



Oser Vert

Par Bérénice Bieuville

Deviens un
indépendant

Éco-responsable

Allons verdier ton entreprise !

Bonjour !

Je suis hyper contente de te compter parmi les **indépendants qui veulent incarner le changement !**

Dans ce document, tu trouveras une compilation de mes posts LinkedIn qui parlent de **comment être un entrepreneur ou freelance éco responsable.**

Ne laisse pas ce document (et ses bonnes résolutions) mourir dans un dossier perdu de ton ordinateur.

Lis les conseils. Réfléchis-y. Passe à l'action.

Il n'y a rien de compliqué dans les éco gestes que je vais te proposer... Mais ils demandent un engagement envers toi-même.

Alors, es-tu prêt.e à t'engager ?

Rééduquer son cerveau anti-écolo

Quand on essaye de réduire son empreinte environnementale, on fait parfois face à des blocages.

- Des envies d'aliments industriels...
- Des hypnotisations par Netflix...
- Des flemmes soudaines de prendre le vélo...

Rassure-toi : tu n'es pas seul. Ça m'arrive aussi.
Ça nous arrive à tous.

En cause : notre cerveau.

Il est programmé pour la croissance. Pour la consommation.

Rééduquer son cerveau anti-écolo



Bérénice BIEUVILLE



Écolo en Quête de Sens | Rédactrice web Engagée : propagez vos valeur...
3 mois •

🧠 Notre cerveau est programmé pour la croissance et la destruction progressive de la planète...

Pessimiste comme affirmation ? Rassurez-vous : il existe des solutions. Mais, d'après Sébastien BOHLER, docteur en neurobiologie moléculaire et auteur, nous sommes contrôlés par notre recherche de dopamine.

👑 Une petite partie de notre cerveau fait la loi. Nous met en quête de toujours plus de plaisir, au détriment des conséquences à long terme.

Quelle est ce tyran mental ?

🧠 Notre striatum.

Il est programmé pour favoriser 5 attitudes, qui ont assuré notre survie... Jusqu'à maintenant.

1. Manger.
2. Se reproduire.
3. Améliorer son statut social.
4. Minimiser ses efforts.
5. Détecter les informations.

🍔 Fast food, vidéos porno, réseaux sociaux, voiture... Dans notre société actuelle, ces comportements nous poussent à la catastrophe. À la surconsommation, l'épuisement des ressources, le réchauffement de notre belle planète...

Heureusement, il existe des solutions pour déjouer cette partie de notre cerveau. Je vous en parlerai demain !

D'ici là, découvrez une conférence expliquant cette découverte : lien en commentaire.

Pour aller plus loin : [Rééduquer notre cerveau pour sortir de la crise écologique | Sébastien BOHLER.](#)



Oser Vert

Par Bérénice Bieuville

Rééduquer son cerveau anti-écolo

Heureusement, il existe des solutions !

Elles consistent à trouver des chemins alternatifs pour se faire plaisir. À mieux profiter de chaque molécule de dopamine, plutôt qu'en chercher une abondance.

4 pistes pour rééduquer le cerveau et le diriger vers des habitudes plus écolos.

- **La pleine conscience.**
- **L'altruisme.**
- **La quête de connaissance.**
- **La quête de sens.**

Rééduquer son cerveau anti-écolo



Bérénice BIEUVILLE

🌱 Écolo en Quête de Sens | 📝 Rédactrice web Engagée : propagez vos valeur...
3 mois • 🌐



🧠 Comment rééduquer notre cerveau pour éviter la crise écologique ?

Notre striatum, tyran mental avide de dopamine, nous pousse à la [#surconsommation](#). De fast food, de vidéos, de likes... Pas très compatible avec la transition écologique tout ça.

🌱 Alors comment berner son propre cerveau et adopter un mode de vie frugal ? 4 conseils de Sébastien Bohler.

1. La [#pleineconscience](#). Nous agissons souvent par automatisme. Engloutir un déjeuner en 10 min, marcher tout en écoutant un podcast... Nous avons oublié comment être présent à nous même. Pourtant, savourer un bon repas et sentir la caresse du vent sur notre peau sont des sensations qui procurent de la dopamine, durablement et frugalement.
2. La quête de connaissances. Arrêtons de scroller, sans rien retenir. Lecture, quiz, discussion profonde, etc. Voilà des activités qui créent du plaisir et nous font grandir.
3. L'altruisme est source de dopamine lorsque ce comportement est valorisé. Pour l'instant, la norme sociale encourage le partage chez les femmes principalement, mais il ne tient qu'à nous de changer cela !
4. La quête de sens. Dans notre travail, nos relations, nos actions, notre for intérieur... Être aligné est indispensable.

