

C'EST DÉCIDÉ, JE N'ACHÈTE PLUS RIEN

RÉSOLUTION 2015 3/4 Une année sans remplir son dressing, en se contentant de ce qu'on possède. Un défi qui fait de plus en plus d'adeptes. Conseils et explications d'une Vaudoise qui a franchi le pas.

Ne plus faire de shopping pendant une année entière. Voilà qui peut paraître extrême. Mais cette idée séduit de plus en plus de personnes. Remettez en question la surconsommation est justement dans l'air du temps. Acheter frénétiquement n'est plus à la mode; place aux achats réfléchis ou, encore plus fort, il est temps de se contenter de ce qu'on a déjà.

C'est justement cette démarche qu'a entreprise Mélanie Blanc, journaliste, blogueuse et auteur. En 2014, la Vaudoise a relevé le défi de ne pas faire de shopping. Aucun vêtement, aucune chaussure, aucun sac, aucun accessoire, aucun bijou n'est entré dans son dressing en douze mois. Et ce challenge, elle l'a gagné haut la main. «J'y réfléchissais depuis quelques années. Jusqu'en octobre 2013, ma mère avait une boutique de vête-

ments, ce qui fait que je recevais régulièrement de nouvelles choses. Quand elle a pris sa retraite, je me suis dit que c'était le moment de tenter ce défi. De plus, je revenais d'un voyage à Los Angeles, où une amie avait déjà fait l'expérience et l'avait trouvée très intéressante.» Elle décide de commencer le 1er janvier 2014, «une date aussi bonne qu'une autre», et se lance pour une année entière «pour vivre toutes les saisons, toutes les situations» et adopter ainsi une vraie nouvelle habitude.

Défi public

Mélanie a annoncé publiquement son défi sur son blog «La vie en plus simple». Le but était d'en laisser une trace. «Une fois que les gens l'ont su, ça m'a motivée à tenir.» Elle se sent ainsi obligée de rendre des comptes. Pendant cette année, elle a fui les

magasins le plus possible. Sauf quand son travail (elle est responsable de la rubrique lifestyle pour *L'Illustré*) l'y conduisait. Des moments qu'elle décrit avec beaucoup d'humour: «J'avais envie de tout.

Et surtout de choses qui ne m'allaient absolument pas! J'ai une garde-robe plutôt sobre, or là je soupirais d'envie devant des imprimés voyants très colorés.» Mais elle a tenu bon.

Minutieuse, elle a fait le décompte de l'argent qu'elle a ainsi pu mettre de côté. «Je dépensais 4000 francs par an en shopping. Or, cette année, j'ai économisé bien plus, car ne pas entrer dans un magasin permet de moins consommer



«Je dépensais 4000 francs par an en shopping. Or, cette année, j'ai économisé bien plus que ça»

Mélanie Blanc, journaliste et auteur de «Fashion mais pas victime»

en général.» Une expérience positive, qu'elle recommande et qui lui a aussi permis d'écrire un livre, «Fashion mais pas victime», en collaboration avec la FRC, où elle dispense ses conseils pour consommer futé et faire les bons choix.

● SANDRA IMSAND

sandra.imsand@lematin.ch

CONSEILS POUR NE PAS CRAQUER

1 Faire un tri du contenu de son armoire avant de commencer l'expérience, afin de savoir exactement ce dont on dispose. Ranger les vêtements par couleur afin de pouvoir associer les tenues plus facilement.

2 Éviter un voyage dans une capitale du shopping, genre Paris ou New York, durant cette année (à moins d'adorer les musées). Le but n'est pas de repartir frustrée.

3 Parler de ce défi autour de soi afin de se motiver et de tenir le coup en cas d'envie subite de shopping. De plus, d'autres personnes pourraient être tentées de sauter le pas avec vous.

4 Emprunter à l'occasion des vêtements (à sa famille, à ses amis), même juste pour une journée, afin d'avoir la sensation de porter quelque chose de différent.



Et si, en 2015, on se contentait de ce qui encombre déjà nos armoires?