

POUR UN MODE DE VIE ZÉRO DÉCHET

---



# COCOONING HOME

---

[WWW.COCOONINGHOME.COM](http://WWW.COCOONINGHOME.COM)



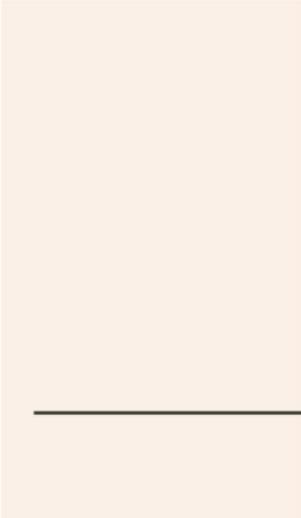
---

# À propos de Cocooning Home

## CE QUE NOUS FAISONS

Accompagner chaque personne qui le désire dans la création de son cocon, vers un mode de vie plus sain.

Qu'elle soit personnelle ou professionnelle, vous êtes au cœur de la transition.



*Devenez acteur du  
monde de demain*

---

# Les chiffres de l'ADEME

Rapport de 2020 présentant les chiffres de 2017.

Ce rapport donne le détail de ce que deviennent ces déchets.

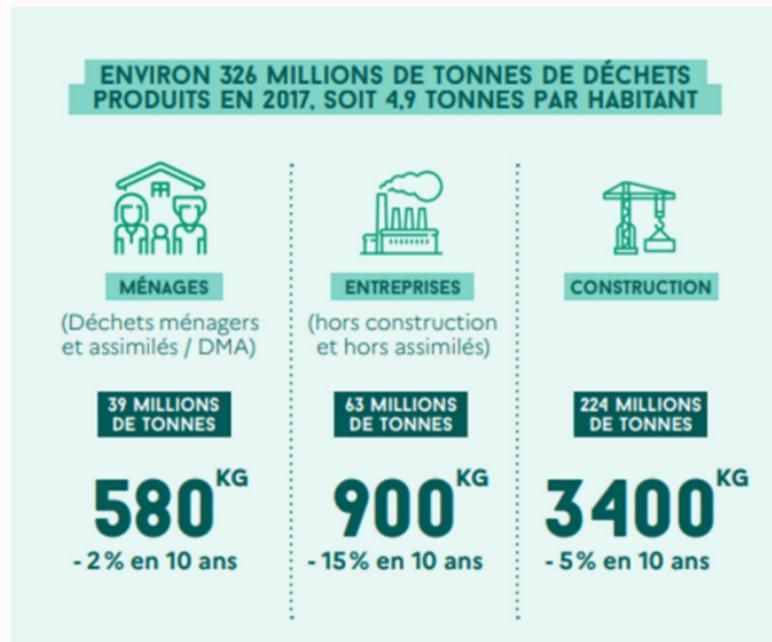
Des améliorations notables en 10 ans.

# Les chiffres de l'ADEME

Rapport de 2020 présentant les chiffres de 2017.

Ce rapport donne le détail de ce que deviennent ces déchets.

Des améliorations notables en 10 ans.





---

**254 kilos** - collectés dans la poubelle noire

**162 kilos** - collectés en déchèterie

**109 kilos** - collectés en bac de recyclage

**55 kilos** - déblais et gravats

Une partie est valorisée énergétiquement, une partie part en décharge, une autre en compostage ou recyclage.

# Les déchets ménagers



---

*Le meilleur déchet  
est celui qu'on ne  
produit pas.*



Réduction de la  
charge mentale  
Libération d'espace  
personnel



Anticipation,  
organisation,  
efficacité



Optimisation du  
temps,  
Espaces temps de  
qualité

Écrire pour soulager son esprit.

---

## Le carnet de bord

---

# Art thérapie

## SE RECONNECTER AVEC SOI-MÊME

Décorer pour mieux apprécier.

- Introspection
- Apaisement
- Satisfaction

Faire son tri intérieur : la clé pour se recentrer.





## MON BILAN

Quelle est ma situation aujourd'hui

- Pas de jugement
- Honnêteté
- Objets de satisfactions
- Objets d'insatisfactions

Exemples : temps, consommation, nettoyage,  
etc.

# Introspection



---

## SE QUESTIONNER POUR DÉMARRER.

Poser le fil conducteur de la transition pour poser des bases solides sur lesquelles s'appuyer.

### OBJECTIFS :

- Fonder la motivation
- Intérioriser les futurs changements
- Créer de nouvelles routines
- Sentiment d'accomplissement par la cohérence attentes/actes





## Mon idéal à long terme

Comment je m'imagine lorsque ma transition sera totalement aboutie pour moi.

# Mon rêve ZD

---



## **Mon idéal à long terme**

Comment je m'imagine lorsque ma transition sera totalement aboutie pour moi.

## **Mon idéal à moyen terme**

Comment je me vois à mi-parcours, lorsque j'aurais fait la moitié de mon cheminement.

# Mon rêve ZD

---



### **Mon idéal à long terme**

Comment je m'imagine lorsque ma transition sera totalement aboutie pour moi.