💬 Alors, arrivez-vous à prendre du plaisir sans polluer ?



Oser Vert

Par Bérénice Bieuville

Trouver

une mission et des valeurs à défendre

Pour devenir un freelance éco responsable, il faut avant tout trouver sa mission.

Sa boussole.

Elle t'aidera à faire des choix : sélectionner les bonnes missions, utiliser les bons outils, proposer les bonnes prestations, etc.

À chaque fois, tu pourras te demander : **est-ce en accord avec mes valeurs ? Est-ce que je remplis ma mission ?**

Je te parle de ce sujet plus en détail dans l'épisode 5 du podcast Oser Vivre.

**Oser Vivre #5 :
La mission d'entrepreneur**

Trouver une mission et défendre ses valeurs



Bérénice BIEUVILLE

🌱 Écolo en Quête de Sens | 📝 Rédactrice web Engagée : propagez vos valeur...
6 mois • 🌱



🌍 Comment être un freelance écoresponsable ? # 1
Trouver une mission et défendre ses valeurs. 🌱

Lorsque j'ai commencé à réfléchir à mon projet professionnel, j'étais sûre d'une chose :

👉 Je voulais travailler pour une entreprise en accord avec mes valeurs.

Lorsque j'ai commencé à me renseigner sur le [#freelancing](#), j'ai compris que je pouvais aller encore plus loin.

Je n'avais pas me contenter d'une [#entrepriseengagée](#) :

👤 je pouvais en soutenir des dizaines !

Aujourd'hui, j'écris pour aider les entreprises du changement à propager leurs valeurs.

🎯 Mon objectif ? Que les initiatives écoresponsables envahissent Google (et l'esprit des internautes 😊).

Concrètement, comment cela se traduit au quotidien ?

✅ Je choisis des clients en accord avec mes valeurs, qui construisent l'avenir et réinventent le business durable.

✅ Je soutiens des associations, à travers des articles bénévoles.

✅ Je rédige des textes avec une vraie valeur ajoutée et (presque) toujours teintés de mes valeurs éthiques et écologiques.

🕒 Pour guider mes choix, je me remémore ma mission.
Chaque jour, je vérifie que je suis alignée avec ce que je fais et les clients que j'aide.

💬 Et vous, quelle est votre [#mission](#) en tant qu'entreprise ou freelance engagé.e ?



Oser Vert
Par Bérénice Bieuville

Minimiser la pollution numérique

Le numérique, ça pollue.

Eh oui, c'est triste. Je sais.

Mais on ne peut plus fermer les yeux sur ce constat. Chez nous, pas de fumée, pas de déchet ; mais ailleurs, une pollution bien réelle.

Quelques habitudes permettent de réduire son empreinte environnementale sur le web et les nouvelles technologies.

Pour en savoir plus sur comment éviter les pollutions dues aux nouvelles technologies, je te renvoie également vers mon article sur Oser Vert.

Écologie et technologie : guide de bonnes pratiques

Minimiser la pollution numérique au quotidien



Bérénice BIEUVILLE

Écolo en Quête de Sens | Rédactrice web Engagée : propagez vos valeur...
6 mois •



Comment être un freelance écoresponsable ? # 2
Minimiser son empreinte numérique au quotidien.

On poursuit sur mes réflexions du [#freelancing](#) engagé avec un sujet essentiel.

J'ai nommé...

L'empreinte carbone du numérique.

Le dématérialisé passe trop souvent à la trappe dans nos résolutions écolo.

Pas de fumée, pas de déchet... pas de pollution ?

❌ Loin de là, malheureusement.

👉 Chaque donnée mise en ligne consomme de l'énergie et des ressources.

🌱 Le mot d'ordre pour limiter les dégâts : frugalité numérique.

Dans mon quotidien, cela passe par quelques bonnes habitudes...

- ✓ Une boîte mail vidée au fur et à mesure.
- ✓ Pas d'image en signature d'email.
- ✓ Mise en veille automatique de mon ordinateur et extinction des feux la nuit.
- ✓ Fermeture des applications lorsque je ne les utilise pas.

Dans mes missions de [#redactionweb](#)...

