressens quand tu penses à ton bien-être ?

Alicia : A mon bien être là, enfin en général.

Constantin : Ou en général.

Alicia : À. Il pas du tout de lien par rapport à l'environnement ou.

Constantin : Non, c'est pas, c'est pas obligé d'être en lien avec l'environnement. Enfin, quel est ton sentiment par rapport à ton bien-être ? Comment tu te ressens par rapport à ton bien-être quoi ?

Alicia : Bah je pense que aujourd'hui la fut dans une phase de ma vie où je suis plutôt très haute au niveau de mon bien-être. Enfin je me sens, je me sens super bien. Enfin, j'ai l'impression

d'avoir enfin trouvé ma voie dans ce que je fais dans mes études. Donc ça, ça, ça joue je pense pour pour un client aujourd'hui de de sentir que qui fait quelque chose qui a du sens parce que j'ai l'impression que c'est. C'est ce que recherche beaucoup d'étudiants et je me sens du coup enfin à ma place. Et c'est vrai que ça prend beaucoup de mon temps, on va dire de clairement ça, c'est très positif. Après le fait d'être bien entouré, d'avoir toute ma famille, mon copain, tous mes amis, Ben ça renforce mon bien être assez fort là pour le moment je suis très bien. Après je pense que le seul petit point auquel je vais faire attention, c'est de parfois faire un peu plus attention à. À moi-même afin de prendre du temps pour moi et pas tout le temps, être occupé à faire des jobs étudiants, à faire mon mémoire, à faire des choses pour les autres et beaucoup. Bah penser aux autres parce que je juste j'adore ça et que ça ça va de soi. Mais parfois je sais que je dois stopper 2 secondes et dire juste bon Ben là c'est simplement pour moi donc ça j'en suis consciente et je pense que je dois travailler là-dessus. Mais sinon je me sens relativement bien et et voilà je suis dans une très bonne période de ma vie là pour donc. Tu te passe bien.

Constantin : Génial. Et c'est quoi pour toi la la chose la plus difficile d'en tant que jeune pour être heureux ? La plus grosse barrière entre guillemets.

Alicia : J'ai l'impression. Enfin, en en écoutant autour de moi et en parlant avec les gens, que c'était le plus difficile maintenant en tant que jeune, c'est de trouver sa voie parce que fatalement, chose, on se dit si c'est pour travailler 5 jours par semaine jusqu'à la fin de ma vie, Ben ça prend clairement une grosse partie de son temps et t'as pas envie de faire quelque chose que t'aimes pas et que genre disons que tout le monde recherche vraiment du sens dans ce qu'il fait, ce qui ce qui est super important. Que là à nos âges, c'est un peu la question qui pose problème et les gens se posent beaucoup de questions par rapport à ça hein, parce que ça rend du coup les gens malheureux de ne pas savoir vers quoi ils vont ou ou sentir qu'ils qu'ils évoluent pas s'ils ont déjà par exemple un job, sentir que ils sont un endroit où ils stagnent par exemple. Je pense que Sabine enfin, ça peut être une problématique là pour le moment. Après, après, clairement, il y a toutes les questions de de famille bien entourée, et cetera, ça c'est super important aussi. Je pense que d'un point de vue général, à nos âges maintenant, laissons de ce qu'on va faire vraiment plus tard parce qu'on a un âge où Ben les gens terminent leur master doivent trouver un premier emploi ou veulent faire un autre master ou quoi que ce soit spécialisé et que là tout le monde a un peu perdu et d'autant plus. C'est pas depuis le COVID et cetera. J'ai l'impression que les gens se posent de plus en plus de questions, ce qui est bien si mais du coup c'est assez dur de trouver quelque chose qui nous correspond vraiment quoi.

Constantin : Ouais, ouais, ça fait sens top. Tu peux me parler de la dernière fois que t'as essayé de d'adopter une habitude qui était bonne pour tomber en être ?

Alicia : Je. Là, c'est juste un un bel exemple hein, mais exemple là avant de partir en vacances je me dis OK, j'ai envie d'avoir un moment pour moi et de me sentir bien parce que Ben du

coup ça fait 2 mois que tu travailles bah 5 6 jours par semaine dans une cuisine ou parce que je me sens crade à la fin de la journée et donc là j'ai pris le temps d'aller juste me faire les ongles et faire une pédicure. C'est le genre de truc que je n'ai jamais fait de ma vie je pense. C'est apprendre à faire de toute ma vie entière mais juste un petit moment de se sentir un peu. Bien sentir peut-être un peu plus féminine dans ce truc là et un moment. Ben my time on va dire. Alors que c'est un un petit truc hein, mais juste ça m'a fait du bien pour le moral de savoir que j'avais un truc prévu comme ça dans ma journée après l'avoir fait et je me sentais bien et du coup tu enfin je sais pas, tu te sens bien dans ta peau, rien dans tes baskets avec femme alors que c'est clairement quelque chose de ultra superficiel. Mais c'est juste un petit geste, un petit moment qui fait un petit changement aussi tout le temps peut être un peu plus frais après ça quoi.

Constantin : Du coup fin si je peux résumer ce qui te fait plaisir là-dedans, c'est c'est d'avoir un peu du me time, enfin du temps pour à consacrer pour toi quoi.

Alicia : Et voilà, je pense que.

Constantin : Ouais, vas-y, vas-y.

Alicia : Non ? Enfin oui, enfin ça, c'est pour le moment ce qu'il peut être le plus important au niveau de mon bien-être, c'est que Ben comme je te disais que j'ai besoin d'un peu faire attention à ton là que je prends pas d'habitude et du coup là, juste avant de partir en vacances, je me suis dit mais enfin j'ai envie de m'accorder aussi intimement pour moi me faire plaisir dans quelque chose et et voilà. Bah j'ai choisi ça aurait pu être autre chose aussi mais juste ça m'a fait du bien et à la fin de ma journée de me dire Ben enfin j'ai fait un petit truc pour moi, Ben ça ça fait plaisir aussi et je pense que c'est hyper important d'avoir une bonne balance. Et voilà.

Constantin : Que top tu mentionnais les habitudes, c'est compliqué d'avoir des habitudes. Tu sais m'expliquer pourquoi ?

Alicia : Compliqué d'avoir des habitudes.

Constantin : Enfin, j'ai l'impression que tu m'as dit ça, que j'ai malentendu.

Alicia : Euh, attends des habitudes par rapport à l'environnement et tout pour bien être.

Constantin : Non, tu me parlais d'avoir des habitudes, de de se concentrer du temps sur soi, et cetera. Euh.

Alicia : Ah Ben je pense que. Que clairement j'aimerais bien avoir une bonne routine où je peux aller travailler, sortir enfin sortir de travail, faire mon sport, manger un choix de truc, aller boire un verre avec des amis. Mais j'ai l'impression que c'est compliqué d'avoir des habitudes ça aussi parce que Ben là on doit réalité. C'est pas vraiment comme ça. Tu sors du travail, t'es fatigué. Et puis Ben on prend le sport et aller. Faire un truc pour tes amis ou faire des courses pour tes

parents au j'en sais rien. Ben il y avait parfois des choix qui nous avait fait. J'ai l'impression que c'est souvent. Au détriment de taux que tu peux avoir pour toi. Enfin c'est un truc allumé dans le programme. En tout cas ça se montre et je vais vite enfin éliminer la petite partie pour moi du coup faire plus ce que je dois faire pour les autres et et du coup je pense que c'est vrai que j'aimerais bien construire des individus et de me dire OK Bah tous les jours j'ai besoin d'avoir ce temps-là pour faire ça, soit mon sport faire enfin peu importe mais me fixer un peu une meilleure routine à ce niveau-là que je peux pas changer quoi un peu importe ce qui se passe. Si si quelqu'un m'appelle ou quoi à ce moment-là je dis écoute. J'ai besoin d'avoir ce temps-là et de savoir le dire aussi quoi ?

Constantin : Ok, mais c'est intéressant, j'ai une toute dernière question, est-ce que du coup à nouveau la perception des autres sur tes habitudes pas spécialement liées au climat ou quoi à un impact par exemple les gens, le fait que les les gens sachent que je pense que tu es pris le train au lieu de la voiture.

Alicia : Ça bah si ça si c'est une action positive, clairement ça ça va avoir un impact enfin encouragé à le faire aussi. Si les gens voient là en disant Ah mais c'est bien ce que t'as fait. Enfin dans cette voie. Oui par contre si c'est juste pour me faire des remarques, enfin un peu peu importe, peu importe le sujet, si c'est pour me dire quelque chose, une critique négative, bah ça a juste pas me faire avancer et c'est un peu nul. Alors que si c'est positif, Ben justement, ça va me rendre plus. Enfin je sais pas, je vais être plus enclin à répéter cette action là. Et à continuer dans cette voie, je pense, c'est comme le soir, si, si, les gens avaient un si la la perception des gens par rapport au fait de de faire du sport, j'en sais rien à 4 fois par semaine et que les gens disaient c'est vraiment bien, et cetera ça. Motivé à continuer alors que si bon, je pense que personne va critiquer à ce niveau-là. Mais si je reçois des critiques négatives, j'ai l'impression que j'ai un peu remettre en on me dit Ah mais en fait c'est peut-être pas si bien. Donc voilà, quand c'est négatif, je trouve ça dommage, mais si c'est positif, ça peut vraiment apporter. En plus c'est quoi ?

Constantin : Ok génial. Bah tout grand merci pour tes pour toutes tes réponses. Tu mentionnais tout à l'heure des problèmes par rapport à à trouver de l'information de qualité sur sur tout ce qui est crise climatique et surtout sur les solutions. Si il me venait de développer un prototype dans un truc comme ça, est-ce que tu serais intéressé d'être contacté ?

Alicia : Ah oui, clairement, clairement.

Constantin : Ok, top.

Alicia : Donc ça servirait beaucoup quoi ?

Constantin : Génial.

Interview 7 - Alys Fallon

Constantin : Ok, coucou Alys du coup merci d'être là. Est-ce que tu pourrais brièvement te présenter et dire ce que tu fais dans la vie ?

Alys : Alors je suis-je viens d'être diplômée donc je suis. Enfin j'étais étudiante jusqu'à maintenant en marketing et j'ai 23 ans. J'habite dans le Brabant wallon et c'est tout plus ou moins.

Constantin : Top.

Alys : Je sais pas si qui veut savoir plus.

Constantin : Non, c'est très bien hein. Avant de continuer, je vais te demander ton ton accord. Enfin ce que j'ai le droit de te. Peut enregistrer et puis retranscrire les interviews qui vont potentiellement être lues par par. Du coup les lecteurs de mémoire.

Alys : Ouais, très bien.

Constantin : Alors première question assez générale, c'est quoi les émotions que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Alys : Ouf. C'est des émotions enfin négatives on va dire, dans le sens où on va avec tout ce qui arrive pour le moment, Ben on se rend bien compte que la crise climatique, elle est là, que ça va pas aller en mieux et donc c'est un peu. Dans le sens où on sait pas trop ce qu'on peut faire et c'est un peu. Nous espérons, on va dire ça, c'est pas très chouette pour notre futur et donc ça, ouais, ça c'est un peu stressant.

Constantin : Bah du coup tu disais on sait pas trop quoi faire c'est quoi ? Enfin tu penses que c'est quoi ton rôle dans dans ce contexte ?

Alys : Je. Mais dans le sens où c'est, on a tous un pouvoir, on va dire à à petite échelle, donc à notre échelle, dans le sens où on peut-on peut faire des efforts pour la la crise climatique, tout ce qui est déchets, tout ce qui est essayer de prendre plus les transports en commun et tout ça. Mais mise à part ça en fait c'est difficile en tant qu'individu de de changer les choses parce que à nouveau, c'est comme ça petite échelle. Si au final t'es le seul à faire un effort, mais personne ne fait d'efforts, c'est un peu. Enfin ça c'est pas spécialement possible de faire la différence et donc à ce niveau-là. C'est un peu frustrant.

Constantin : Ok Ouais, je comprends bien et du coup peut-être plutôt en tant que jeune, c'est quoi le plus dur pour toi dans la dans la crise en tant que jeune ? Quelle est la chose la plus dure ?

Alys : Pour moi, c'est plus le futur, enfin. Dans la crise actuelle, c'est bon évidemment, il y a, il y a toutes les choses au quotidien, mais moi ce qui me concerne, c'est vrai. Enfin dans le sens enfin concerne c'est vraiment plus le le futur que j'aurais et que mes enfants auront et ce que

ça va dire, que ce soient les le enfin le changement climatique. Du coup la la météo et de la nourriture, l'alimentation et tout ça. Donc c'est vraiment le futur qui me fait un peu plus peur et par lequel je me sens plus concerné et que là maintenant tout de suite actuellement.

Constantin : Fait sens. Est-ce que tu pourrais me parler de d'une fois ou de la dernière fois que t'as fait quelque chose de bien pour la planète ?

Alys : Je. Mais nous, c'est vraiment une une toute petite échelle. Mais nous, ici, on a enfin abandonné. Du coup, j'habite à Paris, on a les poubelles vertes et noires qui sont dans les les conteneurs comme ça et où on est obligé du coup de trier, de faire hyper attention à à tous les les déchets qu'on a parce que c'est pesé et donc en fonction du poids si le poids est passé, on doit payer des taxes et donc bah c'est vraiment faire attention à tout ce qui est déchet naturel qui peut être hostile, compost et tout ce qui est le reste. Donc c'est vraiment le tri. Ce serait hyper attention très ici, mais si c'est à petite échelle que j'ai pas beaucoup bougé ces derniers temps, donc c'est vraiment à ce niveau-là. C'est un petit geste du quotidien mais que je peux faire assez facilement.

Constantin : Super. Est-ce que tu est-ce que tu vois des challenges ou des difficultés à à adopter des habitudes vertes ? Enfin, que ce soit celle-ci ou d'autres.

Alys : Je je crois que si c'était mis en place de manière. Enfin facile dans le sens où que ça fasse, ce soit le plus facile possible, que ce soit clair et que. Que ça, ça prenne pas trop de temps. Ben évidemment, on le ferait tous je pense, mais comme des fois c'est un peu plus compliqué à ce niveau-là, ça prend un peu plus de temps. C'est des fois il y a un peu une contrainte, et cetera, ça c'est un peu plus difficile, mais donc je pense que si tout était clair, net, précis, facile, Ben on ferait tous plus d'efforts.

Constantin : Enfin, si je peux résumer cette question de contrainte, ça, ça change ton tes habitudes quoi en.

Alys : Fait.

Constantin : Ok top du coup tu parles de par exemple trier donc. On part du principe que c'est quelque chose de positif, on le sait tous, mais souvent du coup on se pose pas la question de savoir comment est-ce qu'on s'informe sur les bonnes actions à adopter ou ou les mauvaises à oublier. Donc ma question c'est comment ce que tu t'éduques en fait sur la problématique climatique ?

Alys : Ça va paraître un peu un peu bête parce qu'il faut quand même faire attention, mais tik tok aide quand même pas mal à ce niveau-là. Les a mine de rien, les réseaux sociaux ont quand même une influence dans dans nos habitudes, que ce soit au niveau on va dire, on va voir des types, on va voir ce que les gens font et donc on va se dire Ah mais ça on pourrait-on pourrait le mettre en place à la maison, que ce soit même le potager ou enfin c'est vraiment des des

petites choses, mais au plus on on met, on, on plante nos légumes. Ben au moins il faudrait acheter moins de plastique, moins de consommation, de surconsommation, et cetera. Donc je pense que c'est vraiment les réseaux sociaux actuellement, on joue quand même un grand rôle dans mon éducation à ce niveau-là parce que c'est là que je passe enfin. C'est là que je m'informe majoritairement pour le moment et donc ouais, je dirais vraiment les réseaux sociaux et le fait de voir ce qui se passe autour de moi, de ce que les gens font, ce qu'ils fonctionnent, m'influencent énormément.

Constantin : Du coup tu dis toi, tu vois ce que les autres font autour de toi, ça t'intéresse ? Enfin ça t'influence et ce que la façon dont les autres voient ce que toi tu fais t'influences également.

Alys : Ça pourrait si ce que je faisais était public, ça pourrait en effet m'influencer parce que mine de rien, si les gens voient ce que je fais pour une certaine raison, mais d'office on va vouloir le faire un peu mieux ou le faire bien parce qu'elle est vraiment belle l'œil, l'œil du enfin que ce soit nos proches, et cetera, ça a une importance pour nous parce que les gens pensent que les gens voient que nous faisons. Donc oui, je pense que ça pourrait avoir une influence à ce niveau-là.

Constantin : Euh question du coup par rapport à Ta, t'as sûrement des proches qui sont encore plus engagés que toi. Est-ce que ces personnes donc auxquelles tu penses maintenant sont plutôt des agents de motivation en disant je vais faire comme eux ou anxiogène en disant Oups, je suis vraiment nulle part ou les 2 ou autre ? Enfin quelle est ta perception en fait de des personnes ?

Alys : Allergiques ? Je dirais, ça dépend du type de personne parce que y a certaines personnes dans mes proches dans même mes sœurs, et cetera, qui là vont plus me motiver et me dire OK, donc ça je peux faire moi même et et et je peux agir de cette de de la meilleure des manières. C'est vrai. Y a d'autres personnes qui sont très radicales on va dire dans dans ce mouvement, enfin dans c'est pas vraiment un mouvement, mais dans toutes ces ces initiatives et là c'est vrai que des fois ça me stresse ou même je me sentais jugée plus parce que moi je ne fait pas assez attention ou. Dans la mesure du possible, eux considèrent que je ne fait pas assez attention et donc ça peut être un peu plus anxiogène dans ce sens-là plutôt que moi me me dire que je suis nulle part.

Constantin : Qui est top et et c'est quoi pour toi là, le facteur différenciant entre ces personnes qui vont te te rendre un peu coup ? Babou, je sais pas comment exprimer.

Alys : Comparable.

Constantin : Oui, ces personnes qui te, qui te motivent et t'inspirent plutôt. Enfin c'est quoi pour toi ? C'est dans leur façon de communiquer. C'est dans enfin quel est quel est le facteur différenciant ?

Alys : Ouais, je pense que c'est. Ça dépend aussi de la relation que j'ai, mais c'est surtout oui, c'est en fait, c'est ce que moi je peux faire à parce que il y a des habitudes communes de rien. On ne va jamais changer ou qu'on va essayer de modifier. Mais bon, par exemple, prendre la voiture plutôt que le train quand on habite loin et qu'on a pas une gare très proche, Ben ça c'est assez différent et donc ça va être ce qui va être positif ou ce qui va me motiver va être des choses que moi je vais pouvoir faire au quotidien. Donc je vois des petits gestes vraiment au quotidien qui vont me motiver en mode ça je peux changer ça, je peux changer. Que ceux qui sont très enfin radicales, extrêmes dans leur manière d'être, donc prendre le train, enfin que les transports en commun, vraiment manger tout ce qui est dans le potager, se déplacer de manière différente et vraiment donc vraiment faire tout le temps, tout le temps. H 24 attention ça ça va peut être plus me me stresser et me avoir un effet plutôt négatif sur moi parce que je vais là. OK moi j'essaie de faire ce que je peux au quotidien mais c'est pas assez ou enfin oui donc un peu anxiogène comme tu disais ou alors plus me juger parce que je vais vouloir prendre ma voiture et. Et qu'on va me dire de prendre le train, je vais me sentir jugé en mode je donc c'est vraiment en fait la ce que j'ai à ma disposition et ce que je peux faire au quotidien. Donc les petites choses, c'est ça qui va faire la différence en fait entre les 2 je sais pas si je suis très claire.

Constantin : Non, je comprends, c'est c'est. Ça va être en fait si je peux le résumer, c'est à quel point ce que les gens font et loin de ce que toi tu fais.

Alys : Oui, et aussi ce qui est possible pour moi de faire par rapport à ce que eux peuvent faire.

Constantin : Je pense atteignable et réaliste, OK.

Alys : Voilà, c'est ça peur.

Constantin : J'ai une dernière question pour cette partie d'interview, la 2e sera un peu plus courte, c'est sur le l'aspect de groupe, est-ce que cette motif de dire par exemple, je sais pas qui mentionnait le tri de dire je trie mais tous mes copains autour de moi trient également ? Même, enfin, s'il y avait une manière de le savoir, je sais pas en mettant une caméra au-dessus de leurs poubelles sans j'en sais rien j'imagine si c'est quelque chose de motivant, c'est quelque chose qui a pas si ça m'en impact.

Alys : Ça va pas avoir spécialement d'impact parce que même si on trie bon, y a enfin globalement, on trie, on fait attention, il va toujours y avoir un peu des écarts et donc si c'est en mode, si les gens te enfin te félicitent, y a l'aspect positif c'est OK mais si y a l'aspect un t'as mal fait un c'est pas bien, c'est pas comme ça qu'il faut faire et l'aspect un peu plus de jugement et de de critique ça peut vite retomber. Donc je dirais que ça pourrait avoir un effet bénéfique mais c'est vraiment pas très loin de. De justement de de l'inverse.

Constantin : En fait, la limite est fine o.

Alys : K Ouais, c'est ça.

Constantin : Top, vous passez la 2e partie ? La question, la première question est assez similaire à la toute première dans l'interview qui était enfin, du coup la question est, quels sont les émotions qui que tu ressens quand tu penses à ton bien être ?

Alys : C'est important. Euh, peut-être pas assez pris en compte. Enfin, dans le sens où c'est un peu mis de côté à certains moments. Et c'est quand même quelque chose de oui qui est essentiel et d'une importance extrême au quotidien et juste dans notre vie.

Constantin : Ok, ça marche. 2e question, c'est, c'est quoi le plus difficile en tant que jeune pour être heureux ? Quelle est la la plus grosse barrière entre guillemets, entre le bonheur et toi quoi ?

Alys : Oh, c'est une question difficile. Je dirais. La plus grosse barrière, ce serait de ne pas se donner les moyens d'être heureux. Dans le sens où on. On sait qu'il y a des choses qui vont nous rendre heureux, mais pour X et y raison, on va, on va pas le faire parce que compliquer, parce que impossible, parce que manque de temps manque d'argent donc c'est vraiment de ne pas se donner les moyens d'être heureux. Et d'être, d'être, d'être heureux et d'être en bonne santé et de enfin, pour notre bien-être, évidemment.

Constantin : Et c'est quoi pour toi être heureuse du coup ?

Alys : Être épanoui dans ce que je fais dans ma vie, être bien avec mes copains, être bien avec ma famille, me sentir bien avec moi-même par rapport enfin que ce soit mon corps, que ce soit mes études, que ce soit ma vie en général. Donc c'est la Wii, c'est vraiment tous les. Est-ce que tous les aspects de ma vie ou la majorité de mes des aspects de ma vie importants sont bien quoi sont positifs on va dire. Enfin ont un impact positif sur ma vie.

Constantin : Ok, top ce que tu sais me parler de la dernière fois ou même d'une fois en général que t'as essayé de créer une habitude positive. Enfin bien pour toi.

Alys : Quand j'étais, ça remonte un petit peu, mais c'est parce que j'ai pas eu l'occasion depuis. Mais quand j'étais au Mexique, j'ai repris le sport et donc là, toutes les semaines j'allais genre 2 à 3 fois par semaine à la salle et donc ça ça va enfin quand même pendant 3 mois et demi on va dire 3 mois parce qu'il y a un peu des voyages entre mais j'ai vraiment fait l'effort d'aller à la salle, d'avoir une certaine routine et de. De créer un peu une habitude de celle dont je me levais matin et hop. Ah bego le samedi matin, c'est à 09h00 et on va à la salle et en avant quoi ?

Constantin : Et t'as, t'as eu un peu des challenges ? Difficultés à créer cette habitude ou ?

Alys : Euh oui, parce que il y avait les moments où évidemment on on sortait la veille, donc c'est un peu plus compliqué de se lever. Il y avait des moments où juste la météo était pas top et donc ça donnait vraiment pas envie de se lever et d'aller à la salle parce qu'il fallait quand

même marcher 15 Min. Enfin 20 Min. Puis il y avait, il y a les voyages. Ben quand on part en voyage, c'est plus difficile de se remettre dans dans la routine, on part quelques jours ou on part une semaine, 2 semaines et puis Ben il faut se remettre dans dans cette routine. Donc je dirais que ouais, toute cette petite chose, les petits aléas on va dire de la vie. Font que des fois c'est plus difficile de se remettre dans une routine ou compliquer un peu les choses.

Constantin : Ok, top. J'ai une dernière petite question, voilà ma voix, c'était du coup à nouveau là sur l'aspect social, est ce que le fait que les gens savent que tu vas à la gym X fois par semaine ? Enfin la salle de gym à la salle de sport X fois par semaine ou qui savent que j'en sais rien. Tu vas pied au boulot, et cetera. Ce que c'est un impact sur la façon dont il fait sur ton habitude.