### **Mon idéal à moyen terme**

Comment je me vois à mi-parcours, lorsque j'aurais fait la moitié de mon cheminement.

### **Mon idéal à court terme**

Comment je me projette après les premiers changements de ma transition.

---

# Mon rêve ZD



# Exemple

## **Mon idéal à long terme**

Auto-suffisance alimentaire.

Réduction de moitié consommation eau/  
électricité.

## **Mon idéal à moyen terme**

Mise en place du potager. Pas de courses au  
supermarché.

Récupération des eaux de pluie, réflexes bien  
établis.

## **Mon idéal à court terme**

Courses locales, analyses de ma conso.

---

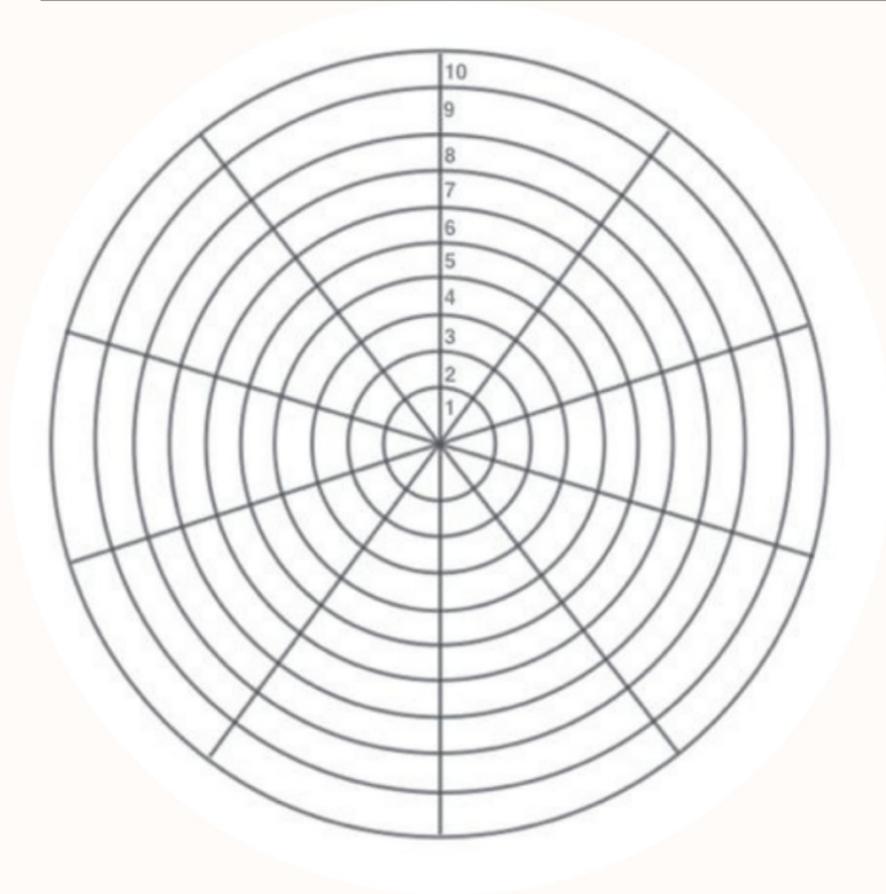
# Roue de la vie

## Auto-évaluation

Se fixer une note de 0 à 10, maintenant et à un terme établi.

## Visualiser mes objectifs

Repère visuel pour savoir où on en est, le chemin à parcourir et sur quel axe se concentrer.





# Le tracker

## Auto-évaluation

Visualiser si la nouvelle habitude est réellement devenue une habitude ou si elle doit être encore travaillée.

## Mobilisation des moyens

Cocher chaque jour est un outil d'auto motivation pour la mobilisation des moyens à notre portée.

## Ajustements

A la fin de chaque période, faites le point et tirez les conclusions - côté réaliste ou non de l'objectif.

---

---

## Le tableau des pesées

Quoi de mieux pour connaître la quantité de déchet produits que de peser sa poubelle?

## Analyse contenu

A votre avis, qu'est-ce qu'on trouve le plus dans votre poubelle?



---

# Planification Organisation

ANTICIPER POUR MIEUX GÉRER



"Prendre le temps de vivre signifie avoir du temps pour soi".

---

## LA TO DO LIST



Définir la temporalité des différents objectifs pour être plus efficace. Décider des moyens concrets à mettre en oeuvre.



Anticiper les différents événements pour avoir le temps de les gérer en cohérence avec nos valeurs.



Je sais ce que je dois faire et quand, je gagne du temps et décharge mon esprit.

---



## Bien-être

Repensez vos loisirs par rapport au zéro déchet et déterminez comment les lier.



## Inspirations

Des pages d'idées d'activités, d'actes inspirants, ouvrez votre esprit à de nouvelles choses.



## Gratitudes

Listez vos réussites, satisfactions. Félicitez vous pour vos avancées.

*Épanouissement & satisfaction*



## Adresse

1245 Avenue de la Plaine 06250 MOUGINS

## Tel

06 65 24 20 54

## E-mail

cocooninghome.contact@gmail.com

---

## Suivez nous sur les réseaux

@chcocooninghome



NOS COORDONNÉES