- ✓ Si besoin, je propose des images légères (JPG, 200 ko max).
- ✓ Je fais un maximum de recherches sur Ecosia.
- ✓ Je n'ai pas créé de site dédié à mon activité.
- ✓ J'encourage l'écrit, un format peu consommateur de ressources par rapport à la vidéo.



Oser Vert

Par Bérénice Bieuville

Communiquer

malgré la pollution numérique

Être un freelance éco responsable, c'est aussi **partager largement ses valeurs.**

"Mais, c'est bizarre ! Hier tu me disais que le numérique pollue... Et aujourd'hui tu me dis de raconter ma vie sur Internet ?"

Oui, je sais. Ce n'est pas toujours évident, mais il faut trouver un juste équilibre.

Communiquer tes valeurs environnementales sur le net aura certes un impact négatif... Mais il **plantera aussi des graines de changement dans l'esprit de ton audience !**

Et ces graines de changement, on en a besoin.

Alors, remonte tes manches et crie haut et fort ta passion pour la planète !

Communiquer malgré la pollution numérique



Bérénice BIEUVILLE

...

🌱 Écolo en Quête de Sens | 🍷 Rédactrice web Engagée : propagez vos valeur...

6 mois • 🌐



Le numérique est extrêmement polluant.



Le marketing de contenu, quand on est une [#entrepriseengagée](#), est totalement incohérent !

Voilà une croyance bien ancrée chez les entrepreneurs engagés.

Comme si une entreprise du changement devait se passer de [#marketing](#)...



En réalité, personne ne peut éviter la création de contenu.

Oui, ça aura des impacts négatifs.

Mais faire connaître vos actions, diffuser vos valeurs aura bien plus d'impacts positifs !



Pour détrôner les entreprises polluantes, nous devons utiliser les mêmes outils, les mêmes stratégies...

Mais en mieux.

En plus écoresponsable.



Nous devons propager nos valeurs.

Cela n'empêche pas de mettre en place des stratégies de communication écoresponsables.

Mais au-delà des aspects techniques, c'est le message qui compte.



Imaginez pouvoir planter une graine du changement dans l'esprit de milliers d'internautes.



Imaginez pouvoir diffuser vos valeurs auprès de milliers de consom'acteurs.



Imaginez pouvoir prouver à des milliers de citoyens qu'un avenir meilleur est possible.

Tout ça, vous ne pourrez pas le faire sans contenu.

Alors ne vous cachez plus et osez insuffler le changement dans ce monde qui en a tant besoin.



Oser Vert

Par Bérénice Bieuville

Communiquer malgré la pollution numérique

Dans cette optique-là, tu devras bien choisir tes mots et tes contenus. L'objectif n'est pas de publier chaque jour du contenu vide... Mais de publier intelligemment, raisonnablement.

Parfois, je surfe et je me désole des contenus pauvres qui couvrent la toile.

Alors je me mets à rêver...

- Et si on arrêta de polluer Internet (et la planète par la même occasion) avec des milliers **d'articles sans aucune valeur** ?
- Et si on arrêta de croire et repartager des articles **peu fiables et sans aucune source** ?
- Et si on arrêta d'alimenter un blog juste pour attirer du trafic ?
- Et si on ne publiait que du contenu qui apporte de la valeur aux internautes, qui **promeut des valeurs positives** ?

Bref : Publie moins, mais mieux.

Incarne

Le changement en télétravail

Être freelance ou entrepreneur, implique souvent de travailler chez soi.

(Surtout quand on débute et qu'on n'a pas de quoi se payer un co-working !)

Mais en fait, ça tombe bien.

Oui oui, car **le télétravail : c'est écolo !**

Si tu appliques déjà quelques éco gestes au quotidien, ils seront d'autant plus impactant qu'ils s'étendent à ta vie professionnelle.

Le télétravail, c'est écolo !



Bérénice BIEUVILLE

...

🌱 Écolo en Quête de Sens | 🍷 Rédactrice web Engagée : propagez vos valeur...
6 mois • 🔒

💡 Comment être un freelance écoresponsable ? # 3

Le télétravail, c'est écolo ! 🌱

Eh oui.

- ❌ Pas de transport, un secteur fortement émetteur de gaz à effet de serre.
- ❌ Pas de déjeuner sur le pouce, teinté de fast food et déchets.
- ❌ Pas de pause-café dans un gobelet en plastique (le café, pas la pause...).
- ❌ Pas de retour épuisé le soir, qui pousse à oublier toutes ses belles convictions et s'écrouler devant Netflix.