Alys : Ça pourrait. Ça pourrait avoir un impact. Euh mais comme ça pourrait à nouveau, la ligne est très entre ce qu'on veut que les gens voient et et pas. Donc je pense que c'est important de faire une enfin de tenir une habitude pour soi-même et pas pour le regard des autres. Mais je pense que ça pourrait avoir une influence.

Constantin : Ok, ça marche à ni coûte, j'ai plus d'autres questions, je sais pas si t'as quelque chose à rajouter.

Alys : Non, c'est plus ou moins tout je pense.

Constantin : Super voilà mais Merci beaucoup pour ton temps en tout cas juste dans le cas où je développerai une solution qui répondrait au au x problème que t'aurais que t'aurais partagé par interview. Est-ce que tu serais intéressé de voir et d'essayer le prototype ?

Alys : Oui, bien sûr.

Constantin : Je te note, voilà.

Interview 8 - Louis Heurion

Constantin : OK, Salut Louis, merci d'être là. Donc avant de commencer, est-ce que tu pourrais juste brièvement t'introduire ce que tu fais dans la vie, et cetera.

Louis : Alors je m'appelle Louis Rion, j'ai 25 ans, je travaille actuellement comme mécanicien vélo dans un magasin à Bruxelles qui s'appelle Lucien. Voilà, voilà.

Constantin : Super avant de continuer ce que du coup tu m'autorises un enregistrer cette interview ensuite que ça va être retranscrit et peut être lu du coup par les lecteurs de de mon mémoire.

Louis : Ouais.

Constantin : Top. Merci OK Ben plongeons directement dans les questions. Première question, quelles sont les les émotions que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Louis : De l'appréhension, je pense principalement beaucoup de choses encore relativement floue je pense, pour pour tout le monde. C'est un sujet très. À présent depuis très longtemps et ça avance à la fois lentement et aussi très vite, donc c'est un peu. Un peu. De l'attente, de la peur, de l'appréhension de voir comment ça s'est passé pour la suite.

Constantin : Quand tu dis ça avance lentement, ça j'y crois de comprendre ce que tu veux dire, mais très vite t'as des t'as des choses en tête ou.

Louis : Euh bah pour le coup je pense que en Belgique on on subit peut-être pas encore autant qu'à d'autres endroits dans le monde le les différents effets du changement climatique. Je pense notamment aux catastrophes naturelles qu'on connaît au final que très peu. Je pense pas pouvoir mettre les inondations qu'on a connues il y a il y a 2 ans au même niveau que tout ce qui est tempête qui peut frapper d'autres coins de la. Enfin d'autres parties de la planète. Donc d'un côté il y a beaucoup de de changements à d'autres endroits dans le monde et en même temps assez lentement, là où nous on se trouve maintenant ce qui fait que enfin ça reste quelque chose d'un petit peu abstrait. J'ai l'impression que entre avoir vraiment le le nez dedans et y être fort confronté. Ou voir ça parmi d'autres, d'autres actualités plus ou moins importantes, que ce soit au journal parlé ou dans dans les infos. En règle générale, ça. Je pense que. Comme pour tout le monde, faut faut que ce soit quelque chose d'important à l'échelle personnelle et et pour tout le monde peut être pour ça se rencontre réellement de de de l'importance.

Constantin : Ok, Ouais, pour avoir l'électrochoc top. Et quel est le rôle que tu penses devoir avoir dans cette crise ?

Louis : Je pense que, à mon échelle, c'est changer, changer mes habitudes et essayer de d'adopter un mode de vie plus plus durable passe par le déplacer à vélo, chose que je fais déjà là limiter les les, les les déplacements en avion pour tout ce qui est vacances, et cetera. Euh, même au niveau de de l'alimentation, personnellement je je suis végétarien maintenant depuis depuis presque 3 ans et à côté de ça, enfin à côté du fait que c'est un impact sur sur ma santé, il y a évidemment tout un impact sur sur la planète. Donc je pense que c'est petit à petit changer certaines choses et simplement aller dans une direction pour que au fur et à mesure c'est des choses qui vont vont s'additionner. Et puis pour les générations futures, c'est partir d'une base du coup où il y a des des acquis et puis pouvoir continuer à aller dans ce sens-là et et et modifier un peu nos habitudes quoi.

Constantin : Ok génial du coup Tu t'as partagé quelques habitudes que t'as déjà réussi à à modifier c'est quoi pour toi ? Enfin j' imagine que t'as eu des challenges ou des difficultés et si oui quelles sont les difficultés que t'as eu à à changer tes habitudes ?

Louis : Je pense que c'est surtout quelque part faire l'effort de devoir chercher de nouvelles choses, chercher de de nouvelles recettes dans le cas de de de l'alimentation, je pense que

c'est au final en règle générale, sortir de sa zone de confort le plus important je pense. Le l'exemple de des personnes qui vont sur leur lieu de travail en voiture plutôt qu'à vélo parce que on vit en Belgique et il fait pas toujours très beau. Heu, c'est encore une fois. Enfin essayer d'être relativement pragmatique, essayer de trouver des solutions, sortir un peu de de son confort. Pareil pour ce qui est de l'alimentation. Enfin je veux dire, c'est c'est devenu un peu. Quelque chose de banal et et qu'on essaie de justifier comme un un petit plaisir qu'on se fait que de consommer ce qu'on consomme maintenant, que ce soit maintenant de la viande ou ou n'importe quoi. Et je pense qu'il faut faut parfois essayer de trouver des des choses plus simples qui qui font tout aussi bien le le taf quoi.

Constantin : Okay top et du coup donc tu parles par exemple des recettes, et cetera, et il y a des choses qui sont assez évidentes. Enfin c'est évident que c'est c'est mieux d'aller en au boulot en vélo que en voiture, mais parfois on oublie en fait, comment est-ce qu'on est au courant de ce qui est bien ou pas pour positif ou pas pour la planète ? Donc ma question c'est comment est-ce que toi tu te tiens au courant de ça ? Comment ce que tu t'éduques sur cette crise ?

Louis : Pour le coup, pas. Pas plus que qu'un autre, je dirais-je pense que c'est mine de rien. Un sujet qui reste un peu omniprésent avec quelque part cette responsabilité de de tout à chacun de de partager au final ce que ce qui est bien, ce qui est moins bien. Les différentes initiatives. Je pense que il y a aussi à via tous les réseaux sociaux, beaucoup de de personnes qui maintenant présentent différentes initiatives. Et les bienfaits de de de ces dernières. C'est essayer de de s'informer, mais je dirais pas que que je suis dans dans une situation où je cherche activement à m'informer à ce sujet-là et de d'essayer de trouver des moyens. Enfin de nous, de nouvelles manières de de m'améliorer à ce moment-là.

Constantin : C'est plus une une éducation passive via les réseaux sociaux, les News, et cetera. OK Top mais tu choisis quand même au final les gens que tu follow, et cetera donc.

Louis : Ouais, bien sûr, je pense que ça allez, y a y a beaucoup de de personnes au final. Allez avec de de très beaux projets très inspirantes. Qui. Qui ? Qui montre au final comment utiliser 100% de ce, enfin ce ce qu'on a dans dans les armoires après avoir été faire nos courses et pas jeter autant que ce qu'on fait aujourd'hui et. Euh. Comme je l'ai dit, vraiment une question de de de changement d'habitude parce que depuis tout petit, on a l'habitude d'avoir enfin les les poubelles telles qu'on les connaît maintenant et certaines choses qu'on mange, qu'on mange pas alors qu'au final. Enfin pas que sur le plan de l'alimentation, mais il y a énormément qu'on jette, qu'on pourrait réutiliser à. À d'autres, d'autres fins avec les déchets alimentaires qu'on peut reconvertir en en compost pour avoir un un jardin qui qui a une bonne gueule, c'est des trucs tout cons mais faut faut le faire et je pense que c'est la. Enfin la, la vraie différence qu'il y a entre les gens qui au final comme moi, essaient de faire quelques petits changements et d'autres qui qui essaient vraiment de d'aller chercher le dernier truc, d'aller à 100% dans

dans un sens et voir jusqu'où ils peuvent aller dans l'idée de. Enfin de faire le plus attention, de jeter le moins possible et d'avoir au final une empreinte carbone. La plus faible possible.

Constantin : C'est top, tu mentionnes du coup les personnes engagées, enfin des personnes super engagées donc peut-être à quelqu'un engagé mais j'imagine qu'y a des gens qui sont encore plus en avant. Est-ce que toi c'est quelque chose qui motive de voir ces gens, ce réseau sociaux ou autour de toi ou c'est plutôt anxiogène en disant Oups, je dois faire plus quoi ? Enfin je fais pas assez plutôt.

Louis : Je pense que c'est un un peu un mélange des 2. D'un côté, c'est hyper motivant parce que on enfin évidemment qu'il y a plein de solutions à nos à la problématique qui se pose aujourd'hui et c'est du coup bah une très bonne chose que d'avoir un accès aussi facile à des solutions et à des petites choses qu'on peut faire pour améliorer. Clairement, c'est. C'est toujours pas assez et je pense que ça le sera pas avant un bon moment. Maintenant la question se pose de de, est ce que moi j'estime que c'est assez ? Oui.

Constantin : Non ?

Louis : Qu'est-ce que je pourrais faire en plus ? Et encore, enfin, encore une fois, ça, ça relève vraiment de. De de l'investissement de de l'initiative que moi je peux prendre que enfin que d'autres personnes autour de moi peuvent prendre. Je pense que comme pour tout l'enfer, ce genre de choses avec un groupe et évidemment plus plus facile, plus stimulant que de faire ces efforts tout seul de de son côté. Donc évidemment que je pourrais faire plus, je tiens pas forcément le discours que je vais déjà assez. Parce que c'est, c'est pas vraiment le cas et c'est pas la façon dont je réfléchis, mais clairement je pense que dans les années à venir, ce qui prendra peut être plus important, c'est qu'il permettra à tout le monde de de se lancer vraiment activement dans ce genre de transition. C'est c'est de pouvoir le le faire tous ensemble quoi.

Constantin : Donc pour toi c'est beaucoup plus motivant de voir que d'autres personnes ont les mêmes comportements que toi ou en tout cas essayer de changer leurs habitudes la même à la porte toi donc les mêmes problèmes aussi au final parce que c'est pas facile, c'est ça que de le faire tout seul quoi. OK ?

Louis : Ouais, je sais pas si si. Enfin si si t'as vu passer ça. Mais je j'avais vu une petite interview sur je pense. C'était une une coloc, soit soit à Paris, soit à Bruxelles ou l'ensemble de la coloc était à fond portée sur le. Sur le enfin, pas forcément le recyclable, mais où ils allaient faire toutes les courses en vrac dans dans enfin ils avaient. Tout est restitué en vert, tout enfin, tout était réutilisable, il y avait le compost, il y avait le petit potager. Vraiment des des choses aussi qui étaient mises en place pour consommer le moins d'eau possible. Et je pense que tu vois à partir du moment où t'arrives à avoir un fonctionnement. Qui fonctionne au final parce que enfin je veux pas utiliser le mot normal à partir du moment où t'as un système qui

fonctionne et qui fonctionne pour pour plusieurs personnes au sein de. Je parle d'un code, d'une maison, peu importe. Je pense que à partir de ce moment-là tu dis OK, il en fait y a pas de problème, c'est juste le fait de faire différemment. Et oui c'est possible. Tandis que dans la maison. Euh, actuelle du du procès, enfin du bruxellois moyen, il y a, il y a toujours les les mêmes toilettes classiques qui qui consomment un McDo, le le même petit frigo, le même, le même lave-vaisselle, enfin toutes les les habitudes finales qui se sont installées, qui qui relèvent plus du confort que que de la nécessité et et. Voilà, je pense que ça changera probablement, peut-être pas. Tout de suite, tout de suite, mais c'est petit, pas par petit, pas, même si ça serait bien de. De commencer à à faire départ un peu plus grand.

Constantin : OK, j'ai une dernière question sur cette partie de l'interview, la 2e sera beaucoup plus courte, c'est du coup sur la la perception des autres, ce que tu considères la perception la, le fait que les autres voient ce que tu fais, qui soient bien ou négatif à un impact, soit façon que tu le fais. Si je parle toujours de comportements verts ou polluants.

Louis : Je pense que il y a surtout beaucoup de de questions qui. Qui qui découle du du fait que j'explique par exemple que je je mange plusieurs 2 donc je fais telle ou telle chose. Je pense que à partir du moment où t'engages une discussion et où t'arrives à expliquer un peu ton ton point de vue et les différentes démarches que toi tu fais. Déjà, ça peut avoir tout l'aspect. Éducatif, de pouvoir partager des de de nouvelles choses avec de nouvelles personnes comme c'est par exemple le cas. Lorsque on on s'est attaqué à la fresque chez chez Pauline et Philippe, Euh. Par exemple, le fait que eux avaient décidé de plus de prendre l'avion, à moins que ce soit vraiment pour de de grosses occasions. C'est c'est une démarche que eux ont fait que qui collait peut-être pas forcément avec toutes les personnes autour de la table. Certainement pas Alicia, mais clairement le le fait de pouvoir en parler et de prendre en conscience que l'impact, enfin le l'empreinte carbone. Déjà rien qu'avec ça était immense et que le fait de d'essayer de de réduire à fond ça, ça faisait déjà une grosse différence. Ben je pense que ça a évidemment un impact sur sur le comportement de de chacun. Après, enfin par la suite, donc, dans le cadre de moi qui explique pourquoi j'ai j'ai un régime alimentaire différent ou pourquoi est-ce que je me déplace à vélo ? Et cetera. Clairement ça va pas soit enfin. J'essaie de faire en sorte que ce soit pas forcément quelque chose. Oui non, je suis d'accord ou je le suis pas, mais plus essayer d'avoir une approche où il y a moyen de de d'apprendre ou enfin soit d'apprendre quelque chose à à enfin aux personnes avec qui je peux discuter ou au enfin à l'inverse moi apprendre de ce que eux ont à dire par rapport à ça.

Constantin : Sans donc c'est, c'est plus en fait la la discussion qui peut avoir un impact sur le comportement des autres que vraiment juste le fait de voir que la personne ne fait quoi ? C'est.

Louis : Que le.

Constantin : Voir, c'est un peu le déclencheur de la.

Louis : Discussion, je pense que il faut avant tout avoir de la de la compréhension. Enfin juste. Tout ce qu'on a, tout ce qu'on a pu voir pendant la fresque, c'était vraiment. Comprendre et apprendre de nouvelles choses qui par la suite, impacteront le. Le, le comportement pareil pour le déclencheur, si je puis dire, qui fait qu'aujourd'hui mon frère et moi on a arrêté de de manger de la viande, c'est question de de s'informer, d'avoir certaines infos qu'on avait pas forcément avant et vraiment essayé de tu vois passer de ce message de crise climatique, il faut-il faut du changement. Nos habitudes sont pas bonnes à des faits réels de voilà il y a ça, ça, ça, ça, ça qui ont ça comme comme impact et il y a ça comme solution. Ça, ça va être les. Les conséquences qui vont découler de de ces nouvelles résolutions ou ces nouvelles habitudes et au final, ça, ça m'est quelque chose de beaucoup plus réel et. Et facile à comprendre dans dans l'esprit de tout le monde que que de juste au final avoir ces cette. Cette INFO qu'on a déjà depuis très longtemps de ça va pas.

Constantin : Ok, top super clair. Ah j'ai une question à nouveau plus générale, c'est quelles sont les émotions que tu ressens toi quand tu penses à ton bien-être ?

Louis : Euh. Les, les émotions. Euh.

Constantin : Ce que ça t'évoque, le bien-être, quoi.

Louis : Euh. Ça m'évoque le. L'air libre, le le calme. Euh. Le. Le sentiment de d'accomplissement aussi, d'avoir au final fait fait quelque chose de d'utile, de de sa journée, si je peux dire ça comme ça.

Constantin : Ouais et c'est quoi ? C'est quoi le plus dur en tant que jeune pour être heureux ? Enfin, quelle est la la plus grosse barrière entre guillemets qui pourrait exister entre toi et ton bonheur ?

Louis : Je pense la, la pression, la, la pression qu'on se met soi-même, la pression que. Qu'on peut ressentir de des attentes. De de ses proches, de de, de ses parents, de son entourage. En règle générale, les. Les attentes. Ouais, de de de la société, Enfin ça, ça peut paraître tout bête hein, mais tu vois le le fait de faire le le métier que je fais aujourd'hui. Même moi aujourd'hui, j'ai encore du mal un peu à accepter que c'est quelque chose que que j'aime faire et et que c'est pas une mauvaise chose du tout que d'avoir suivi ma passion ou quelque chose de différent, que que des métiers plus plus classiques que qui étaient au final mieux côté dans dans l'esprit de de de parents professeurs, de gens en règle générale et et et. Toi, y a ce ce dilemme un peu de j'en parle aux gens qui qui me regardent avec des grands Urs moda c'est trop bien et j'ai quelque part un peu du mal à à accepter ça parce que j'ai toujours un peu ce cette arrière-pensée qui. Donc, qui valorise plus ? Je sais pas quelqu'un qui qui va faire médecine plutôt que moi, qui qui travaille sur sur des vélos quoi, alors que c'est c'est 2 choses certes très différentes mais ça veut pas dire pour autant que l'une est absolument mieux que

que l'autre et je pense que c'est au final plus de l'ordre de. De pouvoir lâcher un peu, lâcher un peu prise et d'être. Ben OK, avec soi-même.

Constantin : Génial. Tu mentionnais tout à l'heure de. Des habitudes du couvert qui essaient d'avoir ici on on sort un peu de ce ce cadre-là, ça peut des habitudes plus générales, mais c'est quoi pour toi les les plus grosses difficultés quand tu quand tu sais les une habitude du style je sais pas Allo enfin là c'est à nouveau, c'est vert d'aller au au Bureau, enfin d'aller au boulot en en vélo il y a du style je sais pas se mettre un objectif de méditer tous les jours, faire du sport tous les jours, c'est quoi la plus grosse difficulté quand j'essaie de faire quelque chose ?

Louis : Je dirais d'un côté, peut-être résister à la tentation de faire autre chose, de de moins fatigant et de plus facile d'accès du style. Ce se perdre sur son téléphone ou juste rester un petit peu plus longtemps au lit ? Maintenant, ça vient aussi avec peut-être un peu de de culpabilité de pas avoir fait quelque chose de plus utile, de pas avoir pu. Faire. Ce que je voulais de base, simplement parce que ça demandait plus d'efforts. Je pense que. Enfin, tout est une question de. De discipline et puis peut-être aussi trouver des. Des raisons suffisamment importantes que pour pas justement se s'autoriser des des passe-droits et des à mais bon c'est pas grave, je le ferai demain parce que là c'est enfin procrastiner. C'est clairement pas une voie, une voie des plus utiles et. Comme j'ai dit. Moi, ce que enfin moi, ce qui qui me procure du du bien et ce qui me permet d'être bien avec moi-même, c'est d'avoir des journées bien remplies où j'ai pu faire justement tout ce dont j'avais envie et et arriver à la fin de la journée, on ayant passé à côté de. De de la sortie vélo que je voulais faire ou quelque chose au taf que j'ai pas pu faire comme je devais ou autre chose à côté de laquelle je je suis pas si ça. Ça va, ça va me prendre la tête, ça. Ça va au final un peu se mettre au-dessus de de ce que j'ai potentiellement pu faire de bien pendant la journée, simplement parce que Ben j'aurais pu le faire, je l'ai pas fait et j'ai pas forcément de de bonnes raisons de de pas l'avoir enfin.

Constantin : Top super clair. J'ai posé à peu près toutes mes questions. Je sais pas si toi t'as quelque chose, t'as envie de rajouter. Ou que t'as pas su placer quelque part ou tout est tout a été dit.

Louis : Je pense que je pense que c'est, c'est bon pour moi. Moi je vais plus dire tout ce que j'avais à dire. Enfin j'espère que j'ai bien répondu à toutes tes questions.

Constantin : Ah Ben ça, enfin y a pas de mauvaise réponse. Donc oui, y a toujours toujours, c'est toujours hyper utile même quand t'as pas de réponse. Enfin t'en avais pour tout. Mais des gens qui ont pas toujours des réponses pour tous déjà c'est c'est une, c'est entre guillemets un point d'information quoi. Top mais du coup Merci beaucoup pour toutes ces réponses. T'as évoqué quelques petits problèmes au début du style. Va savoir trouver où trouver l'information ou bien aussi la la problématique de faire des choses en groupe. Je sais pas si je développe une solution, un prototype qui répondrait à ces problèmes serait intéressé de de le tester.

Louis : Je sais que j'en ai déjà beaucoup parlé, mais je vais en reparler, c'est. À mon avis très important que tout le monde arrive à faire frusquet, très fort là où il peut. Je pense que toutes les initiatives telles que celles-là sont bonnes à prendre. Je pense que aujourd'hui il y a de plus en plus de choses qui se mettent en place pour justement. Sensibiliser les gens à tout ce qu'il y a à savoir à ce sujet-là. Enfin, j'ai aussi le fait que y a des initiatives de quand 0 déchet qui soient lancées déjà maintenant depuis quelques années pour les mouvements de jeunesse que je trouve génial parce que au final à la maison c'est peut être comme j'ai dit pas l'endroit le plus facile que pour changer ses habitudes étant donné que c'est renoncer quelque part à son confort mais dans un cadre comme celui d'un. D'un d'un camp scout où ton confort est déjà descend. D'un bon cran le fait justement de montrer qu'il y a moyen d'avoir d'autres habitudes qui ont pas forcément un impact négatif sur ton confort. C'est c'est probablement un bon endroit où au final, on a l'opportunité de le faire et où les plus jeunes peuvent directement être en contact avec ça. Maintenant, je sais qu'il y a probablement plein d'autres choses que je cite pas qui peuvent aider. Tout un chacun a à s'améliorer et avoir d'autres manières de. De d'avoir son impact positif sur. Sur sur le climat. Ouais mais voilà.

Constantin : Super top bah du coup je vais couper.

Interview 9 - Robin Dethienne

Constantin : Ok, Salut Robin. Du coup, avant de commencer ce que tu pourrais brièvement t'introduire et dire ce que tu fais dans la vie.

Robin : Bonjour Constantin, donc moi c'est Robin de tienne. Je suis étudiant en master 2 à Lucie Louvain en ingénierie civile et et sur le côté de ça, j'ai fait 5 ans en scout et j'aime bien voyager. J'aime bien profiter de la vie on va dire, donc voilà.

Constantin : C'est génial. Avant de continuer, j'ai demandé, est-ce que tu m'autorises à t'enregistrer et retranscrire les interviews sachant qu'elles vont être lues par par les lecteurs de mémoire ? Top merci OK mais du coup première question assez large, celle-ci. Quelles sont les émotions que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Robin : Euh. Être un petit peu, j'ai l'impression d'être un petit peu parfois surchargé des passé comme ça dans le sens. Les, les choses évoluent beaucoup et en même temps elles évoluent pas spécialement assez vite j'ai l'impression.

Constantin : Quand tu dis les choses, tu veux dire le comportement des gens, l'adaptation des gens ? Ouais OK donc et quand tu veux dire là que ça évolue beaucoup. Enfin si t'as des exemples en tête ou.

Robin : Mais euh. Il y a allez, j'ai l'exemple au niveau académique en tout cas où il y a beaucoup de de projets. Enfin en tout cas le PL il y a beaucoup de projets et de de mémoire par exemple, qui vont s'orienter de plus en plus vers la la transition écologique et dans. Je trouve que les les

actions derrière sont pas. Enfin il y a des projets qui se lancent mais au niveau individuel d'actions qui pouvaient qui pourraient être prises, ça change pas socialement beaucoup.

Constantin : Ok, ça marche. Euh et du coup, tu crois que c'est quoi ? Enfin, quel est le rôle que tu penses devoir avoir dans cette crise, toi en tant que jeune ?

Robin : En tant que jeune.

Constantin : Juste toi.

Robin : La allez par rapport à ça, le le premier critère qu'on cherchait un job. Du coup pour l'année prochaine, c'était d'avoir. Un job où je pouvais avoir un un impact réellement. Enfin, en tout cas non négatifs, dans le sens où. Je voulais un job, agir sur addition écologique. De manière générale. Mais qui du coup n'est pas d'impact négatif dans le sens où y a certains jobs où ça va un peu contre contre tous ces principes et donc ça c'est un hop, donc ça c'est au niveau du travail et au niveau de la vie tous les jours. Je pense que un des impacts qui qui est possible à avoir, c'est de dans les actions de tous les jours, réfléchir à quel est le meilleur choix par rapport à ça et s'il y a des altérations et si on a vraiment besoin ou non de de faire ces différentes, ces différentes actions dans la vie de tous les jours.

