

Phase de la journée

	MATINÉE	DÉJEUNER	APRÈS-MIDI			SOIRÉE	NUIT	
Actions	Lever, déposer les enfants au lycée et rejoindre son travail	Termine son dernier RDV commercial au téléphone en déjeunant devant son bureau	Répondre aux demandes clients	Discussion avec ses collègues de travail & Va chercher ses enfants au collège	Détour par la ferme communautaire de sa ville	Refait le plein de sa voiture	Rentre à la maison et retrouve son quotidien familiale	C'est l'heure de se coucher
Expérience émotionnelle	<p>À peine levé, c'est la course, petit-déjeuner avec les 2 garçons, sac à dos, garage, les dépose à leur collègue et roule vite à son bureau pour préparer ses rdv de la journée.</p> 	<p>Sa journée passe très vite. Elle n'a même pas le temps de partager sa pause déjeuner avec ses collègues car en réunion avec un gros client. Pourtant, elle aimerait bien parler avec eux et leur demander des références pour en savoir plus sur comment changer les habitudes dans sa société si peu engagée.</p> 	<p>Elle doit répondre à beaucoup de messages urgents, débordée, n'a pas le temps de vider sa boîte mails. Préfère ne pas y penser même si cela la désole de voir les milliers de mails qui s'entassent dans sa messagerie.</p> 	<p>Pas de réelle pause, quelques échanges avec ses collègues et elle court chercher ses enfants en voiture</p> 	<p>Famille contente de s'aérer et de retrouver la ferme de leur ville où ils s'inscrivent régulièrement pour participer à la liste des tâches comme désherber, s'occuper des plantes sous serres, nourrir les animaux, etc. entourés de bénévoles comme eux.</p> 	<p>Stop pompe à essence, les enfants demandent des bonbons et jettent leurs papiers dans les bonnes poubelles à tri. Elle pense à investir dans une voiture électrique ou pas.</p> 	<p>Contente de se retrouver à la maison en famille loin de la pollution d'une station à essence. Et de partager leur rituel de partager des vidéos rigolotes depuis Tik tok ou YouTube, de jouer aux jeux vidéo ensemble avant les devoirs, le dîner, le brossage des dents et dodo. Ne trouve pas le temps de regarder et chercher un site ou une application mobile. Elle ne voit pas par où commencer et vers quoi se tourner.</p> 	<p>Elle se couche avec le plaisir de retrouver son lit douillet.</p> 
Pensées	Mieux s'organiser pour utiliser enfin les transports en commun moins polluants	La direction ne fait rien pour l'empreinte carbone et participer à éviter le gaspillage du papier, des acrotouches d'encre, etc. Ne recycle que peu de choses et ne propose rien à leurs employés pour être éco-responsable. C'est à l'initiative de chacun.	Elle culpabilise à cause de son manque de temps et sait qu'elle devrait s'engager plus dans le numérique au lieu de passer sa vie au téléphone et à courir partout.	Elle culpabilise parce qu'elle prend trop sa voiture et aimerait trouver le temps d'un parcours en tram moins impactant pour la planète et son porte-monnaie voir passer à l'électrique. Ses collègues pourraient lui donner des tuyaux. Elle n'est pas la seule maman dans la banque.	Contente de ses sorties avec ses enfants mais aimerait leur partager des valeurs plus actives et engagées pour prendre soin de la planète et d'eux-même pour leur avenir. C'est trop perso et pas assez vers la communauté, la ville et au-delà, pour la France, être une vraie Green et pas seulement se donner bonne conscience.	Fière que ses enfants fassent le tri naturellement mais triste d'utiliser les énergies fossiles si régulièrement. Aimerait être conseillée Éviter l'exposition de la pollution des voitures et garages et ne plus en faire partie	Ses journées sont bien remplies. Son plaisir simple et non polluant, dormir dans son lit aux draps et couettes éco-responsable	
Optimisation	un fil d'actualité interne au bureau, son groupe de travail qui partagerait des bonnes pratiques entre eux	avoir des notifications qui lui rappellent les bonnes habitudes numériques au travail	Un partage d'expérience organisé, comme une réunion entre collègues, avec un support numérique facile comme une application mobile, pourrait l'aider à passer à l'action et la motiver.	Faire partie d'une communauté en ligne qui se motiverait et se donnerait des rdv pour agir ensemble et concrètement, encadrés par des personnes référentes dans leur ville et au-delà, aussi bien pour les enfants que les adultes	avoir une application mobile qui lui rappelle de ne pas passer trop de temps sur leurs téléphones et tablette et ordinateurs de faire attention à leur consommation d'énergie, d'eau et autres bonnes pratiques pour vivre un quotidien plus léger et plus proches des uns et des autres	lui proposer des accès à des infos concises qui prennent juste 7 minutes de lecture, 1 min. par article savoir que cela prend peu de temps de lecture la motivera à lire elle sera contente d'elle, de se tenir au courant de l'avancée du monde		