Non, non.

À la place, travailler depuis chez moi me permet de...

- ✅ Me lever en douceur (séance de yoga ou marche dans le parc 😊).
- ✅ Préparer mes repas à partir de produits bruts et locaux.
- ✅ Prendre le temps de m'organiser tout en respectant mes valeurs.

Le [#freelancing](#), la vie rêvée ?

En tout cas, pour moi c'est un bon garant de mon bien-être et de mon mode de vie écolo.

💬 Et vous, comment vivez-vous votre [#télétravail](#) ?

Si vous travaillez au bureau, comment y incarnez-vous vos valeurs ?



Oser Vert
Par Bérénice Bieuville

Avance

à ton rythme, et ne
t'arrête pas !

Je ne suis pas parfaite. Tu n'es pas parfait. Nous ne sommes pas parfaits.

Non, ce n'est pas une leçon de conjugaison : c'est juste la vérité.

Et c'est OK !

- Déjà parce que **tu peux être fier de chaque pas accompli** (et en parler à tout ton entourage !).
- Ensuite parce que tu peux chercher la **prochaine étape pour verdir ton activité !**

Je t'ai compilé quelques idées pour aller encore plus loin dans l'écologisation (🌱) de ton activité.

Avance à ton rythme, et ne t'arrête pas !



Bérénice BIEUVILLE

🌱 Écolo en Quête de Sens | 📝 Rédactrice web Engagée : propagez vos valeur...
6 mois • 🌐



Comment être un freelance écoresponsable ? # 4

S'améliorer, un pas à la fois ! 🍷🍷



Cette semaine, je vous ai parlé des différentes choses que je mettais en place pour respecter mes valeurs écologiques dans mon activité de [#freelancing](#).



Mais il me reste beaucoup à faire, beaucoup à améliorer !

Régulièrement (grâce à vos retours, entre autres), je découvre de nouvelles manières de travailler en polluant moins.

Voilà les pistes d'amélioration que j'ai prévu de mettre en place.



Ne plus envoyer mes textes en pièce jointe de mail.

Favoriser [Framasoft](#) (ou WeTransfert), dont les fichiers ont une durée de vie limitée.



Sensibiliser mes clients à l'impact du numérique.

En expliquant ma démarche de limitation des PJ.



Utiliser une boîte mail écologique.

Comme [Ecomail](#), hébergée en France et sans publicité.



Passer les emails en version texte, plutôt que la version HTML par défaut.



Supprimer d'anciens posts sur LinkedIn.



Faire le tri dans mes documents sauvegardés sur le Cloud.

Car j'avoue procrastiner sur certains dossiers 🙈.



Affirme

tes valeurs !

(Non, tes clients ne vont pas fuir)

Et toi, tu fais quoi dans la vie ?

Noooooon ! Ne réponds pas trop vite. Ne balance pas ton titre, comme ça, à froid.

"Je suis rédactrice web." "Je suis graphiste." "Je suis développeur."

Chou blanc. Ça n'intéresse personne, ou presque.

Tu dois raconter une belle histoire. Mettre en avant tes passions.

Présenter ta mission, ton pourquoi.
Donner envie. Surprendre. Créer de l'attente...

Et, seulement ensuite, dévoiler ton activité.

Affirme

tes valeurs !

(Non, tes clients ne vont pas fuir)

Bam ! Effet maximal.

Tu te différencies. Tu es mémorable.

Tu communique les enjeux forts de l'écologie.

C'est là que tu vas démultiplier tes impacts.

Tu ne vas plus te contenter de faire des éco gestes dans ton coin. Tu vas montrer à quel point c'est cool et inviter tous les gens que tu rencontres à te rejoindre.

Tu as du mal à savoir quelle est ta passion ?

Je parle justement de ça dans l'épisode 4 d'Oser Vivre.

**Oser Vivre #4 :
Les passions**

Affirme tes valeurs ! (Non, tes clients ne vont pas fuir)



Bérénice BIEUVILLE

🌱 Écolo en Quête de Sens | 🖋 Rédactrice web Engagée : propagez vos valeur...

4 mois • 🌐



Ma mission : écrire pour des entreprises du changement.

J'ai la volonté de propager les valeurs de l'écologie et du bien-être sur le web. Pour aider les entreprises du changement à gagner en visibilité et communiquer leurs engagements, je suis rédactrice web SEO.

Oui, mon métier en tant que tel ne vient qu'à la 3e phrase de ma présentation. Je commence par expliquer mon pourquoi, ma vision et la finalité de mon activité.