Constantin : Une petite et donc maintenant en tant que jeune, c'est quoi pour toi le le plus difficile dans cette crise, dans ce contexte ? En général seulement que pour toi, mais en tant que jeune.

Robin : En tant que jeune, j'ai l'impression qu'il y a beaucoup de personnes qui ont envie de bouger et de faire des choses pour. Mec. Que la dynamique du système complet freine un peu tout et empêche empêche des grands changements. Moi je je vois des grands changements, j'ai envie d'être radicaux, mais des grands changements qui pourraient être enfin qui devraient être nécessaires pour pour pour solutionner un possible problème.

Constantin : Ouais, super intéressant tu dis, tu dis que du coup t'as l'impression. Il y a beaucoup de gens qui veulent bouger, enfin faire bouger les choses. Cette dynamique bloque, c'est quoi pour toi le problème ? Du coup dans cette dynamique ? Enfin c'est quoi ? Qu'est ce que t'entends par dynamique ?

Robin : Qui bloque ? Ouais, c'est la de la dynamique du système au sens large. Dans le sens on a plein d'habitudes et de choses qui sont considérées comme normales, acquises. Dû aux dernières années ou aller au des gens au 20, 30 dernières années ou même tout ce que nos parents ont pu ont pu enfin vivre, et cetera. Et du coup, d'un côté, on a ces choses là qui sont considérées comme acquises, normales. Mais qui ne devrait pas l'être dans la situation actuelle et donc on a une façon de voir les choses et de voir qu'est ce qui devrait être fait dans dans la situation actuelle pour résoudre le problème. En même temps, on a tout ce qu'il a toujours été fait depuis 30 ans. Qui qui est forte, les habitudes et. Et qui repousse un petit peu

les les actions qui pourraient être prises. Bête exemple, euh. Quand je vois mes parents des fois, enfin des fois je mets pas reprendre la voiture pour aller au supermarché qui se trouve à. À quoi 400 M de chez moi ? Parfois c'est pour, c'est pour si jamais ils sont tous seuls et que c'est pour prendre 4 sacs super lourds. Je comprends l'utilité de la voiture, mais je pense que c'est des réflexes qui sont pris comme ça parce que c'est quelque chose d'acquis normal alors qu'il y a d'autres solutions sur le côté quoi et que du coup, quand je parlais de au niveau de la dynamique, c'est que au niveau de l'individu au final c'est juste des choix à prendre comme ça, mais dans des dynamiques de groupe.

Constantin : Là, c'est coupé un peu.

Robin : Ça peut aller les les habitudes de certains peuvent influencer même les choix que d'autres auraient fait différemment. Niveau individuel quoi.

Constantin : OK, ça s'était coupé au moment où tu disais donc au niveau des individus, c'est des choix individuels du coup, mais au niveau du groupe et là c'était coupé. Je sais pas si t'as t'as acheté quelque chose entre.

Robin : Non, j'ai hâte. J'ai vu que ça s'était coupé, mais du coup, au niveau du groupe, c'est Ben certaines habitudes qui sont considérées comme acquises peuvent parfois, même si certains individus voudraient faire les choses autrement, prévaloir sur sur les choix de style. Si si il veut partir en vacances et que tu veux faire attention à pas prendre l'avion. Mais qui est le seul dans le groupe à faire ? Ben soit tu vas pas avec le groupe, soit ce soit au final tu prends quand même l'avion. Enfin exemple comme ça.

Constantin : Qui est super intéressant du coup pour toi, imagine là que t'en aurais envie. Je sais pas de créer une habitude verte des styles je sais pas manger végétarien en quoi je sais pas si je pense tu te fais déjà même enfin peu importe.

Robin : Je le fais un peu.

Constantin : Voilà donc pour toi la plus grosse difficulté quand t'essaies de créer une habitude enfin de changer tes habitudes plutôt, c'est que t'as parfois l'impression de le faire seul et que le fait de le faire en groupe. Enfin en fait, t'as t'aurais envie que c'est, enfin ce serait plus facile si t'avais l'impression que tout le monde changeait en même temps. Quoi, c'est ça ? Je sais pas comment le reformuler mais.

Robin : Je pense que ce ouais, ça c'est la la reformulation un peu générale.

Constantin : On.

Robin : Par rapport à à au groupe auquel toi tu es en contact quoi que ce soit, ta famille, tes amis ou autre. Ouais, par rapport à ça.

Constantin : Ouais, ton ton sac de proche au final OKOK super sinon j'ai une question un peu plus basique mais donc enfin il y a beaucoup de choses qui vont de soi, on sait ce qui est bon ou pas pour la planète. Tu mentionnais aller à pied au supermarché, c'est évident, mais parfois on oublie un peu en fait, comment est-ce qu'on on a accès à ces informations ou des choses peut-être plus techniques ? Et donc ma question, c'est comment ce que tu t'éduques ou t'apprends sur sur les bons comportements à adopter ou pas, et sur la crise climatique ?

Robin : Moi. Si je refais un peu le le petit tracé historique des comment j'ai appris était sensibilisé par rapport à ça, il y a les 2 années chez les Conseils CV où on a eu. Enfin on a eu quelques. Enfin on a eu pas mal d'actions à gauche à droite pour me sensibiliser par rapport à ça, chose à laquelle avant ça, je n'étais pas du tout on va dire. Et donc il y a eu quelques approches là, mais rien de. Rien ne m'a vraiment. Fait changer fort, on va dire dans mes habitudes. Et puis après ça, c'est via mon mémoire en fait à l'unif où j'ai. Une plongée là-dedans vu que c'est sur les impacts environnementaux de de certaines technologies, soit. Et et donc suite à ce mémoire là enfin suite à mon mémoire, j'ai commencé à me renseigner principalement avec des vidéos Youtube maintenant que je dans différents sujets par rapport à ça et pour l'instant c'est plus ou moins tout.

Constantin : Un petit top super. J'ai une question par rapport à la perception des autres, est-ce que pour toi c'est la façon dont les autres voient ton comportement polluant ouvert à un impact sur ce comportement ou pas spécialement ?

Robin : Ouais, pas spécialement, je dirais.

Constantin : Tu enfin si je peux résumer, du coup tu tu fais tout ça pour toi, enfin impatientement pour le pour le regard des autres quoi.

Robin : Ouais. Je réfléchissais à temple, j'ai pas, j'ai quand même pas mal pris, enfin j'ai pas mal pris l'avion sur des trajets courts pendant le premier 4e trimestre. Et ce qui m'a. Qui m'a un peu fin, qui m'a, qui m'a embêté, moi. Mais j'en ai, j'en ai pas grand chose à faire de ce que les autres pensent de ça. Et quand je prends mon vélo à la place de prendre la voiture pour aller à des endroits, je le fais parce que j'aime bien et que je pense enfin, je pense vraiment que c'est ça et donc c'est pas spécialement pour le regard des autres non ?

Constantin : OK, ça marche, puis dans ton réseau tu dois aussi sûrement avoir des gens qui sont encore plus engagés que toi. C'est un téléphone en tête des personnes. Maintenant, quand je mentionne ça, ma question c'est, est-ce que tu trouves ça motivant de voir les personnes comme ça, anxiogènes les 2 ou même autre chose ?

Robin : En plus motivant qu'autre chose.

Constantin : Ouais, c'est plus motivant. Pourquoi est-ce que tu trouves ça motivant ?

Robin : Dans le sens de se dire que il y a des personnes proches de moi, si ? Qui sont. Bah du coup encore plus à fond que moi quoi. Et que y a moyen de et qui du coup te permettre de découvrir certaines choses auxquelles j'avais pas pensé ou que t'avais pas pas imaginé et choix de motivant.

Constantin : Et ça et ça rend le truc entre guillemets possible. OK, enfin ça, ça, ça, ça le rend plus tangible. Quoi. Génial, je vais passer à la 2e partie. Interview qui est un peu plus courte de ta première question à nouveau, c'est générale, c'est quelles sont les émotions que tu ressens et qui te viennent quand tu penses à à ton bien-être ?

Robin : Et en bien-être, tu veux rester général par rapport à ce terme ou tu peux le spécifier un peu ?

Constantin : Te définir comme tu l'entends, soit tu peux te dire comment moi je l'entends. Enfin je t'explique vite fait moi pour moi le bien-être c'est c'est vraiment j'aurais une combinaison de bah en fait de santé mentale et santé physique et et la santé mentale il y a plein de choses dont évidemment ne pas avoir de déficience, ce genre de choses ou de handicaps. Mais t'as aussi tout ce qui est. Tout ce qui en fait si tu veux bonheur, court terme et bonheur long terme quoi donc bonheur court terme, ça va être de te faire plaisir de temps en temps en allant au cinéma. J'en sais rien en mangeant une glace, et cetera. Bonheur long terme, c'est tout ce qui est plus achievements qui est se sentir aimé par d'autres personnes ont d'autres choses donc si tu veux le bien-être ça reprend tout ça donc c'est c'est final, c'est bien avec toi même quoi.

Robin : La question, c'était quoi je ?

Constantin : J'ai la question, c'était quelles sont les émotions qui deviennent quand tu penses à ton bien être ?

Robin : Voilà. Je connais beaucoup de jeunes la colle. J'ai envie de dire être apaisé dans le sens où tu sais que t'es bien pour le moment, comment tu es de manière générale ? Tu peux être, tu peux être relax par rapport à ça. Et en même temps Ben motivé parce que tu sais, tant que tu restes bien par rapport à tout ça, Ben tu vas pouvoir faire plein de choses dans le futur.

Constantin : Ok, ça marche, c'est quoi pour toi la la plus grosse difficulté en tant en tant que jeune pour être heureux ? Enfin, quelle est la plus grosse barrière qui pourrait se mettre entre le bonheur et et et les jeunes quoi ?

Robin : Je réfléchis un petit peu.

Constantin : Pas de souci.

Robin : Je l'ai quand même il y a un peu à l'aspect. Enfin après c'est un peu lié du coup aux questions d'avant mais. De se dire que. Il y a beaucoup de choses. Qui était normal ou qui ont été normales pendant très longtemps avant. Et qui vont peut-être vous échanger et le fait que

le futur soit un peu incertain dans le sens où on sait pas trop Comment ça va être dans quelques dizaines d'années. Avec tous ces changements qui vont arriver, enfin je pense personnellement qu'il y a pas mal de changements qui vont arriver dans les dizaines d'années à venir et qu'on sait pas Comment ça va aller et on sait pas trop. Enfin et on sait que ça va être en tout cas enfin moi je crois personnellement que ça va être en tout cas fort différent. Peut-être le fait de cet inconnu là. Et de se sentir peut être dans un je pense que c'est possible de sentir aussi un petit peu privé de restreint par rapport à certaines choses. Je pense que ça ça peut, ça peut impacter le bien-être.

Constantin : Ok, ça marche. Euh. J'ai encore 2 petites questions. La première, c'est, est-ce que tu sais me parler de la dernière fois que t'as essayé de créer une habitude qui était bien pour toi, enfin pour ton bien-être, pour toi ?

Robin : Ouais, pendant le. Pendant tout, enfin tout le quadri qui vient de se passer là. J'ai essayé de me créer, enfin je me suis créé une petite, une petite routine le matin pour qu'on je devais. Quand je devais me motiver à travailler, on va dire. Donc, c'est que j'ai commencé petit à petit et puis maintenant j'ai mon ma petite routine qui me va bien et donc je sais que quand je travaillais pour la journée ou pour un projet plus gros, et cetera, bah je sais comment m'organiser, je sais. Je sais ce que je fais et puis je ne suis pas de souci.

Constantin : Top, c'est.

Robin : Pas.

Constantin : C'est pas indiscret, c'est ça ? Elle consiste en quoi ta routine ? Enfin c'est.

Robin : Tu veux la version raccourci ?

Constantin : Sélectionnant longue, c'est très bien, enfin si t'as le temps de l'expliquer.

Robin : Alors c'est pas très. Ça, mais non, ça consiste en en me levant directement et en rangeant mon lit en laisse. Dans mon.

Constantin : Lit on.

Robin : Allait en prendre une douche froide. Directement, non, avant la douche froide, il faut faire cette merde. Je ferai septante-cinq non septante pont, c'est important. Septante pont road. Et puis déjeuner. Et puis j'essaie de travailler. 1 h 01h30. Et à partir de ce moment-là, il est enfin je me lève un peu tôt. Du coup quand je fais ça et j'ai un peu ce sentiment d'avoir accompli pas mal de choses dans ma journée et je continue un peu s'habiller pour le reste quoi.

Constantin : Okay, top. Ouais, je comprends totalement. Enfin je fais un peu la même chose, j'ai des phases comme ça et et en fait ça te lance et que l'action te donne de la motivation quoi. On pense toujours que c'est la motivation qui va te donner de l'action, mais le fait

d'agir et de faire déjà plein de choses dès le matin et de plein de motivation pour le reste qui est top et juste une panne, vas-y.

Robin : Ah ouais, je disais faire des petits, commencer par des petites étapes. Au début, ça permet de facilement faire des gros trucs et pas de se sentir face à un mur direct et d'avoir la flemme quoi.

Constantin : Exact et juste une question par rapport à ça, tu tu traques un peu ses habitudes ou enfin comment est-ce que tu ou tu le fais juste ? De tête comme ça en disant J'ai pas le droit à l'erreur.

Robin : J'ai. J'ai mon agenda où j'enregistre toutes les actions qui durent plus de 15 30 non plus de 30 Min on va dire. Et donc. Donc j'enregistre certaines choses là, pas tout. Et. Non, c'est plus mon manteau, j'ai pas de je sais, y a pas mal d'applications pour enfin enregistrer les habitudes. Ah mais ça je j'ai pas encore trouvé du d'unité pour le moment.

Constantin : Je trouve pas ça nécessaire.

Robin : Je sais pas dire.

Constantin : Ok, juste une dernière question enfin similaire à celle que je t'ai déjà posée, mais. Ah non non, en fait les y en a juste une avant parce que tu vas dire des trucs intéressants. C'est quoi les difficultés que tu rencontres justement en en essayant de créer ces habitudes ? Enfin cette routine, ce qui a des difficultés particulières.

Robin : C'est de je pense que ces routines là. Enfin, personnellement, j'ai. Comment dire ? Je sais qu'elles sont bien quand elles me concernent uniquement moi et que je te je sais que enfin ça concerne uniquement moi et que je vais impacter personne d'autre en le faisant. Et je pense qu'une des difficultés, c'est de pouvoir enfin de pouvoir d'avoir la capacité d'adapter cette routine en fonction des des circonstances externes. Pour que ça convienne au mieux à tout le monde on va dire.

Constantin : Ne pas être rigide, quoi, enfin.

Robin : Être rigide, maintenant le but de de pression quand même que le but d'une routine, c'est d'être rigide par rapport à ta routine parce que tu sais que c'est ça qui est le mieux. Mais il y a certains moments quand même où il ne faut pas l'être pour pour pas prendre d'autres, d'autres, d'autres éléments en compte quoi.

Constantin : Encore là, on a pas encore des enfants ce genre de choses, on a plus tard ton enfant qui a fait un cauchemar, qui vient à 3 à 05h00 du MAT dans ton lit, ça ça peut Péter toute la routine quoi.

Robin : Donc ça, on va voir comment, comment faudra gérer.

Constantin : Ça problème. Et de dernière question, c'est de cette routine, et cetera, tu tu l'as fait 100% pour toi ou à nouveau est-ce que y a un peu un aspect social ou tu trouves ça cool que les gens te perçoivent comme quelqu'un ? Je suis pas d'efficace le matin.

Robin : 100 pour-cent pour moi, dans le sens où de base j'en parle pas. Si t'as posé la question et que moi ça me fait plaisir, ça me fait, ça me fait plaisir de savoir que je suis capable de faire ça. Et enfin, en faisant ces petites étapes à chaque fois de nouveau, c'est un peu à chaque fois validé le fait que OK t'es capable de faire ça et tu fais petit à petit et tu sais que à la fin de la journée tu seras content d'avoir fait tout ce que t'as fait quoi. Donc c'est c'est 100% pour moi.

Constantin : Ça marche top. Ben écoute, je posais toutes mes questions, je sais pas si t'as quelque chose que t'as envie de rajouter que t'as pas su placer dans l'interview. Génial bah du coup tout grand merci pour tes réponses. Une dernière mini question si jamais enfin tu mentionnais par exemple le problème d'avoir décidé de d'agir tous ensemble et de pas avoir l'impression d'être seul. Par exemple quand tu quand tu agis enfin ensemble, tu parlais de ton cercle proche. Si j'arrivais à trouver une solution à ce problème qui serait intéressé de tester un prototype ? Qui solutionnerait ça ?

Robin : Ouais, de ouf ça avant ça dépend la, la forme et et la la façon de le faire. Mais je suis en tout cas d'avoir un peu ce que tu proposes et voir si ça ça pourrait. Si j'ai envie d'essayer ou pas quoi.

Constantin : Je te tiendrai au courant.

Interview 10 - Laetitia Nyssens

Constantin : Bonjour Laetitia, du coup, avant de commencer ce que tu pourrais brièvement t'introduire et dire ce que tu fais dans la vie.

Laetitia : Bonjour, je suis étudiante à l'étranger à Rotterdam en économie et politique et je viens de finir et cette année je fais un stage dans différentes industries.

Constantin : Voilà. De continuer ce que tu m'autorises à enregistrer cet appel. Interviews et seront peut-être lus par par les lecteurs de mon mémoire. Pas de souci, super bon du coup, première question, ça a pas étonné, c'est assez général après question c'est quelles sont les émotions que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Laetitia : Ça me fait assez peur. Euh, et en même temps, tu j'ai l'impression d'être un peu. Comme on dit ça, genre ne pas avoir les moyens de vraiment encore y faire quelque chose. Tout en tout en quand même, essayant de de moins manger, enfin manger de viande ou de pas manger du tout ou de faire attention à comment je, comment je voyage, et cetera, mais je me sens assez. À comment on dit ça ? Un enfin ouais, pardon.

Constantin : Désarmé, je sais pas si c'est ça.

Laetitia : Le et. Un peu perdu dans tout ce qu'il a à faire et comment y arriver. Et j'ai aussi un peu ce dilemme interne qui entre les pays développés et les pays de développement. Ce qu'on a enfin, voilà les attentes qu'on a de de de du monde entier qui sont en fait pas toujours vraiment faisable j'ai l'impression, ou en tout cas avec avec les mauvaises habitudes des humains et l'égoïsme des humains. Donc on vire un peu à la catastrophe inévitable. Voilà je suis pas hyper optimiste.

Constantin : Ce que tu peux un petit peu développer ce que t'entends par égoïsme des humains. Enfin, qu'est-ce que ? Qu'est-ce que ça cache ça ?

Laetitia : Mais j'aime ça qu'il y a certaines, certaines. Euh, communities, Community et certains, voilà des gens qui se. Enfin, je vais faire un peu parler en anglais, français, mais qui qui ? Et qui qui se vraiment, qui qui se prennent en main et qui ont espoir. Et puis en fait, il y en a d'autres qui sont un peu en en lâcher-prise complet, qui sont la bonne façon. De toute façon on va mourir donc donc miles, well and Joy it et du coup t'as un peu ce ce nihilisme que j'ai l'impression que que certains peuvent ressentir et que j'ai aussi parfois un petit peu c'est je j'ai l'impression un peu passer de de l'un à l'autre. Mode, un jour, j'ai de l'espoir, l'autre jour je me dis okay, voilà wedo, on est dans la merde donc donc ouais c'est un peu ce truc égoïste en fait. Si il nous reste plus que. 4000 ans. Est-ce que, enfin que, quelles sont les choix qu'on va faire ? Est-ce que tu vas décider quand même d'aller visiter l'Inde parce que t'as toujours t'as toujours rêvé d'aller d'aller en Inde ou bien ce que tu m'as dit ? Bah en fait non, je peux plus me permettre mais bon voisin va quand même le faire quoi donc donc c'est un peu ce truc parce que ça vaut la peine de de prendre des des des choix qui vont potentiellement. L'eau voyo, happiness shooter mais et qui vont pas avoir un tellement grand impact si en fait on le fait pas tous ensemble quoi.

Constantin : Ok top, enfin pas de trop top mais top tes réponses et toi tu crois que c'est quoi ton rôle du coup dans cette crise ?

Laetitia : Ben moi j'essaye de rester aligné avec mes valeurs et de. Et enfin, évidemment, parfois y a un peu de d'inconsistance dans certains trucs parce que c'est pas possible d'être. Au carré, là-dessus tout le temps, mais j'essaie à ma petite, à ma petite échelle de de faire des efforts, de m'instruire. Quand je suis dans le mood, quand je suis prête, quand je quand même te lis, je me dis OK, Je I can take it, je et et j'ai quand même l'ambition de faire un master ou un job qui est en tout cas qui sait ? En tout cas de contribuer positivement au futur. La société quoi.

Constantin : OK, ça marche, tu parles de de t'instruire t'éduquer tu peux m'expliquer un peu comment ce que tu fais ça ? Enfin quelles sont tes sources ? Je sais pas tes façons d'éduquer.

Laetitia : Ouais ouais, je m'éduque par des vidéos Youtube ou les les News. Enfin je lis un peu d'économistes sur mon GSM, et j'ai aussi pris des cours de climat, crises et de New. New economy pour me poser la question sur comment la société peut changer tout ce qui est ce

que toutes les choses comme Green Goff, ce que la gony, quelles sont les alternatives à l'économie dans lequel dans lequel on est ? Pour l'instant donc c'est principalement grâce à mon éducation universitaire et mes futures études dans lequel dans lequel ira d'office un aspect système ability, mais aussi à travers des des articles ou des ou des vidéos. Podcast.

Constantin : Ok, génial. Une question un peu plus, on veut un peu en arrière, mais c'est quoi pour toi le plus difficile en tant que jeune dans dans ce contexte climatique, la, la chose la plus difficile ?

Laetitia : Je pensais. Le. Comment ça le le le dilemme entre putain. Je te, il faut sauver la la société et en fait j'ai 22 ans et j'ai envie de profiter de voyager, de. On peut me bourrer la gueule et d'être en insouciance complète si oui ou non on va être vivant ou si oui ou non ce que il y a une un pays qui va avoir. Enfin, voilà des incendies, des, des, des tsunamis, des des gens qui sont en train de mourir. C'est un peu ce truc ou en fait j'ai l'impression qu'on est trop jeune. Ou enfin j'ai envie d'être trop jeune pour devoir dire ça tu mas.

Constantin : Ok, ça marche, j'imagine. Enfin je te connais, donc je sais que t'en as, mais donc t'as les habitudes d'essayer d'attraper les habitudes vertes et non polluantes. Est-ce que tu peux me partager une entre elle et et comment est-ce que tu l'as fait ? T'as fait pour la pour la développer.

Laetitia : J'ai pas très bien compris une étude ou un.

Constantin : Quoi ? De partager une habitude verte ou enfin prends environnementale que tu as développée et m'expliquer un peu comment est-ce que tu t'y es prise pour pour le faire ?

Laetitia : Je suis VG, je suis terrienne depuis 5 ans. Ça a commencé pour des pour des raisons non climatiques et puis se développer et c'est rester pour des raisons climatiques. Parce que voilà la consommation, enfin la création de consommation de viande demandée est énormément d'eau et que c'est juste en fait pas. C'est pas efficient de de créer un hamburger plutôt que de de créer de de de manger d'autres aliments. Et j'ai aussi considérablement réduit ma consommation de. D'habits de fin d'habits de fast fashion parce que la, enfin la, l'industrie de la mode, quelque chose que que j'adore. Et pourtant c'est aussi le 4e. L'industrie la plus polluante du monde et du coup, je je m'inscris beaucoup là-dessus et ça fait 3 ans où j'ai plus vraiment acheter ou consommé d'un d'un d'un fast fashion normal. Et donc même si c'est hyper dur pour moi parce que j'adore la mode, je je me restreins là-dessus aussi.

Constantin : Comment ça fonctionne ? Ça, c'était juste dit du jour au lendemain, j'arrête. T'as essayé de diminuer de manière progressive ? T'as ? Enfin, comment ce que ça s'est passé ?

Laetitia : Le la, le végétarien, c'est ça a été du jour au lendemain, quand j'étais allée en Chine pour des raisons non non climatiques. Et puis je me suis dit, en fait, ça me dérange pas et au plus au plus si tu habites à à part manger au au moins ton envie en fait et au moins au moins

ça te donne envie même. Et la mode. Ça a été un peu plus progressif, mais en fait, j'avais énormément de dissonance cognitive en allant faire du shopping et j'avais vraiment ce truc où en fait je je rentrais dans un magasin et c'était j'adore les nouveaux amis. J'adore tout ça et je me disais en fait je je peux juste pas parce que voilà j'ai je je m'instruisais beaucoup sur le sujet de l'industrie de la mode, je suis fait ma thèse là-dessus donc c'était juste. Voilà comme tu dis c'est normance trop forte et évidemment il y a des jours où Ben. Tu craques, mais majoritairement tu te retiens parce que tu te dis en fait, c'est juste ça, ça, ça allait mieux, juste plus avec qui je veux être et les valeurs que j'ai pour moi quoi.

Constantin : Qui est top et du coup le plus gros challenge dans ces 2 habitudes, c'est c'est juste d'être consistante quoi. Enfin de continuer ou s'il y a d'autres anges compliqués.

Laetitia : Euh Ben c'est l'être consistante. Mais évidemment, évidemment, le être végétarienne, c'est c'est facile dans certains contextes et moins faciles dans d'autres. Ça dépend à quel point le contexte dans lequel tu es un peu ok libéral et informé sur ce sujet, j'ai eu la chance d'être université où en fait tous mes amis étaient végétariens et en fait il y avait pas une question si on fait un robot c'est un barback à au falafel et à la viande vigée. Clairement, c'est pas pareil partout et il y a des endroits plus compliqués en Italie par exemple, c'est hyper compliqué. Et en Belgique c'est pas toujours simple non plus en fonction des personnes avec qui avec lesquelles tu traînes et la mode. C'est assez frustrant parce que tu dois trouver des alternatives différentes et les alternatives écoresponsables sont encore très chères, et les steak and Hand sont pas toujours aussi. Aussi sympa à aller aller voir donc donc c'est un peu trouvé et chercher ce qui te plaît autrement quoi.

Constantin : Ok, ça marche, est-ce que tu crois que la la perception que les autres ont sur tes comportements a un impact ? Donc la la, le fait que tu saches que les enfin que les autres savent que t'es végétarienne ou que t'arrêtes d'acheter. Est-ce que ça a un impact sur ton comportement ?

Laetitia : Euh, je pense que ça me garde plus consistante. Parce que c'est un peu le truc où tu dis quelqu'un que tu vas faire quelque chose et puis t'as envie de de garder la face et et donc même dans tes moments de faiblesse et Ben tu sais les garder la face quand même. Mais enfin sur mon comportement je je pense que je le crie pas. Enfin dans les différents contextes je le crie sur tous les toits parce que en fait y a des gens qui sont pas encore très ouverts au sujet et en fait ça crée direct un gros débat qui n'est pas toujours mon intention est mon but. J'ai juste une passe, une bonne soirée et puis en fait le fait que je suis végétarienne, ça crée une énorme polémique à table donc donc voilà c'est un truc où je je reste un peu discrète et je. Enfin, c'est en fait c'est je trouve que c'est fort associé à être. Enfin végétarienne, c'est souvent associé un peu à écolo bobo lâcheuse ou qui enfin il y a les gens ou c'est encore pas ça ont évolué sur ces aspects-là et donc en fait tu te fais un peu stigmatiser. Donc, donc voilà.

Constantin : Ok, ça marche. Ah t'as d'Office des personnes autour de toi qui sont encore plus engagées que toi, qui font blinder d'efforts. Quand t'as des gens en tête là donc que je te dis ça, est-ce que tu trouves ça motivant, anxiogène ou même autre autre d'avoir ces personnes autour de toi ?

Laetitia : C'est clairement motivant, ça donne espoir et ça, ça montre que t'es pas toute seule et que les gens s'investissent différemment. Et en fait, ça donne des idées sur comment tu pourrais faire mieux. Mais je n'ai pas beaucoup. Là je pense à une spécifiquement mais et bon voilà, et celles qui sont connues sur les réseaux et qui. Mais mais ouais, en fait je trouve que au plus proche, c'était des personnes qui qui qui qui t'inspirent au mieux c'est parce que sinon en fait ça te j'ai l'impression que ça te nargue un peu quoi. Alors que si c'est des copines proches ou des ou des amis qui peuvent en fait vraiment te partager et avec qui tu peux parler des des difficultés de de rester consistante, c'est c'est plus c'est voilà, c'est plus valorisant.

Constantin : Ok, ça marche, mais du coup là c'est c'est intéressant, tu parles de de d'effets de groupe ou en tout cas de personnes proches de toi, tu trouves ça du coup beaucoup plus facile d'atteindre un objectif si tu sais que d'autres personnes essaient de le faire en même temps que toi. Quoi j'ai pas la tête végétarienne mais imagine maintenant tu décides de d'aller. Et ton stage ou ton boulot ? Ou à l'if en vélo tous les jours et pas en voiture même si tu le fais pas avec tes potes. Savoir que eux le font aussi dans une autre ville, ça te motive.

Laetitia : Ouais, OK. Ah c'est clair, c'est clair. Bon après moi j'étais dans une, j'étais en Hollande où vous êtes le vélo. Donc la question se posait pas trop. Mais c'est clair que savoir qu'il y a des amis qui en fait à la place de partir loin en vacances font un tour en vélo. En France et traverse le continent d'une manière beaucoup plus créative. Ça, ça m'inspire et ça me donne des idées en mode hockey. En fait, on fait y a moyen et ça peut être fun et ça peut être ça peut être différent aussi quoi.

Constantin : J'ai souvent la 2e partie de l'interview qui va être beaucoup plus courte. Enfin priori 2 2 questions, la première question c'est, c'est quoi pour toi la chose la plus difficile ? Comment ? Comment le formuler ? La chose la plus difficile en tant que jeune ? Entre toi et ton bonheur en gros, quelles sont les barrières potentielles qu'il y a entre des jeunes, les jeunes et leur bonheur ?

Laetitia : En mode général ou en mode climatique.

Constantin : Général ou ça peut être climatique si c'est la réponse.

Laetitia : Euh, c'est général, je pense que c'est le c'est soi-même. C'est vraiment je trouve que t'es ton t'es ton pire ennemi, tu es ton propre pire ennemi et donc. Il y a, il y a ça, y a ça même. Et puis y a aussi le le contexte social dans lequel tu es, à quel point elle est ouverte, à quel point elle est encourageante à la à la diversité de de penser, de, de d'action, de voilà, de enfin de manière dont on fait les choses. Ouais. Ouais, je dirais que c'est principalement ces 2 là. Ok top.

Sinon notre question générale, c'est. Quelles sont les émotions que tu ressens qui te viennent quand tu penses à ton bien-être ? À mon être.

Constantin : À ton bien-être.

Laetitia : Bien. Euh putain, elles vont bien être. Je pense. Comment arriver à un bien-être, enfin ? Je pense que c'est le calme, la confiance en soi. La nature, les amitiés vraies et honnêtes, le. La insouciance. Et. Où elle ? Le mouvement qui soit sportif ou. Euh. Ça la fête, être en être en mouvement et et bouger ton corps pour avoir des stimulations de positivité.

Constantin : Ça marche top regarde juste si j'ai d'autres questions. Non, après rien est bon si t'as quelque chose à rajouter ou des choses que t'aurais pas pu placer dans une réponse.

Laetitia : Non ?

Constantin : Top, mais du coup tout grand merci Laetitia, je en vrai tu te rends pas compte mais ça paraît banal pour toi. Mais tout ce que tu dis intéressant pour moi vu que je suis pas dans ta tête. Question, ni question, c'est bon t'as évoqué donc des problèmes de sensibilisation ou de je sais pas comment l'exprimer mais d'essayer de faire bouger les masses et les gens. Et supposons que j'arrive à trouver une solution à ça et développer un prototype. Tu serais intéressé de le tester ?

Laetitia : Attends, j'ai pas compris ça buggé, le truc de mouvement.

Constantin : Donc supposons que j'arrive à trouver une solution à ce problème de faire bouger les masses et de faire en sorte que tout le monde soit responsabilisé et passer à l'acte. Est-ce que tu serais tenter de tester la solution ?

Laetitia : Ce serait dingue, mais je sais pas comment je vais faire.

Constantin : Ça.

Laetitia : Marche ça et j'avoue que. C'est très ambitieux parce que chacun bouge, bouge à cause de certaines différentes choses à cause des valeurs, à cause des il y a plein, y a plein de trucs qui viennent qui viennent en jeu. Donc je voilà. Je serais très imaginatif. Je happy to to see évolution.

Constantin : Ce qui est top.

BONUS

Laetitia : Que tu fais en sorte que ça soit pas le cas et que ça soit pas juste un truc de gros foutage de gueule pour les écolos bobos qui sont qui prennent la chose sérieux.

Constantin : Je pense le problème principal de SMS c'est que en fait même ceux qui organisent ça, ils n'y croient pas fondamentalement. Enfin, ils croient projet en même temps sont là. Enfin y a peu de gens qui le font vraiment sérieusement, mais après c'est être complètement utopiste

de penser comme ça. Mais se dire que si sur cette tape ou dans ce dans ce réseau. T'as les personnes sérieuses renommées, j'en sais rien de la télé, Charlie, des des camions, enfin peu importe. Enfin t'as plein d'autres gens, même beaucoup plus proches, qui qui font ce genre de choses et qui montrent qu'ils le font sérieusement. Je me dis que les gens qui seraient sur cette tape en fait ils ont aucun intérêt à venir. C'est juste pour faire de la blague tu vois ? Enfin et même au final et même au final, si les gens viennent juste pour te donner une bonne image et dire hein, j'ai coupé le chauffage 10 Min c'est mieux ça que pas le couper 10 Min parce que il y a bien un moment où ils vont le faire en mode pour leur image et et en ils vont vraiment le faire pour eux parce qu'ils vont comprendre qu'en fait c'est pas très compliqué de de descendre de 3° ta Chambre c'est 3 bouts enfin que 3 fois sur le bouton quoi et. Et donc enfin, c'est un, c'est un peu ça l'idée, mais après c'est sûr que y a 1YA une grosse problématique derrière qui est que ça a un aspect social et c'est hyper difficile à faire prendre quoi ? C'est que tu enfin tu tu sais si bien que moi c'est que c'est le genre de truc. T'as un peu fait effet effet de nouveau, t'arrives à avoir 2 3 personnes qui en parlent, t'as plein de téléchargements et tout, puis après ça comment ce que tu fais pour que les gens restent toute ne notre démarche ?

Laetitia : Mais le le but c'est pas que les gens restent, c'est que les gens s'activent donc comment est ce que tu ? Comment est ce que tu fais en sorte de pas rendre ? Ce les activations à cause d'un d'une raison sociale et de pire pusher plutôt que une raison intrinsèque d'en fait vraiment être motivé pour le climat.

Constantin : Ça, c'est mon hypothèse, peut-être de base, c'est de se dire enfin justement, elle est pas du tout encore validé et ça se trouve le projet enfin la sera pas validé. J'arriverai à conclusion que c'est pas une bonne chose mais c'est de se dire justement qu'en fait. Tu commences avec la la pire pression ou ou plutôt genre même l'engouement que retour et en fait c'est que l'action lead enfin mène à la motivation quoi. Donc c'est que se dire c'est que tu commences à le faire, peut-être pas pour les raisons climat, ou en tout cas enfin c'est jamais 0% et 100% mais je sais pas du 24 20% et que au fur à mesure que tu le fasses, en fait tu vas rentrer dans la boucle et tu vas être éduqué aussi sur set up par plein de choses en fait il va comprendre que ça a du sens de le faire pour pour le climat tout simplement et pas pour ton image. Et que tu commences à le faire quoi ? Et au final, enfin, comme je disais tout à l'heure, c'est les gens commencent à le faire juste même pour pour la l'aspect social c'est pas la même chose parce que les gens le font au final c'est juste que oui, il faut qu'ils continuent à le faire sur le long terme quoi. Et c'est ce que je remarque petit à petit, c'est que les les vrais gens qui sont qui sont engagés c'est que c'est des motivations intrinsèques et des motivations. Ouais, complètement. Ouais, enfin qui ça social ? Et c'est pour ça qu'il y a une question qui a répondu à ce que la perception des autres en comportement est important. Euh. Je remarque que au final, c'est pas aussi important que ce qu'on pourrait penser quoi.

Laetitia : Ouais. Ok, sans God, désolé, je fais un peu l'avocat du diable, mais.

Constantin : Non mais c'est hyper bien hein, tu fous challenger ? Mais non mais comme tu disais à la fin de l'interview, clairement que ça c'est pas un challenge facile à attaquer. Moi ça m'amuse d'essayer d'attaquer ce que je suis chaud, avoir de projets quand même, une mission noble et pas pas j'espère de la tune après avec ce projet assis toute la tout l'aspect business model mais ça se trouve toujours mais voilà.

Laetitia : C'est un peu que tu avais vraiment, enfin c'est. C'est un truc en mode OK thèse et puis il fini ou thèse et puis créer l'App vraiment.

Constantin : Cela dépend vraiment de la conclusion du mémoire, de du temps que j'aurais dû. Enfin de l'engouement. Je peux sentir autour. Pour l'instant, c'est c'est mémoires et de façon c'est 100% ce que je fais maintenant. Et puis on on verra bien. Je sais pas du tout.

Interview 11 - Adelin François

Constantin : Que donc Bonjour Adelin, donc avant de commencer l'interview, est ce que tu pourrais répondre brièvement, te présenter et dire ce que tu fais dans la vie ?

Adelin : Bonjour Constantin, moi c'est adelin François, je suis-je viens de terminer mon 2e master complémentaire en en étude européenne et je suis donc ce qu'on appelle un ni ni c'est, ni étudiant, ni. Ni pro, ni merde, opinel, j'ai pas de job quoi donc. Je cherche un job dans le secteur public des d'ici septembre, j'ai un background en management et côté de ça, ma passion c'est un peu, je dirais pas la politique, mais essayer de faire changer les choses dans le sens d'une d'une consommation par lettre humain durable, de sorte à préserver la planète. Et après je me passionne pas mal pour l'entrepreneuriat et quelques idées qui qui ? Qui font leur chemin petit à petit. Dans nos petites têtes et l'envie un jour de d'avoir ma boîte, ça c'est ça, c'est une certitude. Mais j'ai pas d'objectif dans la vie, sinon prendre les choses comme elles viennent sorte être plutôt épicurien, être heureux. Je suis pas tracassée là.

Constantin : Génial avant de continuer, est-ce que tu m'autorises à enregistrer cette interview et de la retranscrire pour mon mémoire ?

Adelin : Oui, absolument, s'il peut être utile à quelqu'un, ça participe à mon bonheur.

Constantin : C'est génial. Ok, allons directement dans le vif du sujet. On va, on va commencer par une question assez générale, quels sont les émotions que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Adelin : Merci alors que je je le ressens. Comme un échec de l'humanité, mais un échec cuisant, c'est la preuve que que l'homme n'est pas capable de s'organiser. Et et se dire un feu de forêt comme les entend aujourd'hui quand on sait que 9 feux de forêt sur 10 sont d'origine humaine, ça me met dans une rage profonde, intérieure, de, de, de, de frustration qu'on n'est pas capable en fait, d'être mieux pour nous-mêmes. À la limite, la nature, elle sera toujours là. Elle va s'adapter, mais on est nul pour nous. La, l'organisation urbanistique de nos villes aujourd'hui,

des voitures partout, des ronds-points, des routes qui prennent toute la place, des parkings, et cetera. C'est laid et ça, ça me frustre et ça pollue. Et en fait, c'est bénéfique pour personne. Et donc la transition écologique. Pour moi, devrait être. Être comprise par tout le monde comme comme un une évidence de bien-être supplémentaire en fait, et donc la manière pour moi de de gérer cette frustration, c'est d'essayer de la transformer en énergie positive pour des projets positifs de sensibilisation ou de politique, je dirais, mais je suis profondément anxieux en fait. Et. Et c'est c'est parfois très difficile à à gérer intérieurement dans des choix aussi parce qu'on fait partie d'une société qui nous impose beaucoup de choses ou qui nous donnent envie de faire beaucoup de choses par par modèle, par mimétisme, par pression sociale et. Et partir en vacances devient parfois un dilemme de se dire, OK, est-ce que je me permets réellement de partir en vacances aussi loin pour des choses qui correspondent à mes rêves de d'enfant, c'est à dire visiter des des mères bleues, des mères, des trucs dans des des, des endroits incroyables comme des pâtes au genre de choses et donc l'envie ou une envie de créer et le le besoin d'être rationnel est cohérent par rapport à ma peur et ma crainte du jugement Empathique quoi. Et mon discours ? Et donc c'est très compliqué pour moi. Et je pourrais ajouter un truc, c'est c'est un peu. Ouais, non, pas là peut-être, ça reviendra plus tard. C'est non. Je pense que j'ai tout dit.

Constantin : Mais du coup tu tu mentionnais le fake, tu voyais ça comme une un échec de l'humanité. Globalement toi à ton niveau, quel est enfin quel rôle penses-tu devoir avoir pour cette crise ?

Adelin : Quel rôle ?

Constantin : Quel est ton rôle selon toi pour dans cette crise en fait ?

Adelin : Ouais. Toute personne en tant que citoyen a un rôle à jouer, à une responsabilité. Alors en tant que citoyen, j'en ai une, c'est de. Faire ma part. Et de sensibiliser quand j'apprends quelque chose, le transmettre aux autres et donc être conscient, ça, c'est une première chose. Faire des petites actions, c'est pas tellement ça qui joue, mais c'est déjà ça en termes de modèle pour les générations d'après. Bah alors je dirais plutôt que je suis citoyen engagé et ce qui me fait que je suis un peu politicien ou activiste très légèrement et et c'est là où j'ai un rôle. Enfin, c'est c'est compliqué, je sais pas en fait, c'est une question compliquée pour moi parce que je suis un peu perdue sur tout ça. C'est que je me dis, est-ce que c'est tellement à moi de prendre cette charge mentale de se dire putain à Togi Cram ? On a, on a tout raté et donc en tant que citoyen, oui. Et donc en tant que politicien. Ben en fait je sais pas, c'est difficile, c'est pas où est ma place, mais on a tous une responsabilité et moi je sais pas très bien comment en fait si je me lance en politique ou d'entrepreneuriat, ou dans une entreprise et que je défends en tant que citoyen dans cette ces 3 différents projets que je défends mes convictions, ça c'est mon rôle de citoyen qui a accompli une fois que je suis dans une entreprise. Où j'ai le plus le lad. Alors j'aurais un rôle au-dessus du citoyen, j'aurais le enfin pas au-dessus. En plus j'aurais un un 2e rôle qui est de un rôle de d'entreprise ou un rôle de de politicien, d'être de faire changer les

choses dans cette direction-là en tant que responsable, je sais pas très bien exprimer les choses, mais je crois que c'est.

Constantin : Bon, j'ai compris, donc il va être à la responsabilité que tu peux splitter entre citoyens qui a tout le monde et puis celle en tant que Leader ou tel responsabilité supplémentaire de faire avancer les choses et pas juste limiter ton empreinte carbone.

Adelin : Ouais. Il y a un.

Constantin : Truc qui m'a, qui m'a qui m'intéressait dans ce que t'as dit, c'est que tu parlais des petites actions en disant que selon toi c'est pas ça qui fait la différence. Tu sais expliquer pourquoi et je peux qu'est-ce qui pour toi fait la différence du coup si s'il y a quelque chose.

Adelin : Vous pouvez répéter la question ?

Constantin : Tu disais que selon toi les petites actions c'est pas vraiment ça qui faisait la différence même si c'est bien de le faire, est-ce que tu sais développer pourquoi et et développer du coup qu'est ce qui fait la différence pour toi dans cette crise climatique ?

Adelin : Ok, je vais commencer par la 2e question, ce qui est important c'est d'avoir la notion des ordres de grandeur. Aujourd'hui, personne qui va se dire OK je vais je je vais arrêter de prendre des bouteilles d'eau en plastique. Par exemple, ou manger en vrac, mais après on va prendre l'avion en fait cette personne elle a rien compris et et elle a elle n'a aucun enjeu, aucun impact sur le sur le changement climatique et donc c'est ça que quand on est, quand on est on on individu. Un. Il faut-il faut activer les leviers. Il y a beaucoup d'impact, mais le problème c'est que quand on est un individu perdu dans une société consumériste avec plein de pressions extérieures, c'est difficile de savoir exactement où on doit gérer son empreinte carbone le plus vite possible. Enfin diminuer. Je veux dire, et puis. C'est pas seulement les petites actions qui comptent, c'est c'est le le fait de faire une pression sur le tout sur sur la société qui finisse, qui dans des démocraties se traduit dans les urnes et donc dans des actions politiques qui sont le reflet d'une envie de la de la société. Mais. Allez, comment dire si je vais tous les jours à vélo au boulot, C'est génial pour moi, mais je me sens tellement insignifiant quand je sais que que il y a une guerre en Ukraine, c'est tu vois. Donc c'est pas tellement ça qui joue les gens qui ont plus de enfin les acteurs de la société qui ont plus de poids sont clairement les politiques et les entreprises. Cela dit eux de ces 2 acteurs là ne seront qu'un influencés par une pression populaire. Et donc. C'est la même chose que quand on va voter, il y a personne qui se dit moi si je vais voter, ça change rien et Ben personne va voter alors y a rien qui change mais mais les petites actions en tant que telles du quotidien à part pour être bien avec sa conscience. Moins d'impact que une sensibilisation sur les personnes responsables, à savoir les entreprises et les. Et les gouvernements, mais comment dire le le la personne qui a le plus de pouvoir, c'est le gouvernement dans le sens où elle est là pour limiter et cadrer et dans le cadre d'une transition, soit on on réduit sur la quantité, soit sur les prix, mais dans tous les cas un jeu, il faudra réduire

les quantités et ça sera par des lois et donc libérer à limiter les libertés individuelles et et c'est comme ça qu'on va y arriver, voilà.

Constantin : Ça marche. Selon toi, c'est quoi le plus difficile en tant que jeune dans ce contexte ?

Adelin : C'est la pression sociale à l'extérieur de dire t'as envie de faire plein de choses et puis qui était un peu limité. Dans tes actions parce qu'elles risquent de pas être éclairantes, donc le par exemple, voyager qui est un peu un rêve de de de beaucoup. Ben un autre truc difficile, c'est la pression sociale dans le sens où tu te sens un peu marginal parfois. Où. Euh, je sais pas, genre t'es là à essayer de faire des choses. Et puis tu vois à nouveau tes potes qui qui te félicitent mais en même temps qui ? Mais qui ne prennent aucune action, tu vois, c'est c'est un. C'est un peu compliqué, c'est. Tu dis ?

Constantin : Son être seul, quoi.

Adelin : Comment ?

Constantin : C'est que t'as l'impression de d'agir seul en fait que t'es t'es organisée comme ça.

Adelin : Ouais mais après si t'es bien avec ta conscience tu ou ou si tu comprends ton rôle et c'est ça que j'ai encore du mal. C'est de se dire Ben je fais mon Max, j'en parle à mes amis, petit à petit ça picolera mais c'est c'est pas, c'est pas suffisant, c'est parfois un peu difficile de effectivement de faire comprendre les ordres de grandeur, mais il y a il y a un truc particulier, moi que je remarque c'est qu'on parle souvent du réchauffement climatique et les les avec les gaz à effet de serre. En fait y a tellement d'autres choses autour qui sont liées à ça, c'est le fait que j'ai l'impression que les gens sont. Hors sol, c'est à dire qu'ils n'ont plus le lien entre le vivant, la nourriture, c'est quoi ? Et le temps qui passe, il est relations humaines. Il y a tout un truc d'individualisme, à tel point que les gens ont perdu la relation, même à l'autre, à à son environnement. En fait l'un genre, les gens n'ont plus conscience de de manger de la merde en fait, mais en fait c'est ça, c'est c'est lié au réchauffement climatique, c'est lié au bien-être, c'est lié à à voir des des habitudes saines à la à la productivité, à l'intelligence ou bon développement du corps. À la santé, enfin, y a tout qui est lié et aujourd'hui, les gens, je les trouve enfin pour la majorité, je trouve qu'ils ont qu'on résume le le le sujet trop au CO 2 et on oublie que y a y a tout la la connexion vivant permet d'être à l'être humain qui vient de cette de ce vivant d'être bien avec lui même. En fait, on va chercher parfois beaucoup trop loin et donc j'aime bien les pratiques des méditations et ce genre de trucs où on essaie de retrouver un lien avec la nature aussi et. Parce que je trouve que le tout dans la nature, toutes les solutions y sont et on est, on oublie ça trop souvent.

Constantin : Déconnecté à la nature, quoi, ouais.