Pourquoi ?

- ✓ Pour me différencier des autres rédacteurs web.
- ✓ Pour mettre en avant mon engagement et amener les personnes que je rencontre à se questionner sur leur propre mission.
- ✓ Pour qu'on se souvienne de moi comme une entrepreneure qui s'engage pour un monde meilleur, pas comme une simple rédactrice web.

Je ne suis pas devenue rédactrice web pour écrire...



Mais pour mettre en valeur les initiatives positives qui construisent le monde de demain.

À travers mes prestations, je souhaite que les entreprises responsables :

- 📢 soient sur le devant de la scène (et des résultats de recherche sur internet, grâce au SEO) ;
- 🌟 communiquent mieux leurs valeurs ;
- 🌱 éduquent progressivement le consommateur aux actions éco-responsables.



Et vous, quelle est la mission qui guide votre activité professionnelle ?



Oser Vert

Par Bérénice Bieuville

Affirme

tes valeurs !

(Non, tes clients ne vont pas fuir)

Maintenant, à ton tour !

Comment vas-tu te présenter la prochaine fois ?

1. Trouve tes valeurs et passions.

2. Trouve ta mission.

3. Identifie tes points de différenciation avec la "concurrence", au regard des éléments précédents.

4. Rédige un pitch DE OUF !

Deviens

Un freelance éco-responsable !

Bravo ! Tu as maintenant toutes les clés pour être un freelance éco responsable.

Pas de pression : ça va se faire progressivement.

Mais, **choisis dès maintenant une première action à mettre en place.**

*Cherche ta mission ou fais le tri dans tes mails.
Comme tu veux.*

Juste : **engage-toi.** Auprès de toi. Auprès de moi, en m'envoyant un mail.

Et passe à l'action.

On ne change pas le monde en élaborant de longues théories dans sa tête : seulement en passant à l'action.

Maintenant... Deviens un freelance éco-responsable !



Bérénice BIEUVILLE

🌱 Écolo en Quête de Sens | 📝 Rédactrice web Engagée : propagez vos valeur...

6 mois • 🌍

✖ Je ne travaille jamais...

Je donne le meilleur de moi-même au monde. 🌱
Et vous ?

La semaine dernière, je vous ai parlé de ce que je mettais en place pour :

- ✓ minimiser l'impact carbone de mon activité de [#freelance](#) ;
- ✓ maximiser mon impact positif.

Pour moi, activité professionnelle et engagement sont étroitement liés.

Je ne travaille pas...

🏠 Je donne le meilleur de moi-même au monde.

Oui, ça paraît un peu bisounours, licornes et paillettes.

🕒 Mais cette quête de sens perpétuelle guide mes choix.

C'est l'optimisme d'un futur meilleur qui m'a poussée à me lancer tant qu'indépendante.

Pour accompagner les initiatives positives...

🌍 Et créer le changement que je veux voir dans le monde !

Pour moi, l'engagement dans son activité pro passe par 4 piliers.

- 🌱 1. Définir sa mission et mettre son énergie au service de ses valeurs.
Du choix de clients engagés à l'ajout de sa patte écolo dans chacune de ses missions.
- 🌱 2. Minimiser son empreinte numérique au quotidien.
En s'informant et trouvant des solutions.
- 🌱 3. Avoir un mode de vie [#écologique](#) et [#éthique](#)
pour incarner ses valeurs et rester cohérent.
- 🌱 4. Mettre en place un système d'amélioration continue
pour progresser pas à pas.

💬 Et vous, est-ce que vous travaillez ou vous construisez un monde meilleur ?



Oser Vert
Par Bérénice Bieuville

À bientôt !

Sur Oser Vert



*Bonjour ! Je suis
Bérénice Bieuville,
freelance en quête
de sens.*

Comme vous, je veux
adopter un mode de vie
écologique, mais je veux le
faire bien !

Sur mon blog, je vous fais part de mes réflexions
écologiques et des éco gestes qui ont un VRAI impact.

Je vous partage du contenu sur 4 axes.

Réfléchir aux moyens de sauver la planète.

Agir au quotidien pour incarner le changement.

S'épanouir en apprenant à être heureux avec moins.

Construire le monde de demain, grâce à
l'entrepreneuriat éco responsable !



oservert.fr



Le podcast : Oser Vivre



Connectons-nous sur LinkedIn



Oser Vert

Par Bérénice Bieuville