Adelin : Ouais et et pourtant c'est fondamental quoi là, le réchauffement de la planète, c'est c'est ça. Et le réchauffement climatique. Si on était plus connecté ? Avec soi-même, mais on comprendrait que la nature autour de nous, bah c'est c'est notre pote en fait, on a besoin et aussi on aurait besoin de moins consommer parce que les gens qui sont dans dans l'illusion que qu'acheter un nouveau téléphone comme je viens de faire. Mais tous les ans ou le dernier cri, et cetera, parce que ici je pense que je suis un peu consumériste. Je en fait, je crois pas et j'ai acheté un nouveau truc parce que j'en ai besoin dans cette société qui mettent plein de contraintes. Mais les gens qui achètent des trucs matériels pour se satisfaire parce qu'ils sont déconnectés d'un truc beaucoup plus grand que eux et donc c'est une illusion. Donc si tout le monde était plus reconnecter au vivant. Et donc avec eux même rapidement après ils auraient pas besoin de dans dans cette de s'enfuir en fait de se réfugier dans la consommation de masse et donc on réglerait beaucoup de problèmes climatiques. Mais figure toi je me sens bien plus la question que tu m'as posée au départ je me faisais complètement égaré.

Constantin : Non, non mais c'est c'est hyper intéressant. Je te laisse parler parce que parce que tu dis tu dis des choses intéressantes, c'est cool. J'ai une autre question donc donc toi t'as j'imagine que t'as déjà adopté des des comportements ?

Adelin : Verts en tout cas.

Constantin : Qui qui émettent moins de enfin qui sont moins mauvais, entre guillemets, moins nocifs pour la planète. Est ce que tu peux me parler d'un de ces comportements que t'as réussi à développer dans ses habitudes ?

Adelin : Je pense que je me sens tellement coupable. Pardon, je je vais finir un bout tellement coupable de. Souvent en prenant la voiture. Que par. Systématiquement, je me dis, Ben je suis capable de faire du stop, Ben je vais faire du stop et et ça marche. Du coup voiturage et et je trouve que ça c'est aussi quelque chose super intéressant, c'est que cette action qui est plutôt au départ climatique est parfois économique. En tant que jeune et c'est pas le sujet ici me permet de me reconnecter avec d'autres personnes et créer du lien qui est super intéressant. Et en plus ça me permet de créer du temps long dans ce que je veux dire par là, ça veut dire que je vais me souvenir longtemps après de tous les moments un peu à l'aventure que j'aurais fait grâce au grâce au stop. Et donc cette ce ce côté écologique au départ me fait me crée des opportunités en fait, mais ça, ça, ça une chose que j'ai mis en place, c'est effectivement réduire la voiture en utilisant maximum les transports en commun et le et le stop. Mais c'est pas la seule chose non plus. Je dirais que. Ça je sais pas si c'est tellement un truc que j'ai fait consciemment puisque j'ai toujours mangé sainement, mais éviter toutes les les nourritures sur transformées et cetera, c'est aussi quelque chose d'écologique pas manger trop. Tu vas me dis mais là comme ça l'autre oui je je me limite vraiment à à prendre l'avion par exemple, ça c'est ça c'est clair, genre c'est c'est très fort et alors ? Ouais, tout ce qui est emballage, et cetera. Je réutilise dès que je peux, j'achète jamais des trucs suremballés. Et puis je consomme très

peu de matériel électronique. J'essaie de le réparer à chaque fois et de les faire de temps. Et pareil pour les vêtements, ça j'ai très peu la prochaine étape pour les vêtements, ce serait d'acheter du 2nde main.

Constantin : Ok et c'est quoi pour toi les la la grosse difficulté ? Enfin pas aujourd'hui, maintenant que tu les as développés comme habitude, mais au moment où t'as essayé de les lancer comme habitude, c'était quoi les plus gros challenges ?

Adelin : Peu. La cohérence avec le propos que je tiens. Parce que. Voilà, je vais, j'ai besoin d'un nouveau téléphone. Ben j'ai. J'ai pas été cherché à faire comme par exemple et là je me regrette un peu parce que j'aurais pu peut-être payer pour le même prix. Je sais pas trop et donc ça peut être critiquable mais sinon de manière générale c'est venu petit à petit. Enfin, c'était dans mon identité qui vient peut-être de de ma maman qui est qui a toujours été très proche de la nature et écolo Arnal comme ça. Et donc je je n'a pas été une lutte de de le de le devenir et de changer mes habitudes parce que en quoi c'était ça ? Ça vient de mon identité. Par contre, ce qui va être plus compliqué dans les prochaines actions, j'ai envie de mettre en place, c'est réduire encore plus substantiellement ma viande, ma consommation de viande par exemple. J'ai oublié de te dire mais également cette année, j'ai peur de mon réduit ma viande. Et. Et par exemple le changer mes habitudes de consommation de vêtements où je vais aller chercher en 2nde main, ça, ça je dois mettre un processus en place pour que ça soit à la fois. Ça respecte mes envies d'avoir un style vestimentaire propre sur moi et Ben l'autre côté ma belle à avoir une moindre, un impact moindre et donc ça je vais mettre des choses en place pour m'aider à à. A changé et je sais qu'aujourd'hui, grâce à Internet, il y a trouvé plein de de personnes qui partagent leur expérience là-dessus. Donc je vais peut-être trouver les outils adéquats pour m'aider, mais ça reste des interrogations quoi, comment on fait pour être ? Encore plus efficace sans trop impacter mon mode de vie.

Constantin : C'est top d'après ce que anticipé ma prochaine question, c'est que tout à l'heure tu mentionnais. Je sais même pas c'est quoi le je vais faire mais bref donc maintenant là tu parles par exemple les s'informer sur sur Internet, et cetera. Oui tu mentionnais les ordres de grandeur. Et là tu mentionnes du coup le fait de d'aller voir des types sur le net, comment est ce que toi tu t'éduques sur sur la crise climatique et ses solutions ?

Adelin : Ouais, j'ai. C'est la même question de alors j'ai de plus mes sources. Voilà. J'ai eu la chance de voir une formation relativement scientifique qui m'a permis de comprendre les ordres de grandeur. Et ça m'a sans doute éveillé rationnellement sur la limite des choses. Et on parle de limite climatique enfin planétaire. Je veux dire, quand on parle du réchauffement climatique, donc c'est un peu lié évidemment. Mais j'ai étendu tout ça en lisant des articles de vulgarisation de scientifique. Sur Internet au départ des réseaux sociaux, mais je reste pas que sur les réseaux sociaux et sur les réseaux sociaux. C'est vrai que je il me semble que je suis une communauté un peu. Un peu alternatif qui présente des solutions, souvent un problème ou

qui présente le problème en tant que tel et qui essaie de vulgariser, je pense aux grands classiques comme mon pote ou jancovici. Mais il y en a bien d'autres évidemment, et en m'intéressant aussi à des sujets spécifiques comme le transport ou l'énergie de manière autre. Enfin, je veux dire non liée au réchauffement climatique directement, ça m'intéresse et donc je regarde. Et finalement Ben je je fais le lien. Évidemment c'est directement lié, mais mon intérêt de de base n'est peut être pas lié quoi ? Je ne sais pas. Cette nuit l'un avec l'autre peut-être, ou l'un sans l'autre, je sais pas mais et donc donc voilà, je dirais ça principalement. Après, j'ai quand même aussi, je me suis parfois réfugié dans la lecture, mais pas tellement la lecture de livres classique je dirais.

Constantin : OK, super, j'ai une question maintenant par rapport à à la perception des autres sur tes comportements. Est-ce que t'as l'impression que le fait que les autres voient ce que tu fais te motivent ou. Ou est-ce que c'est un impact plutôt ? Je veux dire sur ton comportement.

Adelin : Euh. Il est clair que la reconnaissance de manière générale, hein, pour ma personnalité, j'ai besoin d'un peu de reconnaissance et ça me boost. Mais c'est sûr que quelqu'un qui va venir. Ah, on adore ce que tu fais parce que tu restes cohérent et et et tu tu tu te corromps pas à de la face à un discours facile ou ou. On tu changes pas tellement ton discours, tu restes. Ouais, tu restes. Oh là là je trouve pas.

Constantin : Cohérent.

Adelin : Ah je trouve pas mes mots, mais putain bon la la persister dans le temps, je ne trouve pas le mot. Euh Eh bien ça c'est sûr que si, si on me me dit bah c'est chouette, continue, on est bien ce que tu fais moi ça me boost d'office. Aucun, aucun doute.

Constantin : Ouais. Comme par rapport aux personnes engagées. Tu mentionnais tout à l'heure, tu disais que c'était engagé, mais y avait personne encore plus engagée que toi il me semble. Tu trouves ça plutôt motivant ou anxiogène de se dire ouf ? Il faut faire enfin il faudrait être encore plus loin que ce que je fais déjà maintenant.

Adelin : Moi personnellement où là, ça c'était en général.

Constantin : Toi personnellement.

Adelin : Oui, je devrais aller plus loin, hein ? Je je pourrais mobiliser plus d'énergie à ça. Vraiment ton dans.

Constantin : Cette ce que le fait de voir ces personnes très engagées autour de toi te motive ou plutôt anxiogène.

Adelin : Non, ça me motive. Je me dis que je devrais les rejoindre, donc c'est plutôt une motivation d'émulation, de groupe ou de communauté. Et ça vous tire vers le haut plutôt que que vers le bas, ça c'est sûr. Mais est ce que ça vous oxygène ? Ben en tout cas quand je m'informe, en fait je me rends compte que oui, ça me rend plus en plus anxiogène parce que

anxieux je veux dire, parce que les les nouvelles sont pas tellement terribles hein. Quand quand on regarde.

Constantin : J'ai 2 questions pour la première partie de l'interview, la 2e sera beaucoup plus courte. C'est sur le l'aspect du groupe, tu parlais tout à l'heure donc que tu sortais parfois un peu esseulé dans dans tes dans tes actions donc si je comprends bien ce que le faire des choses en groupe, rien que le fait de savoir par exemple que toi t'as pas commencé à faire du stop, savoir que dans d'autres villes t'as d'autres amis qui font aussi du stop de manière récurrente, c'est quelque chose qui te motive ou ou ça a pas d'impact et tu te dis juste à c'est sympa mais. Mais ça motive pas seulement à le faire plus.

Adelin : Ah c'est sur, moi quand je vois des potes qui réduisent leur viande ou des potes qui font du stop aussi ou des gens qui vont chercher des habits en 2nde main ou des gens qui disent OK, j'arrête de prendre l'avion, c'est super encourageant et je suis fier d'eux en fait.

Constantin : Ok, super.

Adelin : Et du de la compassion et de l'envie de partage et de. Ouais.

Constantin : Ok, génial, je suis passé un peu dans un autre thème qui est plus le le bien-être maintenant. Enfin y a y a des liens qui peuvent être faits, mais c'est quand même différent. C'est c'est quoi les émotions que tu ressens quand je te parle de enfin quand tu penses à ton bien être ?

Adelin : Les émotions quand je parle de mon bien-être.

Constantin : Ton sentiment quand tu penses à ton bien-être à toi.

Adelin : Ben. Attends, parce que ça, ça part dans tous les sens dans ma tête, est-ce que tu parles des émotions, de ce que j'ai envie ou de de les premières de premier thématiques qui s'en m'évoquent ou.

Constantin : N'évoque pas ce ce que tu ressens de ce soir, ça tombe bien être donc ça peut être se dire. À qu'est-ce ? Quel est le bien être pour moi et et ce que j'aimerais bien faire pour l'atteindre, ça peut être comment tu te situes aujourd'hui par rapport à ton bien-être ? Réponds comme comme tu l'entends.

Adelin : Ok, mais c'est très important pour moi de bien être et je voudrais y accorder un peu plus d'attention, même si je pense que je vais réussir à. À être relativement serein. Par rapport à la moyenne, j'ai l'impression que quand je regarde l'extérieur, d'autres personnes semblent parfois plus perdues que moi. Et pourtant. Il y a beaucoup de combats dans ma tête qui se sont qui ont déjà existé et ils sont toujours pas clôturés totalement mais je me sens assez serein dans la capacité à à approcher les problèmes. Pas psychologiques mais de réflexion et donc mon bien-être comme tu remarques, il passe avant tout dans une réflexion, un bien-être psychique et. Et j'ai j'ai, mais par contre j'aime vraiment bien lire des pauses sur le sujet, en

apprendre un peu plus et et voir comment je par exemple quelque chose que je trouve vraiment intéressant, c'est relire un message que j'avais pu envoyer un bout de temps ou des notes que j'aurais pu écrire et de voir l'ambiance ou une lettre par exemple. L'ambiance mentale que j'avais. Et de voir à quel point j'ai évolué et je trouve ça. Je trouve ça toujours très chouette et ça me ça me pousse d'ailleurs à vouloir envie d'écrire peut-être un peu plus mon État mental. Donc flexion qui chic mais donc je suis bien et ça me fait penser surtout à nouveau à la nature en fait, parce que typiquement moi je me sens particulièrement bien quand je suis dans une forêt bien dense, non exploitée. Et et je sais que ça, ça me fait du bien parce que je me sens entouré de de de quelque chose, de tellement merveilleux, avec tellement de lien et de tellement de d'intelligence qu'on voit pas en fait.

Constantin : Ok top et selon toi c'est quoi la les, les potentiels barrières qui auraient entre les jeunes aujourd'hui et le bonheur ?

Adelin : La perte du du lien. Et la perte de sens. Quand il faudrait regarder le la pyramide de Maslow, j'oublie chaque fois c'est quoi les trucs fondamentaux ça ? Je pense que dans la société consumériste dans laquelle on a, on est. On a les trucs de base, mais on a oublié des choses. Aussi essentiel, enfin, je veux dire à la sécurité. Matériel, en fait, on a tout ce qui est matériel est OK mais on a perdu tout le reste et on se réfugie dans le matériel alors qu'on cherche le reste en fait, et donc. On serait même dans la bouffe, on finit par trop bouffer et ça et ça. Et c'est bête. Mais donc des barrières c'est clairement le lien des des vrais liens de la, de la sécurité humaine. Donc avoir un lien de confiance, de sécurité avec son prochain, son, ses amis, avoir des vrais amis sur qui on peut compter. Parfois je j'ai l'impression que les gens oublient. Oh c'est c'est. C'est bizarre, mais dans les réseaux sociaux en tout cas, j'ai l'impression qu'on perd tellement de temps là-dedans. Lieu de créer du vrai lien et je pense qu'il y a beaucoup qui sont en perte de. De vraies relations sociales profondes, mais pas que les jeunes, ça, j'ai l'impression que c'est partout et l'autre. L'autre chose, c'est. Perte de sens général, donc j'ai perdu de perte de lien et perte de sens du sens quand il y a tellement d'incertitudes, ça c'est moi. Pour moi, c'est le plus difficile, mais quand il y a autant d'incertitudes, ça, ça à plein de problèmes qui sont d'abord. Parfois reliés au matériel aussi comme économique, trouvé un travail, et cetera, enfin, qui a du sens en fait. Attends, comment dire ? Si on sait pas où aller, Ben c'est difficile de de se projeter et je pense que c'est normal dans la nature humaine de quand on sait pas où aller. Ben on on a, on a plus de, on a peur de se lancer et. Et ça nous bloque et donc aujourd'hui une difficulté de pour les jeunes, c'est de savoir vers où on se projette. Et là, le réchauffement climatique à nouveau. En tout cas, l'éco anxiété, c'est en partie ça c'est dire. Mais super vous étudie, mais pour quoi faire ? Pour pour pour aider une boîte à consommer plus, pour avoir de l'argent et consommer plus ? C'est quoi le sens de de tout ça quoi ? Et voilà je pense c'est le lien et le et le sens.

Constantin : Une question, ça fait sens.

Adelin : Et le lire, la nature aussi, hein ? Bien sûr, t'auras compris.

Constantin : Ouais, ouais, une dernière question pour toi ? Est-ce que tu sais me parler de de la dernière fois que tu essaies de créer une habitude ? Tu quittais bien pour toi, pas spécialement pour la planète, mais bien toi et ton bien-être.

Adelin : Ouais, fait du la méditation. J'ai commencé ça quand j'étais à la suite de ma rupture l'année passée et c'était extrêmement intéressant. Alors parce que après je l'ai, j'ai pas continué la méditation telle, mais j'ai continué l'outil. Enfin, utiliser l'outil. D'une autre manière de. Enfin le fait de l'écouter me donner, c'était petit bambou. Une application me donnait me procurer une un sentiment de relaxé qui me permettait de m'endormir extrêmement vite. Et donc je l'utilisais pour m'endormir, mais je l'ai utilisé à raison de je sais pas je je pourrais regarder mais beaucoup de fois cette année par exemple, et ça, ça me fait du bien, ça c'est sûr.

Constantin : Tu l'utilises toujours, enfin tu fais toujours la méditation.

Adelin : Là, maintenant que je suis en vacances, je l'ai pas fait mais je lui ai utilisé ce que mi-juin. Pour les examens quoi, ça c'est, c'est.

Constantin : T'as t'as eu un peu des des challenges dans la création de cette cette habitude ou c'était facile dès le début ?

Adelin : Ce qui effectivement, parce que si j'ai dévié à utiliser cette application pour en pour dormir en fait au lieu de faire de la méditation, donc tel c'est que j'avais du mal aussi à tenir l'habitude de faire de la méditation. L'objectif de la méditation n'est pas non plus de l'imposer comme une contrainte, plutôt comme le le voir comme quelque chose qui va faire du bien, mais c'est vraiment. À nouveau cette économie du comportement où on on value, on a beaucoup de valeur à quelque chose dans le futur et lorsqu'on il s'agit de le de passer à l'action, Ben ça nous coûte trop cher à le mettre en place et donc on le fait pas tu vois mais mais donc j'ai un peu dévié du de départ et ça serait pas mal si j'arrivais à faire le fisc. 5 séances de méditation par semaine, ça serait vraiment bien.

Constantin : Ok, génial, écoute, moi j'ai posé toutes mes questions, je sais pas si t'as quelque chose à rajouter que t'as pas réussi à caler quelque part.

Adelin : À l'écoute de ce que je connaissais de ton ou de de ton mémoire, j'ai pas du tout plus du tout l'impression que que c'est le même sujet parce que j'ai pas son taf et j'ai l'impression qu'ici tu vas parler de. De plus d'écologie, mais en quand même du comportement des des gens. Mais j'ai pas l'impression d'avoir été qu'on qu'on est traité beaucoup des habitudes et des des routes, genre de.

Constantin : Choses, c'est plus vraiment le le sujet. Enfin, ça a été au début hein, mais ça ça évolue surtout au fur et à mesure. Les interviews que je fais ici donc. Donc voilà.

Adelin : Right ? Donc voilà, je pense que je dis, je me suis quand même livré pas mal sur mon sentiment sur l'écologie, mais j'aimerais bien encore en tout cas dire savoir mettre des mots sur ce que je ressens. Et donc pour ça, il faut que je Lise un peu plus je pense. Mais mais voilà.

Constantin : Qui est top ? J'ai une dernière question, c'est donc t'as évoqué plein de problèmes ? Enfin ça assez complexe hein, cette crise climatique. Au final, supposons que j'arrive à trouver des solutions qui arrivent à solutionner une petite partie du problème ou essaye en tout cas. Il serait intéressé de tester un prototype.

Adelin : Mais de quel problème par exemple ?

Constantin : Problème de. Ce lieu auquel je peux pas t'écrire en particulier, ce serait sur surtout celui sur le fait que les gens se sentent esseulés et quand ils essayaient d'agir, donc essayer d'un peu regrouper les gens à un autre problème à solutionner, c'est y a beaucoup de gens qui ont envie d'agir mais savent pas comment parce qu'ils ont accès à l'information vu les réseaux sociaux, et cetera. Mais ils savent pas exactement quoi faire. Et tu parlais des des ordres de grandeur et en fait les gens ne savent pas enfin quoi faire. Tu vois, ils pensent que comme ils prennent l'eau du robinet, que tu prennes cet exemple tout à l'heure, ça compense. Toute la pollution qu'il faut à côté, donc en fait ce serait un peu essayer de solutionner et ce volet éducatif et essayer de solutionner aussi ce volet, essayer de rassembler les gens pour qu'ils aient l'impression de faire bouger les choses ensemble et pas seuls chacun de leur côté quoi.

Adelin : Ah oui non, c'est intéressant. Moi je j'aimerais bien faire partie d'une plus d'une communauté consciente où on voit chacun contribuer significativement ou contribuer à à éduquer les autres. Je trouve ça, je trouve ça intéressant. Ce ne fut ce que effectivement des la vulgarisation sur les ordres de grandeur. Ça permettrait de de dire OK, Ben si si je réduis. Oui, de oui, ça m'intéresse toujours de tester ce genre de chose. Je suis quelqu'un qui prend des risques.

Constantin : Ça marche top.

Interview 12 - Margaux Hanquet

Constantin : Il y a des coucou Margaux avant de commencer, est ce que tu pourrais juste brièvement t'introduire et dire ce que tu fais du coup dans la vie ?

Margaux : Bah du coup moi je suis encore étudiante donc je donc j'ai j'ai 24 ans je suis encore étudiante et j'ai recommencé donc moi des études de conservation et restauration d'œuvres d'art et donc là je viens de terminer mon bachelier et je me lance dans un un master et à côté de ça je sais pas si ça influence aussi. Je suis conseillère communale à o le Saint-Lambert.

Constantin : Génial bah du coup merci beaucoup. Le Ponton avant de continuer, est-ce que ça te dérange ? Si si je t'enregistre et puis ça m'aidera plus facilement à retranscrire ce que t'as

dit et pouvoir le réanalyser en sachant qu'il sera peut-être lu par les lecteurs de mon mémoire. Quoi ?

Margaux : Ouais, non, parfait.

Constantin : Ben merci beaucoup. OK Ben allons dans le vif du sujet. On va commencer par une question assez large, la première, c'est quelles sont les émotions que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Margaux : Moi, c'est essentiellement des angoisses, des angoisses et donc automatiquement de la peur et surtout peur. Peur du futur et peur de ne pas pouvoir construire et continuer la vie que qu'on mène actuellement. Et donc familial, professionnel et tout ça.

Constantin : OK, donc les angoisses sont liées donc à une perte du du changement et de pas pouvoir garder quand même confort de vie ou.

Margaux : Moi, c'est plus côté familial, le confort de vie, c'est moins mon souci.

Constantin : Donc.

Margaux : C'est plutôt la question d'avoir des enfants. La question de est-ce qu'on se déplacera ? On devra bouger en Belgique, il fait un corps, il fait encore frais, mais c'est c'est toutes ces angoisses là. Ouais, du changement du enfin pas pas le pas, la vie ça ne fait pas moins fort.

Constantin : Ça marche. Et quel est quel est ton rôle selon toi du coup ? Dans cette crise.

Margaux : Mais en tant que conseillère communale, je peux déjà dire par rapport à ça, je me sens automatiquement. Euh Ben du coup, en charge de de de prendre des décisions et surtout de d'aller dans le sens des décisions pro écologiques, et cetera. Parce que c'est c'est entre autre pour ça aussi que c'était dans mon. Enfin, les gens ont voté, entre autres, pour moi pour ces questions-là et puis aussi au niveau en tant que jeune, j'ai l'impression que c'est un sentiment global. Mais je me sens automatiquement impliqué parce que c'est notre bah c'est nouveau. Les questions de la peur du futur donc le le fait que que je veux vivre dans un un futur monde Viva enfin que ce soit viable et donc c'est plutôt pour ça quoi, c'est ça ? Ça répond à la question.

Constantin : Non, c'est top. Tu mentionnais du coup le fait d'être jeune, c'est quoi la la chose la plus difficile pour toi du coup dans ce contexte, en tant que en tant que jeune dans le contexte climatique qu'on connaît aujourd'hui ?

Margaux : Euh, moi je, je, je, je trouve pas ça difficile, au contraire, je trouve que c'est enfin bon. C'est difficile. Oui, parce que c'est c'est notre futur terre entre guillemets. Mais j'ai l'impression que justement le fait qu'on on soit jeune, on a encore plus le droit de s'énervé et de prendre la parole. Enfin, et de pouvoir vraiment le côté de s'énervé en disant mais c'est c'est notre futur et donc c'est pas. Enfin j'ai l'impression que c'est beaucoup plus dur pour les

les générations au-dessus. Tu vois, donc on a un corps, cette légitimité légitimité de dire que c'est pas. Enfin c'est pas vraiment notre faute. Tout ce qui se passe.

Constantin : Tu comprends ? Ouais.

Margaux : Mais c'est pas pour ça que j'ai pas peur. Enfin et donc c'est.

Constantin : Du coup pour toi c'est c'est plus difficile pour les générations au-dessus dans le sens où elles peuvent se sentir responsables de de l'État aujourd'hui et elles se sentent moins responsables. Enfin responsabilisées ou en tout cas ouais c'est sa responsabilité. Parce que bah dans 20 ans ils seront plus là quoi ? 30, 40 peu importe comment qui va définir mais c'est ça OK ?

Margaux : Donc, c'est plutôt une espèce de frustration.

Constantin : Ah, ça marche, donc j'imagine que t'as t'as quand même quelques petites habitudes que t'essayes d'avoir des habitudes vertes pour environnementales. Je sais pas si tu pouvais m'en partager une et et m'expliquer un peu comment est-ce que t'as t'as réussi à l'adopter ?

Margaux : Moi j'habite en ville à Bruxelles, donc j'ai la chance. J'ai la chance aussi d'avoir des parents qui sont assez Provins et cetera. Et du coup on a pris plusieurs décisions, entre autres depuis vraiment pendant le COVID que ça a un peu bougé. On a plus que pour 6 personnes, une voiture, une Smart électrique donc pour 2 personnes donc en fait on n'a plus de voiture et j'ai. Dans enfin moi, dans, dans ma manière de vivre, j'ai j'ai pas de voiture et je fais tout en transport en commun ou en en vélo, donc ça c'est l'impression que ça c'est un peu le gros truc dans ma vie et. Oui, parce que encore avec ça, je veux dire, on j'essaie de prendre moins l'avion, donc attention mais c'est c'est pas une contrainte. Enfin mais j'aime pas dire ça parce qu'on le prend quand même l'avion, donc toute.

Constantin : Façon.

Margaux : Mais je dirais vraiment les transports en commun, les transports en commun. Et pas de voiture quoi.

Constantin : Et Tu t'as t'as t'as toujours fonctionné comme ça ou c'est seulement récemment que vous avez pris cette décision ?

Margaux : On a, on a changé, mais ce que je te disais depuis le COVID, on a, on a plus de voitures.

Constantin : Quoi, OK, et ce qui a eu des petits, il y a des challenges liés à ça, est-ce que c'était compliqué ou ou c'était ?

Margaux : Complicé au début et puis on a commencé à utiliser tout ce qui est voiture partagée et donc maintenant le challenge. Il est passé parce que c'est plus du tout compliqué. On a pris l'habitude, c'est qu'une question d'habitude quoi entre.

Constantin : Guillemets et.

Margaux : Donc en fait plus on s'habitue. Que ça rentre dans dans les habitudes de notre enfin fonctionnement familial. Ben en fait c'est plus une contrainte quoi maintenant.

Constantin : Génial top donc. Enfin en fait, y a plein de comportements où ça va de soi, on sait que c'est positif. Genre là tu parles de de moins prendre enfin de plus avoir de voiture et ce genre de choses. Mais on oublie souvent comment est-ce qu'on on s'informe en fait sur les bons comportements adoptés ou pas ? Donc ma question c'était un peu comment ce que tu t'es dit que tu t'informes sur la crise climatique et les solutions ?

Margaux : Ah oui OK bah du coup majoritairement avec les réseaux sociaux. Et du coup les les réseaux sociaux qui donnent aussi accès à des conférences.

Constantin : Enfin.

Margaux : Et donc voilà, c'est ça. Conférence réseaux sociaux. Moi je dirais, et s'il y a un réseau qui sort enfin du lot, c'est c'est du coup ça installe et un peu Facebook automatiquement.

Constantin : Aussi, ça marche. Et des conférences enfin du coup, j'imagine que t'as assisté à des conférences ? Quel type de conférences ? Des trucs au niveau communal ou de.

Margaux : Non pas spécialement communal, mais c'est vrai que la question politique ressort beaucoup parce que c'est toujours des des conférences organisées. Par par des listes communales ou par des comités. Donc oui, c'est quand même politique et c'est souvent des débats, des débats. Avec des jeunes quoi. Par exemple, si tu passes, tu vois dofus que tu vois Adélaïde Charlier ou des.

Constantin : Ouais, évidemment. Voilà, OK, génial, j'ai une question du coup liée un peu à tes comportements par exemple. Bah si c'était le fait que t'as plus de voiture aux gens de choses, mais est-ce que. La perception des autres sur un comportement a un impact. Non, non, non, tu le fais vraiment pour toi et parce que tu sais que c'est quelque chose de bien pour la planète, mais tu t'en fous entre guillemets de de je sais pas de de devenir végétarienne parce que les gens vont dire c'est bien que ça végétarienne quoi.

Margaux : Ouais, non, non, je m'en fous. Honnêtement, c'est vraiment un truc quand je m'en fous. Après justement, si on en parle, moi je vais être fière de pouvoir dire mais c'est possible entre guillemets, tu vois. Enfin je veux dire et d'amener si c'est dans le débat. Mais non, ça, ça joue.

Constantin : Pas, ça marche. Bah tu mentionnais des adélie. Servier ou d'autres, il y a des personnes dans notre entourage qui sont toujours plus engagées que nous, donc c'est top ce que ces personnes auxquelles tu penses maintenant en ton entourage sont enfin le fait qu'ils soient tellement engagés et quelque chose de motivant pour toi ou c'est quelque chose de plutôt anxiogène.

Margaux : Justement, ça va dépendre des personnes, mais. Pour en tout cas la jeune génération d'influenceurs type je sais pas comment on appelle ça des influenceurs. Écologie je sais pas en tout cas type AD Charlier ou ou Camille Etienne. Moi c'est hyper positif, j'aime enfin justement moi ça, ça ne me rassure parce que c'est aussi en parlant avec ces personnes là que tu que tu te rends compte que ça. Enfin ça peut bouger. Enfin je veux dire qu'il y a du mouvement et que on n'est pas tous pros prosternés devant la réalité en disant mais ça va jamais aller et et donc voilà.

Constantin : Ça marche, c'est une dernière question pour cette première partie, la 2e sera un peu plus courte. C'est par rapport au du coup au au sentiment du groupe ou quoi ? Il y a pas mal de personnes qui. On part du fait que ils ont l'impression que leur leurs efforts sont un peu esseulés ou individualisés, marginalisés. Je sais pas trop comment je dois le dire et que et que en fait il me manque un peu ses sentiments de de communauté ou t'as l'impression que tout le monde fait les mêmes efforts en même temps ? Et donc ma question c'est comment tu te situes par rapport à ça ? Est ce que le fait de faire des choses en groupe cette motive plus ? Ou tu te dis c'est sympa mais c'est pas spécialement plus.

Margaux : Automatiquement, oui, le faire en groupe, faire des des espèces de je sais pas moi en 0 déchet des trucs comme ça c'est beaucoup plus. Il y a le mouvement, le challenge en le groupe, on on sait dont se soutient si en tout cas oui c'est un impact pour moi.

Constantin : Clairement, donc.

Margaux : Positif.

Constantin : Génial, je suis passé la 2e partie qui qui est pas complètement liée donc qui s'apparentait plutôt du bien être maintenant. Donc la première question est encore un peu similaire à la toute première interview. C'est. Quelles sont les émotions que tu ressens quand tu penses à ton bien-être ?

Margaux : Je. Genre l'idéal de bien du bien-être.

Constantin : Ouais enfin c'est ouais, c'est en fait comment est-ce que tu te positionnes par rapport à ton bien-être ? Comment est-ce que tu le vois ? Où t'en es aujourd'hui ? Enfin c'est c'est assez large comme question, donc que tu as envie de répondre oui.

Margaux : Oui, Eh bien. Ouais, Ben en fait au niveau Ben je vais dire au niveau professionnel, familial, et cetera. Je je me sens en tout cas hyper épanouie et j'ai un sentiment de bien être.

Mais par contre c'est vrai que dans la question justement du futur. Euh, dès que ça passe au-dessus de de ma carrière professionnelle, donc là ça c'est des angoisses quoi. Donc je disais le côté construire une famille. Vivre en Belgique dans quelques années, et cetera, et cetera. Donc là, c'est plutôt de angoisse, mais sur certains points, ça va.

Constantin : Quoi, ça marche ?

Margaux : Alors surtout professionnel, en fait, ça va professionnel, c'est heureux. Et puis 13.

Constantin : À quoi ça marche ? Et du coup lié à ça, c'est quoi pour toi la la plus grosse barrière qu'il y a entre le bonheur et et les jeunes ? Enfin, entre les jeunes et leur bonheur. Les plus grosses difficultés entre guillemets pour être heureux, quoi.

Margaux : Donc certitude du futur, je dirais.

Constantin : Ouais, c'est pas ne pas savoir vers où on va.

Margaux : Ne pas savoir où va vers où on va et. Et. Et ça non, c'est ça, c'est vraiment en fait, c'est l'incertitude. Parce que faire des choses, parce que ça sert à quelque chose ou pas quoi.

Constantin : Ouais, ça marche du coup j'imagine que t'as aussi déjà essayé de créer des habitudes, des bonnes pour toi toi de de bien être. J'en sais rien de la méditation, faire du sport, peu importe que c'est ce que tu pourrais me partager. Une habitude que t'as essayé de créer et comment est-ce que tu t'y es prise pour pour la créer ?

Margaux : Euh, un truc tout con. Mais justement en lien avec les transports en commun, c'est d ? Être seul dans un transport type train et musique.

Constantin : Écouter la musique et ça, c'est quelque chose que tu fais toujours aujourd'hui. Enfin, t'as réussi à.

Margaux : Te je, je fais ça, ça fait ça fait 2, 3 ans là que je fais ça et c'est mon moment détente entre guillemets.

Constantin : OK, donc quand tu dis musique c'est que tu fais rien, t'es pas sur ton tel dans ton tel et dans ta dans ta poche et dans ton sac et.

Margaux : Ah ouais, non non, c'est ça. Ouais bah c'est juste ou bien livre ou bien musique mais c'est le en fait. C'est vraiment le moment détente pendant 1 h dans le train. De toute façon tu peux rien faire.

Constantin : Ouais OK, Top c'est un peu une sorte de méditation, musique ou de détente. Et ça, j'imagine que c'était facile pour toi directement de le créer vu que ça, ça te ferait du bien quoi. Enfin d'adopter cet avis, OK top.

Margaux : Oui, oui, oui.

Constantin : Oui, euh, je regarde si j'ai d'autres questions. Euh. Ouais, une dernière question du coup sur tes sur tes habitudes plus pour toi donc que ce soit écoute la musique dans le train ou ou autre, est-ce que la perception des autres à nouveau a un impact sur ce que tu fais en disant je sais pas, j'essaie de faire du sport 3 fois par semaine parce que les autres vont dire ça bien ou est-ce que tu fais tout vraiment juste pour toi ?

Margaux : Ah non mais c'est pour moi. Enfin je veux dire, y a presque quasi personne qui sait que c'est moi même en détente de pompe.

Constantin : Non, c'est pour moi. Enfin toutes les autres habitudes. Même chose, OK.

Margaux : Oui.

Constantin : Ça marche ? Ben écoute, moi j'ai fait le tour. Toutes mes questions. Je sais pas si t'as quelque chose que t'as envie de rajouter ou. T'as pas réussi à passer dans une réponse ?

Margaux : Non, parce spécialement.

Constantin : Trop bien. Ben merci beaucoup du coup pour ces réponses parce que tu te rends pas compte toi tu parles de ta vie mais pour moi c'est hyper utile donc c'est cool. J'ai une dernière mini interrogation, c'est enfin t'évoquais du coup des des stress par rapport à enfin l'angoisse de se dire on sait pas trop vers où on va et cetera. Supposons que j'arrive à développer une solution qui aide ce genre de choses, est-ce que tu serais intéressé d'être contacté pour tester la solution ou l'en prototype ou peu importe ce que c'est ?

Margaux : Oui, oui.

Constantin : Oui, en tout cas c'est c'est assez flou. Je considère que ça assez flou mais ok ça marche. Top Ben du.

BONUS

Margaux : Est-ce que toi t'es bien ? Est-ce que t'es bien dans ce que tu fais ? On a une génération beaucoup plus axée là-dessus et c'est hyper positif je trouve. Donc c'est chouette que tu fin. C'est ce pôle là, c'est hyper intéressant.

Constantin : Enfin du coup, l'idée serait potentiellement de de de lier les 2 hein, ce serait que tu pourrais aussi gagner des points si tu fais des choses bien pour toi. Je sais pas. Tu parlais de prendre du temps pour soi mais prendre du temps pour soi tous les jours. Bam, tu gagnes des points, j'en sais rien l'idée voilà ce serait en fait de ouais de lier les 2 et de et de faire en sorte que les gens se sentent mieux avec eux-mêmes et avec. Et que la planète est le mieux aussi, en fait. Voilà.

Margaux : Ça c'est cool putain mais super mec.

Constantin : Super, mais tout grand merci en tout cas pour tout temps et je sais pas si pas comment tu vas sortir de.

Interview 13 - Valentine Hendrix

Constantin : Bah on peut commencer direct alors avant de commencer ce que tu peux brièvement juste introduire et dire ce que tu fais dans la vie.

Valentine : Ah Ben je m'appelle Valentine Hendrix, je suis étudiante et Alice. Elle est activiste. Pour la justice climatique et sociale.

Constantin : Ok, génial, avant de continuer, ça te dérange si je t'enregistre, ça m'aidera à de stress et ça a potentiellement être lu par par les lecteurs de mon mémoire. Mais donc comme ça tu sais, génial question un peu large pour commencer, c'est quoi ? Quels sont les émotions que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Valentine : C'est assez partagé parce que j'ai un peu appris ces derniers mois à. Un. Ah comment dire à à garder mes émotions. Fin pas aller trop dans les extrêmes, dans le sens où ça, c'est surtout, je dirais de la colère. On verra. Ben les les gens qui qui font tout ce qu'il ne faut pas faire et puis. Et puis de la peur quoi.

Constantin : De la peur, tu peut peut développer.

Valentine : De la peur pour parce que je sais à quel point, enfin, étant au plus on est au courant, au plus on se rend compte dans la merde dans laquelle on est et. Mais c'est, c'est pas tout le temps, c'est plus il y a, il y a des moments où on où je panique enfin parce que il y a des trucs qui se passent genre Ben là quand on voit en Europe on se dit OK, en Belgique il fait pas super beau, mais quand on voit les 45° en Europe dans d'autres.

Constantin : Endroits.

Valentine : Ben on se dit que ça arrive pas essentiellement chez nous et que du coup bah. De 11, Ben c'est de plus en plus proche, donc on se rend de plus en plus compte. Ce qui va facile parce que c'est facile de dire en Afrique il fait 35° Bonsoir mais mais bon maintenant c'est chez nous et puis au plus on on on se, on s'informe, au plus on est en contexte hein. Moi je suis pas mal en contact quand même avec des activistes, un peu du monde entier et et on se voit ce qui se passe chez eux. Et Ben il y a forcément de l'empathie aussi.

Constantin : Ok, mais quand tu quand tu dis de la peur, ce qui te fait peur, c'est quoi ? C'est que c'est qu'on puisse pas garder le même style de vie. Plus tard, c'est de la peur, de la mort, c'est la peur, ouais.

Valentine : C'est de cette peur de se revenir, peur qu'on va se retrouver dans des conditions invivables en fait.

Constantin : C'est ça quoi ?

Valentine : Ou peur pour mon confort oui, mais dans le sens où on est déjà tellement privilégié que je me sens pas très légitime de dire Oh là là, je vais perdre mon petit confort alors que bah à cause de notre mode de vie, bah y en a qui en sont déjà très très loin.

Constantin : Et du coup, dans ce contexte, tu penses que c'est quoi ton ton rôle, ton rôle à jouer dans ce contexte ?

Valentine : Ben en tant que citoyenne ou en tant que personne lambda ou en tant qu'activiste.

Constantin : Les 2.

Valentine : En soit, je trouve que étant une personne privilégiée dans un milieu privilégié, Ben une personne blanche, donc ça amène des privilèges aussi. Bah je considère que c'est ma responsabilité ayant les moyens de d'agir, c'est ma responsabilité d'agir. En fait c'est un peu toujours ce que je dis. On dit ouais les les les trains sont beaucoup moins chers, enfin beaucoup plus chers que les avions, et cetera. Mais si moi j'ai les la capacité de le faire, Eh Ben j'ai le cette responsabilité là. Donc aujourd'hui, Ben en tant que personne en personne, l'âme d'Adam est quand même très privilégiée. Ben je me sens ce ce devoir entre guillemets, d'agir et en tant qu'activiste, Ben personne n'a informé. Ben c'est de sensibiliser autour de moi et d'informer, de faire, d'essayer de de ramener du monde quoi.

Constantin : OK, donc agir c'est à à ton niveau. Enfin toi faire des efforts et essayer de de de faire transformer les gens pour qu'ils se rapprochent des bons comportements. OK si tu peux intéressant et. Je considère que c'est quoi la la chose la plus difficile en tant que jeune dans ce contexte ?

Valentine : Voir tous les jeunes qui sont shootent, je pense donc marqué en fait ma génération n'est pas enfin c'est pas du tout une génération. Euh enfin c'est c'est, c'est pas une réalité que la génération climat va changer les choses. Enfin quand on voit tous les gens autour de nous qui sont, qui s'en foutent complètement. Ben c'est compliqué et ça fout la haine en fait.

Constantin : Et t'as t'as une idée ? Pourquoi est-ce qu'ils s'en foutent ou.

Valentine : Je pense que par déni grandement, parce que ils sont justement ces privilégiés qui ont bah le qui peuvent faire ce choix de dans le déni de rester dans le déni et donc et donc c'est par passion, enfin par le fait qu'il soit pas informé mais qui ne veuille pas voir. Enfin on peut leur mettre les les vérités en face, ils veulent pas les voir non plus quoi. Parce que Ben ils ont le le CE privilège de. De pouvoir, genre passer à côté parce que ils sont dans leur petit confort mais se rendent pas compte après que. On leur a plus longtemps, mais.

Constantin : Voilà. Quoi en un jour ? Ouais, ouais, on s'entend bon du coup toi je sais que t'es que t'es fort engagé du coup que t'es tu fais un max d'effort. J'imagine que tous les jours tu te poses aussi des questions, qu'est-ce que je peux faire de plus ? Comment est-ce que je peux aller plus loin ? T'as t'as un peu enfin ce que tu pourrais me partager un peu ? C'est quoi les

difficultés que tu trouves quand tu essaies d'adopter un comportement un peu un peu plus vert ?

Valentine : En fait, on est dans, on est dans une société où c'est c'est c'est on dit toujours. Enfin la, l'objectif c'est de d'atteindre les 2 tonnes de carbone par personne par an. Alors que nous, on est à 10 12 en Belgique, en France, la société ne le permet pas, ce qui fait que je peux être le plus neutre possible. Moi, dans mon comportement individuel. Tout ce qui est public et tout ce qui est commun est tellement mal foutu, entre guillemets, que en fait, on sent, on est un peu impuissant par rapport à à la société en elle-même. Donc moi, dans tout ce que je suis individuel, je prends l'avion, je mange plus viande, il y a plein de trucs, mais Ben parfois les transports commencent super mal desservis. Parfois il y a pas d'option où il y a que très peu d'options végétariennes ou véganes, et cetera quoi, c'est c'est c'est pas toujours mon choix et. Et moi je suis pas à 100% cohérente dans tout ce que je fais, mais la société me le permet pas en fait.

Constantin : Que c'est pour toi si ça ça le plus difficile, c'est que il faut changer la société avant. Enfin en même temps changer nous pour arriver vraiment à à cet objectif de de tonnes quoi.

Valentine : Moi je suis très dans cette optique de oui, l'individuel peut faire quelque chose, mais on a bien vu, on a toutes les preuves comme quoi, même si tous les individuels faisaient en sorte d'être parfaits, on serait pas 2 tonnes. Ce qui fait que enfin on arriverait pas aux objectifs où on réduirait que de 25% de missions globales. Donc franchement je je suis très peu sur l'individualisme et sur blâmer la personne à part quand cette personne a 3 jets privés et qu'elle prend l'avion 5 fois par enfin 5 fois par mois. Endroits.

Constantin : C'est pour ça que t'as t'essaies d'agir plus au niveau des politiques. Enfin pour toi ça, ça part d'en haut quoi. Enfin.

Valentine : Pour moi, ça fait sens de oui, ça garde s'engager individuellement et c'est hyper nécessaire mais c'est pas suffisant dans le sens où il faut qu'on soit beaucoup, beaucoup plus à mettre la pression sur les politiques, à montrer qu'on va changer. Mais publiquement tu vois, parce que c'est bien de réduire sa viande et tout. Franchement c'est hyper nécessaire. Mais c'est pas suffisant en fait.

Constantin : Ouais, enfin en fait, l'avantage principal peut être là-dedans, c'est que en en agissant de la sorte, tu te mets dans un mindset. J'essaie de de faire des efforts et et et du coup en mesure tu tu vas mettre la pression aussi et toi à ton tour sur les politiques que soit via l'urne ou même démarche pour truc du.

Valentine : Genre quoi ? Clairement, clairement mais. Mais je veux dire, il y a beaucoup de choses que l'individuel pourrait faire, genre et et qui sont moins. Enfin tu vois une marche pour limace et bien mais. Vous y revenir à des actions, c'est quand même différent et c'est un step long hein ? Clairement et ça demande de l'énergie et du temps et. Mais. Mais il faudrait quoi ?

Constantin : Ouais. Sinon Ben du coup t'Es t'es en contact enfin dans ton réseau, t'as plein de personnes qui sont super engagées, c'est top j'imagine. Parfois vous avez des remarques de personnes en disant ouf ce que vous faites c'est anxiogène, ça me stresse, et cetera. C'est quoi ton positionnement ? Un peu pour pour rendre ce comportement. Enfin tout ce que vous faites le le transformer en motivation autour de vous plutôt que que que du stress en fait.

Valentine : Mais en fait, c'est vrai que parfois c'est pas plus mal d'avoir un peu de stress en fait, ça permet d'en un peu sortir du déni et et enfin souvent c'est un peu le truc moi, mais surtout d'autres qui font plus de plateaux de télé par exemple, on leur dit toujours moins faites attention, parlez en mais faites pas trop peur. Ben un moment non la la réalité elle fait peur et on on est tous passés par cette phase de panique, de peur de trucs et c'est c'est ça qui va mener à l'action. En fait on va pas, on va pas éviter de faire peur aux gens, à un moment il faut juste dire la vérité. Et et voir la vérité en face. Et oui, ça va faire peur, mais cette peur. Peut se transformer en en motivation et après il faut pas qu'elle soit qu'elle soit, qu'elle qu'elle immobilise les gens. Mais le but après c'est de rassembler, d'en parler, de venir à des actions, de s'entourer de gens qui qui pensent aussi et et au fil des discussions et venir à des actions. En fait, s'engager, c'est la meilleure manière de de enfin de repousser cette peur et de la transformer en en motivation.

Constantin : Du coup toi tu fais un tu fais plein de choses du coup en groupe, est-ce que tu considères que c'est vraiment le fait d'en parler donc avec des gens autour de toi et d'avoir du coup cette impression que que tes proches et les gens que tu tu côtoies enfin régulièrement font aussi des efforts. Est-ce que c'est quelque chose qui te motive ou au final tu fais vraiment 100% pour toi et et que d'autres ?

Valentine : Personnes, non, c'est 100% pour les enfin c'est ça, c'est 100% pour le groupe Hein.

Constantin : Donc le fait.

Valentine : De pour moi même le fait de pas manger de viande, Ben ça me fait me sentir bien. Mais, mais le fait d'aller à des actions, ça me donne beaucoup plus d'énergie que de le fait de pas manger de viande tu vois ? Mais mes actions collectives sont beaucoup plus importantes que mes actions individuelles pour mon moral en tout cas.

Constantin : C'était l'impression d'avoir.

Valentine : Plus d'impact, je sais pas si ça répond à ta question.

Constantin : Non, non, si, si. Enfin, la question est assez évidente dans, mais.

Valentine : Enfin presque. Je disais avant que. Que la. Enfin, c'est le groupe qui qui qui pousse et qui fait avancer et qui de la motivation et qui permet aussi d'apprendre des choses et de enfin de s'éduquer les uns les autres. Et c'est ça qui est incroyable.

Constantin : Justement, tu parles d'éducation et c'est ma prochaine question, c'est que. Enfin, il y a plein de choses qui vont de soi, c'est assez, assez odieuse, qui prend l'avion, c'est pas bien, mais on oublie souvent en fait, comment est-ce qu'on a accès à toutes ces informations ? Et ma question c'est comment est ce que tu t'éduques toi sur sur tout ce qui est climat et surtout sur les solutions en fait ?

Valentine : Il y a énormément de ressources de nouveau en tant que personne qui avons accès à Internet, à l'université, à Google. Enfin bon, faut faire attention, mais il y a énormément de documents de un. Il y a énormément de documentaires, il y a énormément de livres aussi. Je lis pas mal de livres d'auteurs où je sais que c'est des gens hyper intéressants et qui ont écrit sur il y a en fait l'écologie, c'est un. Tout, enfin, je veux dire tout, toute matière peut aborder ces problèmes là, donc autant des économies que des livres de sciences que des livres de tout. Enfin, c'est un truc qui doit être hyper transversal. Donc je moi, parce que j'aime beaucoup lire des livres et écouter des podcasts. Beaucoup. Le Podcast, c'est vraiment un truc incroyable pour ça. Et puis sinon ouais, discuter et rencontrer du monde, venir à des actions, se mettre dans des campagnes aussi. Enfin y a des campagnes, la, la campagne contre l'énergie ou la campagne contre le Dirty mining. Qui est hyper hyper actuel en ce moment, l'exploitation des fonds marins. Ben j'ai tout appris par en fait les experts qui nous entourent en fait. Parce que quand on est dans ces dans des cons, dans des campagnes comme ça, Ben il y a des experts qui nous expliquent, qui écrivent des articles, qui enfin qui sont là pour nous expliquer le problème. Mais en fait c'est ça qui est dessus.

Constantin : Donc, c'est enfin en grande partie aussi via le réseau, enfin via des des, des actions, et cetera, ou des conférences, des podcasts et. Ici et tout ça, ça, ça concerne plus genre le climat. Je dire en général donc quels sont les problèmes, comment ça se fait qu'on en est arrivé là ou si j'en des solutions du quotidien qui t'expliquent genre. Enfin, est-ce que c'est orienté solution générale ou pas ça ?

Valentine : Ben il y a tout. Je pense que en podcast, y a énormément de podcasts super positifs qui vont proposer plein d'alternatives. En fait c'est c'est et que ça soit podcast ou documentaire ou quoi ? C'est vraiment apprendre ce qu'est ce qui existe d'autre. Quels sont les nouveaux imaginaires qu'on pourrait trouver ? Attends les gars, ils appellent et donc vraiment il y a, il y a plein de podcasts et de documentaires et tout qui parlent de ça et qui expliquent des nouveaux imaginaires, des. Les moyens de vivre qui sont différents et qui détruisent pas la planète en fait.

Constantin : Et. Et du coup, est-ce que t'as l'impression que ? Enfin que t'as l'impression d'être un peu seul, ou en tout cas avec les personnes engagées à se documenter de la sorte ou enfin quelle est la raison pour laquelle pour toi il y a les personnes vont pas justement chercher cette information ?

Valentine : Ben devant par dénier, pas peur de voir la vérité je pense c'est c'est c'est difficile en tant que personne privilégiée dans son confort de se dire en fait je vais voir la vérité en face et je vais me rendre compte que mon mode de vie est problématique et que je dois peut-être arrêter la viande et que je dois peut-être faire un effort et pas partir à l'autre bout du monde à tout bout de champ. Enfin c'est chiant de se rendre compte de ça, mais c'est c'est nécessaire quoi. Mais mais se rendre compte après et vraiment voir le fond du problème et le comprendre et le l'imprimer dans sa tête. C'est forcément engager des changements et enfin, ou ou ou pas, mais parce que y en a qui croient savoir et qui disent je m'en fous mais mais c'est un minimum d'empathie et que tu te rends compte du problème et que t'as envie de bah de faire perpétuer l'espèce humaine. En fait tu tu commences des changements mais mais évidemment que personne ne privilégiait beaucoup ne veulent pas perpétuer ces changements parce qu'ils sont bien dans leur peau. Lui, et qu'ils savent que y a encore quelques années avant que, enfin qui croient que y a que que que leur confort va va rester intacte encore pour des dizaines d'années.

Constantin : J'ai une toute dernière question à nouveau assez générale, mais pour toi c'est quoi la la plus la plus grosse barrière qui est entre les jeunes et leur bonheur ?

Valentine : J'aide leur bonheur.

Constantin : Ça passe pas, pas spécialement lié au au climat, ça peut être lié à autre chose mais quelle est la la plus grosse difficulté entre guillemets pour être heureux pour les jeunes aujourd'hui ?

Valentine : C'est intense comme question. Je pense que la société nous nous propose plein d'imaginaires comme ça de toutes les pubs qu'on voit partout, c'est l'océan Bleu, le truc, le machin, enfin la société nous propose des imaginaires qui sont souvent inatteignables en tant que jeune ou en tant que jeune indépendant. Enfin genre si c'est pas papa Maman Ben. C'est, c'est des imaginaires. Qui sont compliqués et qui vont nous rendre insatisfaits, je dirais.

Constantin : Et que donc ?

Valentine : C'est je te sors une question comme ça, après je pourrais y réfléchir 2 h et revenir vers toi. Mais non, je pense que on est dans dans une société qui qui prône l'insatisfaction, enfin, qui en demande, qui propose toujours plus alors que je suis beaucoup plus heureuse maintenant à avec les gens qui m'entourent avec enfin dans la simplicité et à me rendre compte de ce que ce que je fais vraiment que de ce que tout ce que la société me proposerait de me dire. Enfin Bahamas pour une semaine tu vois.

Constantin : Ouais OK, donc pour toi la la société met plus en valeur ce que tu n'as pas plutôt que ce que tu as quoi en gros ?

Valentine : Ouais, c'est pas mal, t'as bien résumé -.

Constantin : J'essaye d'écrire, stop, bon écoute, je te laprise 17 Min. Je vais pas te prendre beaucoup plus de temps avec. Tu dois t'occuper des de tes sœurs.

Valentine : Mais j'en ai un peu de quoi, non mais ça va.

Constantin : Être en tout cas pour ton temps, c'est hyper intéressant d'avoir ton d'entendre ta voix.

Valentine : Ben écoute, n'hésite pas si t'as besoin de quoi que ce soit d'autre.

Interview 14 - Claire de Dorlodot

Constantin : Bonjour claire, est-ce que tu pourrais avant de commencer te présenter en quelques mots et dire ce que tu fais dans la vie ?

Claire : Du coup, je m'applique clair, j'ai 23 ans, je viens de terminer mon master 2 en relations publiques. Aliex donc communication et du coup je ne suis plus étudiante et je je voilà, je suis en vacances.

Constantin : Avant de continuer ce que ça te dérange si je t'enregistre pour pouvoir ?

Claire : Retranscrire les interviews.

Constantin : Ce sera lu par, potentiellement par les lecteurs.

Claire : Ils vont entendre ma belle voix.

Constantin : Je sais pas si je vais envoyer les voix, mais en tout cas ils pourront lire ta belle voix, ça c'est cool. Parfait alors première question assez générale, mais c'est c'est quoi les émotions qui deviennent que tu ressens quand tu penses à la crise climatique ?

Claire : Je Ben. Peur. Parce que je trouve que c'est très angoissant comme situation de se dire que tu vois quand même blindé de gens qui font rien et que la situation est en train de un peu dégringoler et que du coup voilà un peu de culpabilité parce que Ben c'est impossible d'être parfait et je considère pas que je suis la meuf qui fait le plus attention à mes. Enfin mon empreinte climatique même si je fais quand même attention. Donc clairement c'est un peu de ça et aussi toujours un peu d'espoir de voir justement des gens qui sont monstrueux et qui sont hyper. Engagé qui font bouger les choses à côté de ça quoi.

Constantin : Ok Ouais, et toi du coup dans dans ce contexte tu considères c'est quoi ton rôle, ton rôle à jouer ?

Claire : Moi, j'ai beaucoup de débats entre potes et j'ai l'impression que il y en a parfois qui pensent que on n'a pas trop notre rôle à à jouer dans toute cette crise climatique. Et c'est un peu les hauts enfin hauts hauts placés, les les lobbys et tout qui doivent un peu faire changer les choses pour que c'est aéré, réellement de l'impact. Et je pense que c'est vrai. Il y a des choses à changer mais je trouve que on a aussi notre rôle à jouer et du coup je trouve ça hyper

important de se rendre compte de nos gestes au quotidien et de nous-mêmes un peu s'informer enfin. Trop con, mais ouais, s'informer. Ah, je suis en vrac des Bails comme ça et donc je trouve que moi mon rôle c'est j'ai l'impression que c'est de faire ça et de ouais aussi un peu causer autour de ça quand on a des débats un peu ouvrir les yeux des gens et essayer de leur faire comprendre que clairement, si nous-mêmes en tant qu'individu on change pas notre mentalité. Enfin c'est sûr que les lobbies et les politiques vont jamais changer de l'heure parce que ils se diront que jamais on suivra leur enfin que jamais on se rebellera contre leur politique quoi.

Constantin : Pour toi, il faut agir pour 2 choses. Un parce que pour l'impact, même si c'est pas plus gros que ça peut avoir et 2 pour montrer l'exemple entre guillemets politique au lobby comme entreprise OK super. Et c'est quoi la plus grosse difficulté en tant que jeune dans ce contexte pour toi ?

Claire : Je. Je dirais. Le voyage, même si je enfin cette année, je me suis blindée, limitée, enfin blindé, limitée. Je sais que cette année, entre potes, quand on proposait de faire un City TRIP et tout, je disais 2 fils non mais genre je me casse en Asie en septembre et je vais prendre au moins un avion tu vois donc enfin tu vois claro que parfois t'as un peu le sentiment de dire moi aussi j'ai envie de pouvoir voyager. Tout le monde l'a un peu fait, j'ai la flemme de devoir me restreindre alors que enfin c'est ouf et d'un autre côté ça t'ouvre aussi bien des yeux sur. Même la nature à l'extérieur, combien c'est ? C'est incroyable d'avoir des paysages de ouf à travers le monde et tout. Donc je hyper important de voyager. Mais ouais, cet aspect de avion et même parfois tu vois, tu prends la caisse pour aller au ski, c'est pas toujours ouf non plus et tu t'en rends pas compte. Enfin le le fait d'un peu être bloqué, le sentiment d'être bloqué alors que t'as quand même envie de pouvoir vivre tes expériences autre par quoi ?

Constantin : Ouais, c'est ça, c'est aussi parfois le sentiment de d'avoir l'impression que tu fais l'effort que les autres ne le font pas. Mais pourquoi tu pourrais pas de temps en temps profiter aussi de la vie quoi ? C'est ça un peu de.

Claire : Ouais, Ouais, Ouais.

Constantin : Ça marche, mais sinon du coup je enfin je sais que tu fais des efforts du coup là tu viens de mentionner le fait de prendre un minimum l'avion, et cetera. Est-ce que tu pourrais me parler en fait ? Je sais pas de de certains comportements verts que t'as essayé d'adopter ou des habitudes et un petit peu les difficultés que comporte.

Claire : Ouais ouais Bah déjà je j'achète. Encore du 9, mais je vais plus jamais dans les magasins de grandes chaînes, genre je vais de dans des petits, dans des petits magasins donc Zara. Enfin toutes ces marques là je vais enfin j'achète plus à part trouver un Ted. Ouais, j'essaye de limiter mes déplacements en caisse. Enfin tu vois s'il y a moyen d'aller en transport, je vais privilégier ça mes courses, genre les fruits et les légumes. Enfin ça genre même plus le dès de prendre des

trucs emballés ou de prendre un sachet. Enfin je vais d'office les acheter sans. Après, enfin moi par exemple, je trouvais ça monstrueux d'avoir un de bar à côté de mon code pour justement pouvoir acheter tout en vrac. Mais malheureusement tu vin de l'air. J'ai l'impression que automatiquement t'es quand même d'office avec beaucoup de plastique si tu veux t'acheter des trucs à manger et et donc ça en vrai je trouve ça quand même dommage. C'est un truc que je suis chaud améliorée clairement. Et ouais, j'essaie de suivre justement un peu des personnes qui causent un peu d'écologie et et m'informer là-dessus, même si juste enfin je me trouve toujours nulle dans les débats, genre ça me ferait tellement plaisir de pouvoir interagir et genre pouvoir à chaque fois sortir des arguments où y a des faits derrière et où je peux genre contrecarrer la personne qui en face de moi ce genre ça je trouve ça ouf mais je suis pas encore. Enfin je me sens pas assez légitime et je conserve pas être assez informé sur le sujet que pour le faire mais j'en justement une Camille Étienne. Je trouve quand elle cause enfin je trouve ça c'est juste te dire que là OK c'est la boss.

Constantin : Ouais, du coup tu mentionnais plein de bonnes habitudes que t'as que t'as adoptées. C'est cool. Est-ce que t'as eu des difficultés à développer ces habitudes au début ou c'est venu naturellement ?

Claire : Je. En vrai, j'ai l'impression que j'ai pour la vie. En tout cas, j'ai eu un déclic en mode enfin je j'ai pas envie de me mettre un jour à Dublin et prendre l'avion 2 fois en une journée. Enfin tu vois des trucs comme ça, ça a été plutôt facile, j'avoue. Et aussi de voir les autres le faire. J'étais aussi hyper choquée et du coup je me suis rendu compte que ça je pense que c'est assez ancré. Mais c'est vrai que le plastique rien que là on est en camp et évidemment c'est beaucoup plus compliqué parfois de faire attention à ça. Et tu vois, tu dois acheter des trucs en dernière minute, tu vas d'office. Peut-il se prendre des trucs en plastique parce que t'as pas le temps ou tu passes chez action et t'achètes plein de de babioles ? Du coup clairement ça c'est c'est des trucs qui c'est des difficultés. Et même si tu t'y prends à l'avance, là on a fait notre camp, on a acheté quasi tout chez 2 barres donc on va chez des fromageries, chez des des enfants, dans la boucherie et tout. Mais t'as quand même blindé de trucs où t'es limité quoi et ça serait niveau plastique. Je trouve que c'est quand même vénère les grandes surfaces quand tu vois. Tout ce qui est utilisé, quoi.

Constantin : Ouais. Tu mentionnais du coup Camille Etienne et le fait d'avoir des des facs dans des débats, et cetera. Du coup ma question c'est comment est ce que toi tu te tu te documentes ? Tu tu tu t'éduques sur sur tout ce qui est climat.

Claire : On en vrai ? Ouais, surtout réseaux sociaux. Enfin je suis aussi bon pote qui est un type qui est aussi un livre. J'ai lu son livre mais je le trouvais pas ouf d'ailleurs. Et Camille Étienne elle a elle a écrit un livre aussi que je suis brûlante lire mais là je l'ai pas encore, je l'ai pas encore fait donc en vrai ouais réseaux sociaux et en fait je trouve ça chaud aussi réseaux parce que je je suis aussi Raphaël Glucksmann enfin Glucksmann là je j'espérais pas prendre son nom mais

lui a en vrai c'est un peu de manière générale pas que climatique mais bref. Mais tu vois, y a un peu des modes je trouve où parfois je suis là. Ouais, genre le sens de la vie. Euh. What the fuck ? Qu'est-ce qu'on fait là et tout ? Et du coup dans ces moments-là, j'avoue que parfois genre je je passe le truc parce que je sais que ça va mettre en aise, tu vois ?

Constantin : Ouais Ouais, ça c'est que tu choisis pas toujours le moment où l'information vient à toi.

Claire : Et et c'est parfois t'es un peu dans le déni, tu vois, tu sais, y a un truc qui t'es là.

Constantin : Ouais, j'ai la même chose ou tu regardes les 10 premières secondes ? Et puis la, je regarde la fin plus tard, j'étais bien regarder les vidéos de foot sur ton film.

Claire : Je retourne un autre truc.

Constantin : Ouais.

Claire : Et aussi je trouve ça dommage parce que au final, c'est des informations enfin genre un livre de Camille Étienne. Je pense qu'il est vraiment ouf mais c'est hyper dense quoi. Enfin tu vois, c'est pas un roman, tu le lis pas en chillant enfin.

Constantin : C'est c'est dur à lire. Ouais enfin c'est que chaque chaque page c'est une claque que tu te prends en visage quoi.

Claire : Vraiment ? Mais je pense qu'enfin si tu, si tu as mon frère, encore le lui et je sais pas s'il l'a fini mais mais en vrai moi mes 2 grands frères sont brûlants au niveau écologique. J'ai entre donc si ça t'intéresse.

Constantin : C'est vrai que j'avais j'aurais contacter chami aussi en vrai.

Claire : Ouais, Sami ça me fait mec, il va, il a fait un reportage pour genre la RTBF parce que depuis qu'il est son enfant est né. Ils achètent que en 2nde main tout le matos genre les poussettes et tout. Ils ont fait une une liste de naissance que 2nde main et du coup ils ont été interviewés. Pour la R et D.

Constantin : R trop chouette.

Claire : Monstrueux.

Constantin : Ouais mais génial, je vais voir si j'ai le temps de les interviewer. En tout cas Gilles. Et sinon une question donc par rapport à adopter des comportements, et cetera, est-ce que le fait que les gens une perception, enfin, voient ce que tu fais, ce que c'est un impact sur toi, le fait que tes copains se disent Ah claire, elle fait ceci, elle fait cela ?

Claire : Je. Ça c'est chaud à dire je trouve. Enfin tu vois, moi je suis plus de dans l'opposé de me dire What ils le font pas alors que moi je considère que c'est des trucs basiques tu vois. Mais d'un autre côté tu vois, je trouve ça hyper fin, ce qui est chaud c'est que ça peut pas être un

discours moralisateur où culpabilisateur parce que chacun fait un peu ce qu'il peut et ça sert à rien de commencer à dire genre Ouais t'as pris l'avion 2 fois cette année. Enfin tu vois, genre le but c'est juste que les gens de prime abord soient informés et sensibilisés par rapport au sujet et que petit à petit je change leur habitude. Et tu vois au final, enfin, c'est les pires débats où tu commences à argumenter. Et l'autre personne dit oui, il a pris l'avion cette année. Enfin tu vois. Genre alors on arrête de débattre et juste on peut faire ça pour chaque truc quoi. Donc je suis pas blind d'impacter par ce que les autres disent mais c'est sûr que ça me ferait chier que en inverse on me dise cette meuf fait rien et s'en balek tu vois parce que je prends vraiment les gens qui pour moi une personne qui dit un je prends l'avion je m'en bats les couilles de du changement climatique c'est vraiment des énormes tubes quoi tu vois ?

Constantin : Ouais, OK. Justement, tu parlais du fait qu'il faut pas être avoir des discours moralisateur, et cetera. Est-ce que tu considères que t'as d'office des des personnes plus engagées que toi dans ton entourage ? Bah je représente ton frère parce que tu trouves ça plus motivant ou presque anxiogène à dire. Waouh. Il faut aller enfin il faudrait qu'on aille jusque là et même ça c'est pas assez tu vois.

Claire : Pas du tout anxiogène parce que justement mon frère est hyper dans ce discours de pas être culpabilisant mais justement être genre enfin tu vois il va, il va causer un truc en famille et on va lui dire OK on fait ça, il va être là les gars, c'est trop con. Il y a une autre alternative beaucoup plus. Enfin écologiquement parlant positive et du coup tu te rends juste compte que parfois c'est chiant au niveau zone de confort. Parfois t'as juste envie d'acheter un truc et hop c'est caisse et en fait tu pourrais juste te chauffer un peu plus et aller à une fromagerie et c'est 1000 fois plus utile pour tout le monde. Tu vois ? Donc moi je trouve ça ouais, plutôt motivant.

Constantin : Ok Top, je passais la 2e partie. Interview qui est beaucoup plus courte mais c'est pas exactement le même sujet, c'est plus sur le sur ton bien être à toi. Enfin le bien-être en général à ma première question c'est quelles sont les émotions qui deviennent quand tu penses à à ton bien-être ?

Claire : Je le bien-être, genre de manière générale, juste me sentir.

Constantin : Bien ouais, ton bien-être, ouais.

Claire : En fait, je ne comprends pas trop ta question.

Constantin : Alors plutôt, on va, on va modifier la question, c'est plutôt comment est-ce que tu définirais le bien-être pour toi ?

Claire : Euh. Le fait de prendre soin de soi, de blinder, s'écouter de ouais genre excède un peu ce enfin prendre de la distance sur ce que les gens pensent de soi. Et plus se focus sur ce que nous on on ressent et ce que nous on vit on ouais moi le bien être ultra important et parfois c'est hyper dur de. D'être bien dans son corps, dans sa vie, puisque t'as 2 fils des moments de

downs, un peu t'es chut, t'es et voilà. Mais ouais, c'est ça. Parfois c'est angoissant. Et parfois quand tu penses, ça tombe bien être et que t'es bien c'est ultra cheat et t'es là. Ouais en fait je suis méga dans ma vie tu vois.

Constantin : Et et tu crois que c'est quoi les les plus grosses barrières qui se mettent entre les jeunes et leur bonheur ?

Claire : Je. Le peut-être le fait d'être incompris par les autres générations parce que je trouve une génération qui a plein d'échanges dès que ce soit niveau Taf tu vois on reste moins longtemps dans le job qu'il soit niveau écologie enfin et je trouve que parfois c'est difficile même dans le discours de nos parents de se retrouver et de d'être là. Genre OK nous on est différent et on a le droit de l'être et je pense que petit à petit ça. Enfin ça impose un peu et donc c'est cool de voir que les choses changent et que c'est pas grave justement de se casser d'une entreprise après un an si tu kiffes pas enfin. Des Trucs comme ça, mais je pense que clairement c'est un changement de mentalité qui parfois peut être compliqué à accepter. Euh ouais en vrai je pense, c'est le fait qu'on soit les premiers à être autant face à ce changement climatique et à toute cette question de je sais pas, j'ai l'impression que les générations d'avant se posaient beaucoup moins ces questions du futur. C'était un peu ligne droite de vie, on se Marie et cetera. Nous c'est un peu questionnement. H 24, donc beaucoup plus angoissant, beaucoup plus à remettre en question le sens de la vie. Tu vois des trucs comme ça ?

Constantin : Ok ouais, écoute, tout à fait. Tout à fait clair. J'ai une toute dernière question, est-ce que tu tout à fait clair ? Mais j'ai pas fait du John, ça doit arriver tout le temps.

Claire : Magnifique.

Constantin : Magnifiquement placé comme ça. Euh. Est-ce que tu pourrais enfin ? Est-ce que bon ? J'imagine que t'as déjà essayé de développer les habitudes qui étaient bien pour toi, pour ton bien-être, que ce soit, je sais pas, méditation, faire du sport, écouter de la musique, peu importe ce que tu pourrais juste me partager une habitude, tu t'es c'est de créer et comment tu t'es prise pour pour la créer.

Claire : Écoute, là, ça fait 3 mois que j'ai commencé le yoga et pendant mois et moi j'étais au yoga avec genre une fois par jour, c'était ouf. Ce que je trouve qu'on reste, c'est vraiment genre une nouvelle forme de psychologie, genre pour moi le yoga c'est limite aller chez le Psy quoi. Je trouve que c'est monstrueux parce que t'as une part de méditation, t'as du sport, t'as le fait de penser à toi. Enfin je sais pas, je trouve que c'est hyper complet et d'ailleurs j'ai remarqué que après j'ai j'ai plus pris mon abonnement et j'étais trop en s vraiment au niveau bien-être donc je pense que ça c'est vraiment ouf manger aussi enfin genre quand je suis en code j'essaie de manger vraiment des bons trucs que je prépare moi-même genre quand je vais au taf. Ont toujours mes mes repas que je fais le dimanche, j'essaie d'avoir ma petite habitude et tout ces gens-là encore je mange comme une merde et je sens que ça peut vite impacter ton

psychologique. Donc ça aussi et écoute depuis peu, j'ai instauré un moment le soir de écrire tous les points positifs de ma journée. Là je vais pas encore mais et du coup genre ça m'aide à genre être là OK ça c'était trop chill, parfois des petits trucs auxquels tu penses pas et si un jour t'as besoin de relire Ben c'est cool aussi de voir que. T'as vécu une trop bonne journée même si t'avais des moments de balle, tu vois ?

Constantin : Ouais, génial ouais en vrai tu devrais le faire encore aussi, ça te ferait des supers souvenirs. Enfin je sais que c'est pas fatigué hein, mais.

Claire : Je l'ai pris en plus avec, mais je sais pas, j'ai jamais le temps.

Constantin : Et enfin, c'est quoi le plus difficile du coup pour toi dans dans ces créations d'habitude ? Euh, il y a les difficultés que tu as eues ou c'est c'est assez naturel, assez simple, enfin assez facile.

Claire : Non yoga franchement je pense, ça me faisait tellement du bien que c'était hyper facile d'y aller, mais plutôt dans le sens où parfois j'étais là. Ok, j'ai limite les boules de devenir addict. Tu vois genre que je sois bien que en faisant cette habitude alors que j'aimerais bien être bien juste. Enfin moi-même tu vois sans devoir dépendre de quelque chose mais bon au final enfin tu vois le yoga c'est un truc méga positif donc faut pas que je me dise ça mais je peux vite avoir cette tendance de me dire OK faut que je prenne de la distance et que je sois pas trop justement dans le. Le fait de vouloir tout contrôler, de vouloir aller au yoga tous les jours et tout, tu vois.

Constantin : Qui est.

Claire : Voilà.

Constantin : Bah écoute, j'ai fait toutes mes questions, je sais pas si t'as quelque chose que t'en avais envie d'ajouter ou.

Claire : Ben écoute, j'aimerais bien savoir c'est quoi le sujet de ton mémoire.

Constantin : Oui, si on peut en parler, mais écoute en gros sur mémoire projet en mémoire projet. En gros l'idée c'est que tu fais un business plan pour un pour un projet entrepreneurial et moi si tu veux le problème auquel je m'attaque, il est un peu double donc c'est lié à tout ce qui est crise écologique. Évidemment c'est que je remarque il y a 2 choses au niveau des jeunes et que j'essaie de confirmer pour l'instant via les interviews. C'est un que les jeunes en fait ont. Ont envie d'agir, il y en a beaucoup qui sont frustrés, qui ont envie de faire, de faire le premier pas, mais ils ont pas vraiment les armes et les solutions pour pouvoir le faire et ils savent pas exactement où aller les chercher quoi. On parlait tout à l'heure des réseaux sociaux mais ça c'est chouette les réseaux sociaux. Mais c'est que l'information devient dessus. C'est pas vraiment toi qui va la chercher en disant voilà j'aimerais bien maintenant devenir léger, je cherche, je sais pas toutes des recettes végé enfin même si ça existe hein, sans doute ce genre de choses donc ça c'est la premier volet et le 2e C'est on a pas parlé ici mais beaucoup de

personnes vous partagez ça c'est le fait que les gens soient un peu esseulés. Presque marginalisée dans leurs actions en disant, Moi je fais ceci, mais j'ai pas l'impression que il y a un sentiment de communauté où vraiment un engouement autour et qui sont pas proches suivent et donc l'idée ce serait en fait d'essayer d'un petit peu gamifier, un peu comme t'avais fait, je sais pas, tu vois chez les le le challenge Trava gamifié en fait les challenges ou les habitudes vertes à attraper ont en donnant des points par type de ce que tu fais. Donc pour essayer, aider à à comprendre ce qui a plus d'impact, enfin quantifier si tu veux l'impact que t'as donc prendre de plus arrêter les bouteilles en plastique ce serait x point. C'est par exemple de couper le chauffage en hiver, ça vaut beaucoup plus, tu vois ?

Claire : Et et.

Constantin : Du coup, que les gens aient un espace dédié, si tu veux à partager leur type CENTRIC et aussi ce que eux font de d'écologiques pour la planète et le le le rendre un peu en mode jeu avec des challenges genre de choses parce que aussi à nouveau sur les réseaux sociaux quand quelqu'un a une Story hashtag végétarien ou une Story. Voilà j'ai nettoyé une page aujourd'hui ça paraît toujours un peu donneur de leçons avec mon constat. Enfin mon hypothèse c'est de dire si tu fais ça sur un espace dédié à ça, c'est beaucoup plus. En veillant, les gens savent que en allant là-dessus, ils dans cet espace, ils vont voir que des choses qui sont enfin pro climat quoi entre guillemets.

Claire : De ouf, mais c'est vrai que mes réseaux sociaux je trouve de nouveau que parfois y a des trucs que j'ose partager parce que je me sens de nouveau pas légitime. Tu vois que j'ai pas envie que genre les gens soient enquis, elles reposent un truc alors que je sais que cette année elle a été aux Bahamas. Fin tu vois.

Constantin : Ouais, non, c'est sûr, il y a ce sentiment de culpabilité et te dire, il y a plein de gens qui voient après. Donc enfin. Sur l'herbe que j'imagine, je me dis si c'est un si, enfin si c'est vraiment genre dans le corps des guidelines de se dire c'est un truc bienveillant ou on se tire tous les uns les uns vers le haut les uns les autres vers le haut. Plutôt que dire de montrer du doigt ce que toi tu n'as pas fait, ou plutôt ce que t'as fait quand en avion, mais que tu dises plutôt un qdos bravo, t'as je sais pas, t'as arrêté même la viande que pendant une semaine c'est déjà une semaine de prise, même si ça n'a pas un impact de climat, c'est un impact sur toi et ta façon dont tu évolues et à terme tu tu feras des actions de plus en plus grosses tu vois.

Claire : Ah vraiment, je trouve ça trop cool. C'est une pure idée. Du coup, c'est en groupe.

Constantin : Mais enfin, en fait, c'est un peu genre, ce serait un peu genre un peu un un réseau social si tu veux ou les gens tu pourrais imaginer que pour les habitudes sont un peu comme un build ou les gens tous les jours peuvent poster une photo de ce qu'ils ont fait mais c'est pas obligé de mettre une photo, tu pourrais juste cocher je le fais et quand tu coches tu gagnes des points et tu peux aussi faire des actions plus plus concrètes ou plus grosses en groupe. Genre

je sais pas on va nettoyer 3 rues dans Bruxelles à 10 et là aussi j'ai envie le faire. Les 3 rue pendant X Temps, ça te donne des points, tu vois et tu peux imaginer que t'ai des je sais pas des des influenceurs qui créent des challenges genre Camille Étienne bon pote mais voilà enfin challenge pendant un mois on essaie tous tous les gens qui rejoignent le challenge, on essaye tous de couper la lumière jusqu'à jusqu'au coucher du soleil. Enfin tu vois des trucs débiles comme ça et et c'est et c'est de suivre et donc ouais l'idée ce serait que tu puisses interagir comme ça avec les autres.

Claire : Mais ça d'ailleurs, en causant de ça, j'ai l'impression que j'ai vu un truc de Juliette. Un homme, je sais pas si tu vois c'est une meuf qui fait du hobbyking. Tu devrais aller checker, c'est une influenceuse justement qui enfin elle fait tout elle même niveau vêtements, j'aurais le goût quoi. Elle elle fait des cours de couture et tout. Elle est hyper axé écologie et elle je suis quasi sûre d'avoir vu un truc ou c'était genre des jeux en équipe et ils avaient des teams par influenceurs étaient aussi ramassé des déchets et tout. Il y avait un influenceur gagnant avec sa communauté quoi.

Constantin : Ben Ouais, donc ça c'est un peu. Bah c'est trop bien, c'est que ça confirme que y a quand même quelque chose. Bah c'est un peu dans la même idée. L'idée ce serait de. De le rendre vraiment accessible à tous et que ça puisse prendre une ampleur pour que. Enfin.

Claire : Ouais, clairement.

Constantin : En mode Ah toi t'as pas cette tape là, ça te coûte rien à télécharger et puis tu vois ce que tes copains faits font, c'est pas genre ils te font la, ils te font la remarque c'est plutôt hein. Je vois qu'ils le font parce que moi j'ai plein de copains par exemple qui sont VG mais je suis même pas au courant tu vois ? Et le fait de. Dans l'action VG ça me, ça me fera peut-être passer, peut-être pas être végé 100%, mais à limiter un Max ma viande tu vois ?

Claire : C'est un peu ça, mais en vrai oui, enfin moi je je je pense que j'aurais pas participé à son bail parce que justement j'étais là. OK, c'est tout à ma vie à pas blindé de gens qui participent et j'ai la flemme d'être là, genre juste ramasser des déchets alors que enfin tu vois genre je fais mes mails de mon côté et ça me va très bien hein tu vois ce que je veux dire ? Mais clairement si c'est un un truc qui a blindé d'important c'est que je peux voir que j'ai un impact sur ce genre de plateforme. Je trouve ça trop facile enfin.

Constantin : Top mais du coup ouais si si je développe un prototype ou quoi, j' imagine que je peux te contacter pour le tester.

Claire : Ouais en tout cas trop chaud d'office.

Constantin : Trop cool. Écoute, Ben Merci beaucoup pour ton temps.

Interview 15 - Thibaut Nyssens

Constantin : Donc déjà avant de commencer ce que tu pourrais juste introduire un peu ce que tu fais dans la vie, moi je sais, mais toujours bien de savoir.

Thibaut : Bonjour, je m'appelle Thibault licence et je suis produit grossier cycle. C'est un outil de collecte et ouais, de collecte de feedback pour les product managers pour qu'ils puissent. Scooper les roadmap produits pour les développeurs et ainsi chiper un meilleur produit pour tout le monde génial.

Constantin : Avant de continuer, déjà, merci d'être là. Est-ce que ça te dérange si j'enregistre l'interview en sachant que je vais retranscrire du coup et que ce sera peut être lu par enfin sera lu potentiellement par les lecteurs de mon mémoire ?

Thibaut : Ah ouais, j'ai pas de souci. Ah, je passe en mode sérieux. Du coup je peux manger en même temps ou pas ?

Constantin : Ouais, Ouais, tu veux no stress. OK. Première question assez générale, c'est c'est quoi les émotions que tu ressens quand tu penses à à la crise climatique ?

Thibaut : De l'impuissance, le premier mot à. De. De la, de la stupéfaction, genre encore aujourd'hui, j'entendais qu'on est sur le le mois le plus chaud ever recorded depuis qu'on a commencé à record les trucs et qu'on est vraiment arrivés au point où on est dans la merde et donc ça me ça me ça me stupéfait que qu'on qu'on en saura plus loin en termes de conscientisation que ce que ce qu'on devrait. Donc en puissance. Stupéfaction à. C'était vrai tristesse de certaine manière, un peu un peu du défaitisme aussi.

Constantin : OK, ce que tu peux, juste un petit peu développer ton donc impuissance. Enfin je crois comprendre pourquoi. Mais pourquoi est-ce que tu te sens impuissant ?

Thibaut : Effectué, on sait que quand on voit plein de d'actions qui sont faites par des gens. Enfin, par par des individus en mode je sais pas devenir végétarien de prendre le vélo, de changer ses habitudes, et cetera, mais mais quand on voit quand on met ces chiffres là de ces actions, ces actions collectives entre guillemets, enfin individuelles agrégées, ça reste. Pilote dans dans le status quo et dans enfin dans dans dans ouais, dans la manière dont le monde fonctionne et ou les les incentive, enfin le les, le modèle de la société dans lequel on on bosse n'a n'a pas encore les incitatifs pour que tout le monde change son comportement et donc et donc en fait on oui certains, certaines personnes et certains pays qui peuvent se le permettre à ou qui sont en situation de confort s'adaptent mais c'est pas du tout à c'est pas du tout à l'échelle. Bah du problème qu'on a devant nous et de de ce qu'il devrait y avoir d'action pour le pour le résoudre donc c'est un peu on va tabou faire quelque chose solo c'est c'est c'est on est encore au stade de de de que de comme quoi c'est comme quoi c'est naïf que que ton action solo va changer quelque chose en mode on est plus au stade ou ou en tant qu'individu t'es complètement au

tort de faire quelque chose, on est plus au stade ou en tant qu'individu t'es l'exception si tu fais quelque chose. Enfin bref et donc. Ok.

Constantin : Mais du coup enfin si je peux reformuler, tu te sens impuissant parce que tu parce que tu as enfin ta pression, que chacun est seul né. Du coup ça ça fait pas un gros impact ou ce qui essaie de formuler c'est que même si tout le monde a essayé de changer son son quotidien et son enfin sa façon de vivre, ça n'aurait pas l'impact qui est nécessaire pour sauver la planète.

Thibaut : Les 2 déjà sont dit Tout le monde. Je pense qu'ils 100% du monde maintenant étaient demain conscientisés sur c'est le bordel et je dois arrêter ça, ça, ça dans ma vie pour que du coup toutes les enregistrements soient forcées de de respecter ça parce que le la demande du marché a juste radicalement changé du jour au lendemain. Très bien. Je pense juste que il y a que l'inertie pour que ça ça s'applique et que cette conscientisation s'applique dans le monde entier et beaucoup trop grande pour qu'on y arrive pour de vrai. En mode j'ai vu mon Erasmus à Séoul ou tu vois des pays comme l'Inde ou la Chine et c'est des ces débats comme quoi bah ils ont pas profité de l'ère industriel comme nous on l'a fait comme nous on a eu la chance. Ben il y aura argument invalide. Le truc c'est juste que le changement mondial il est impossible sans des pays qui ont des milliards de de d'habitants et qui sont qui sont au stade, qui sont au stade 0 de conscientisation et d'efforts quoi.

Constantin : Et du coup ça explique ton dernier mot qui était défaitiste j'imagine ? Enfin, tout est lié, OK, et du coup dans dans cette crise, dans ce contexte, quel est le rôle que tu crois devoir avoir ? Enfin, quel est ton rôle selon toi ?

Thibaut : Quel est quel est mon rôle ? Je pense qu'il y a que. Enfin, malgré le défaitisme donc un peu en contradiction et ce que j'ai dit avant, il y a une valeur personnelle de vouloir LED by exemple, et donc typique de de pouvoir au moins faire les petites actions qui qui sont apportées et ou au moins je je fais peut-être un peu par dédommagement de ma conscience, me de mon éthique morale, mais de me dire OK, Ben je vais au boulot à vélo. Tous les jours à et et donc déjà ça c'est mon petit geste pour la planète où qui est je vais consommer. Bon je consomme de la viande ouais ça c'est pas un bon exemple que je suis un grand, un grand fan de l'américain mais en mode bon ouais j'achète pas de steak, mais si j'achète des Américains ça à rien mais. C'est pas en mode de ouais ça, ça fait dépassé, mais c'est en mode je vais pas jeter des papiers par terre ou je vis plus ? Si, si, y a moyen de faire un trajet en train que que, enfin qui et qui, qui c'est, c'est c'est pas facile de le faire en train et pas en avion, mais je les favorise de le faire en train. Mais bon, c'est des trucs qui sont durs encore à mettre en application. Donc donc ouais ou genre. Ouais, on m'a dit à une posé, je pense une tolérance plus aussi, plus, plus grande vis-à-vis des gens qui se bougent ou un soutien peut être plus discret de de des gens qui font vraiment des plus grosses actions là-dedans en mode il y a plus en mode légal à un un il OLG 100 maintenant bravo TVG moi pas encore tu vois.

Constantin : Et du coup enfin tu disais que c'était compliqué justement de mettre toutes ces choses en place comme prendre le train, et cetera, c'est c'est quoi exactement que tu trouves compliqué là-dedans ?

Thibaut : C'est que l'alternative reste encore trop bonne à typiquement la semaine pro, je vais à je vais à Lisbonne, mais est-ce que est-ce que je dois prendre congé pendant enfin un jour, un jour en plus pour pouvoir me mettre un train ou plusieurs trains avec des changements avec des flix bus avec des retards et que tout ça en fait mon trajet me prenne d'en ouais. Enfin facile une journée, voire plus ou Ben juste je vais à l'aéroport, je vais 2 h à l'avance, j'ai 2 h de de d'avion et puis on me récup et en 04h00 c'est plié et je suis à la je suis. Ensuite de l'Europe quoi donc en mode les la, la manière dont dont et et encore et encore pour le prix aussi en mode bon là l'exemple c'est pas un bon prof que en haute saison ça me tampon mais mais mais en mode si je regardais en novembre en novembre je peux aller à Lisbonne pour 45 balles aller-retour il y a je pense pas que je pense pas qu'il y a un ticket de train ou un flux bus qui viennent battre ça quoi.

Constantin : Non ? Sinon une question un peu +1 peu plus générale à nouveau, mais c'est quoi le la chose la plus difficile en tant que jeune dans la crise pour toi ?

Thibaut : En tant que jeune. Euh. Je pense de. C'est on, on sait pas, on sait pas à qui réellement en vouloir. Et de façon de mettre des responsabilités à gauche droite, ça, ça sert à rien parce que ça, enfin ça met pas à responsabilité, mais c'est de se dire OK, Bon, on est né avec, on est né au moment où le problème était déjà là, mais où les gens qui étaient en pouvoir n'ont pas réalisé que c'était le cas, enfin que c'étaient des problèmes et donc on a on est arrivé là en tant que jeune, dans un monde qui est déjà fuck up to 7 existants parce que déjà déjà c'était les accords de Kyoto et ce genre de truc, c'était déjà des trucs qui étaient en discussion. À l'époque, mais qui ont rien donné ou qui ont trop peu donné et du coup on se retrouve là à être un peu le le dernier batch de civilisation qui qui doit maintenant être le le moment pivot du monde en fait. Et on est là putain. Mais pourquoi ? Pourquoi est-ce qu'on doit en venir à des actions si dramatiques que ce qu'on est en train de parler maintenant plutôt que d'avoir d'avoir eu ce changement plus graduel, qui a eu avant ou trop lent après un coup de pas leur en vouloir en mode si on nous disait que demain il y avait un truc catastrophique dans 10 ans ? Que on a ou dans 50 ans, ou dans si loin, est-ce qu'on mettrait les choses en place pour le changer maintenant versus se dire ça sera un problème pour plus tard ? Parce que l'urgence n'y est pas ? Ben Ben Ouais, donc c'est un peu ça le problème. C'est là que là, en tant que jeune t'es t'es dans le problème, tu dois mettre ou t'es dans la génération qui doit pousser ce changement dramatique et en même temps tu sais pas trop à qui en vouloir en mode en vrai il réalisait pas à l'époque et et est-ce qu'on aurait mieux réalisé maintenant et ce que nous on aurait mieux réalisé ça je sais pas tu vois, j'ai pas cette prétention donc c'est un peu cette espèce de. De

dilemme moral d'en mode qui est Ben, qu'est ce qu'on fait maintenant que c'est nous qui sommes au au au point pivot quoi ?

Constantin : Top du coup tu mentionnais des toutes tes comportements comme tu essaies de limiter la viande, même si t'aimes l'américain d'aller en vélo, et cetera. Est-ce que tu penses que ce que tu ressens plutôt que la la perception des autres a un impact sur ton comportement ? Donc le fait que les gens puissent dire hein Thibault, ils vont au bureau en vélo tes collègues par exemple.

Thibaut : Ah. Directement, mais collègues pas donc de l'extérieur vers moi, pas de moi vers l'extérieur, oui, un sens où moi je suis fier d'aller en vélo au bureau et et c'est une. C'est une petite fierté que je cale peut-être même inconsciemment dans des converses en moda. Moi je vais au boulot à vélo et c'est devenu normal pour moi et et c'est c'est un geste dont je suis fier que je que je mets en avant. Subtilement, je me la pète pas parce que y a pas de quoi se la Péter là-dessus, mais c'est en mode je sais pas, je suis là en mode c'est quelque chose, je fais quelque chose de plus que toutes les personnes qui vont en voiture au boulot et qui ont des alternatives. Mais donc c'est pas vraiment, je vois pas ça de l'extérieur en mode en mode les gens sont en mode un vol. Thibault, il va en vélo au bureau un peu plus je pense. Je pense que tout le monde s'en fout et que et je le fais juste pour moi et parce que ça me permet de de faire ma petite Pierre quoi.

Constantin : Ok, c'est peu intéressant, sinon t'as d'Office des personnes qui sont autour de toi qui sont super engagées, que tu connais proches ou moins proches. Est-ce que tu trouves ça plutôt motivant ou anxiogène de voir tous les efforts qui font ?

Thibaut : Motivant ou anxiogène ?

Constantin : C'est pas spécialement une une question binaire, donc ça peut être les 2 combinés ou même autre chose. Enfin c'est quoi ton ressenti par rapport à ces personnes ?

Thibaut : Ben. Si pas, ça dépend la forme, genre d'un côté on devrait, je devrais me dire, peu importe la manière dont ces gens militent ou font leurs causes, on a besoin de tout et du coup toute action est bonne. Après je peux pas m'empêcher de quand je vois des souris, un bip dans le fond. Ah je peux pas le. Les actions juste top œil par exemple UK, je suis là en mode putain mais vous faites vraiment chier les des gens qui ont rien demandé et en mode c'est juste un peu. C'est un peu des actions du désespoir mais en mode je serais plutôt du camp de me dire ça c'est c'est pas ça qui change qui change la donne. Enfin c'est pas la bonne manière mais donc c'est en contradiction avec direct avec Ben toute action est nécessaire. Mais. Enfin donc je petit terrier donc donc à côté je suis en mode hyper sportif quand c'est fait de la bonne manière en mode. Je sais pas moi, un immigré, ta Thunberg qui a fait, qui organise des marches, Sima, où c'est une manif organisé de mobilité, de mobilisation collective, où tout le monde est inclus, ça, je trouve ça trop bien et je supporte ça à fond à quelqu'un qui est végé. Bravo en mode

j'encourage ça de ouf. Quelqu'un qui fait peu importe quel effort donc je trouve ça bien et motivant à et anxiogène je sais pas, je dirais plus motivant qu anxiogène.

Constantin : Ce nombre, il y a beaucoup de choses qui vont de soi. Par exemple, tu mentionnes le fait d'aller en vélo au boulot, on sait que c'est mieux que de prendre la voiture, ça c'est évident. Mais souvent on oublie en fait, comment est-ce qu'on on s'informe et on s'éduque sur sur la crise climatique et les solutions. Donc je me demandais, comment toi tu t'éduques là-dessus ?

Thibaut : Les. Des TIC Toc, des tweets, des Posts King Teen de source que que j'ai pré validées dans slinky c'est time for the Planet mecs, ils sont crédibles là-dessus donc c'est archi reuf sur sur Twitter c'est c'est Greta Thunberg ou les choses où les gens qu'elles retweetent parfois netatalk là-dessus. Les lieux aussi, mais je trouve, je trouve que les JT sont toujours en retard sur la question, sont pas proactifs, ils sont plus réactifs donc ouais ça c'est un peu mes sources.

Constantin : Donc essentiellement sur les réseaux sociaux. Mais c'est toi. Enfin donc c'est c'est une information passive mais c'est toi qui a sélectionné d'où l'information vient en en choisissant le follow quoi. Donc, c'est semi-actif.

Thibaut : Chez nous, passive par exemple, mais c'est du contenu que j'ai, je j'ai décidé de m'abonner en mode ça me, ça me concerne et donc je veux suivre ce genre. On va dire quoi ?

Constantin : Génial, j'ai une toute dernière question pour toi en fait 2 questions, une c'est quelles sont les émotions que tu ressens quand tu penses à ton propre bien-être ? Quel est ton sentiment en pensant à ton propre bien-être ?

Thibaut : Je sais pas moi cette question, je pas j'arrive pas à c'est pas. Quels sont mes émotions en pensant à mon bien-être ?

Constantin : Comment ? OK, comment t'inquiète ? C'est c'est une question. Absolument 15 personnes sur 15 qui va dessus donc je pense qu'elle est mal formulée, soit elle est, elle est, elle est pas appropriée mais euh comment est-ce que tu définirais ton bien-être du coup ? Le bien être, enfin le tien du coup.

Thibaut : Ben mon bien-être ou mon mon bonheur en fait, je je dirais que c'est quasi synonyme. Euh, c'est un équilibre entre. Santé, santé mentale, santé physique et et stimulation intellectuelle, je sais pas à quel point c'est mis si c'est missi ou bien si l'un ou si stimulation intellectuelle va rentrer dans. Dans dans dans santé mentale, c'est un sentiment de contrôle, ça c'est plus, c'est plus personnel. Moi j'aime bien être en contrôle des choses et donc et donc du coup à à avoir un équilibre là-dessus, ça me permet de de me sentir bien. Donc ça, ça a fait du sport, c'est m'intéresser à des choses. C'est me stimule, me stimulait à par en en apprenant, en découvrant, en en explorant, en en laissant libre cours à ma curiosité. C'est ça qui s'est qui s'est bien être.

Constantin : Et elle ? Toute dernière question, enfin, je vois que mon père m'appelle en plus. Donc c'est quoi là ? C'est quoi la chose la plus difficile en tant que jeune pour être heureux ? Quels sont les barrières principales selon toi ? Entre le bonheur et les jeunes ? Enfin du coup de toi que t'es un jeune.

Thibaut : Entre bonheur et les jeunes, je pense, c'est les réseaux sociaux à et a trop de trop de promos. Trop d'infos négatifs, trop de de de over thinking liés au sumo et et ce genre de truc. Je pense que les réseaux sociaux c'est pas spécialement une bonne chose quand c'est quand c'est quand c'est inconscient. En tout cas quand c'est quand les gens sont pas conscients de l'impact du des restrictions sur eux alors ils ont-ils ont moins de contrôle sur comment ça les affecte donc réseaux sociaux. Ah ouais, manque manque de sport, je on oublie trop que ça touche notre santé mentale et pas juste notre physique. Et. Un vrai contact de de se parler, peut-être plus par par réseau que par qu'en vrai. Je pense à cette barrière digitale, elle elle, elle empêche pas mal de de non tangibles de se passer entre les gens et donc d'avoir des des vraies interactions ou un peu des des vraies ondes qui sont échangées plutôt que plutôt que des textos.

Constantin : Okay, top Ben tout grand merci pour tes pour tes réponses. En tout cas je vais pas te parler spécialement d'une d'une solution pour l'instant parce que je l'ai pas encore mais dans le cas où je développe quelque chose qui pourrait potentiellement répondre à un des une des frustrations, on va dire que t'as pu que t'as pu évoquer pour l'interview tu seras intéressé de d'avoir un prototype pour le tester.

Thibaut : UMP.

