

# RUPTURE ENGAGÉE

“Je t’aime mais je te quitte”

**Spécial été !**

18 lettres de rupture estivales pour rompre avec vos mauvaises habitudes cet été !

## #1



## Les barbecues en été

J'attendais l'été avec impatience, puisque je savais que c'était à ce moment là que j'allais te retrouver. Tu étais chaud. Très chaud. Et moi, je passais tellement de temps à t'attendre que je brûlais moi aussi d'impatience de te retrouver. On était souvent plusieurs autour de toi. On s'occupait bien de toi .. Toi, le barbecue convivial du mois d'août, je t'ai beaucoup aimé. C'était un amour multiple, puisque j'aimais tout autant la viande que je mettais sur toi pour que tu la grilles : merguez, chipolata, côte de boeuf, côtelette d'agneau ... Mais finalement, je crois que je ne veux plus t'aimer. C'est dur de te le dire. Mais maintenant, je ne vois plus des morceaux de viande, mais des bouts de cadavres. Faire un barbecue l'été, c'est contribuer au massacre des animaux. C'est contribuer à une industrie qui participe beaucoup trop au changement climatique. Qui est beaucoup trop gourmande en eau. Et qui n'est pas indispensable à ma survie. Alors toi, petit barbecue du mois d'août, je vais te quitter. Parce que je n'ai plus envie de me servir de toi pour faire cuire des animaux que je serais moi-même incapable de tuer. D'ailleurs, je vous quitte tous. Alors toi, barbecue, et vous, morceaux de viande... Je vous aime, mais je vous quitte. Adieu la viande au barbecue.

**Anonyme**

**#Alimentation**

#Viande



## Extrême saveur café

Nous étions à l'unisson  
Tu enchantais mes soirées d'été  
Ta robe marron très ajustée scintillait quand je te découvrais...  
mes papilles s'emballaient... Je salivais !  
Pour te mériter, Il fallait bouger une longue journée. Sans quoi les boutons de  
ma robe n'étaient plus ajustés  
Ta douceur particulièrement sucrée suffisait à me calmer  
Ton arôme subtil café me tenait éveillée encore longtemps à la tablee...  
La chaleur à te croquer fondait délicieusement à la froideur que tu dégageais  
Oh combien de mètres faits...  
D'efforts à te transporter...  
Pour te manger toujours goulûment assidûment à chaque saison d'été...  
Mais demeure  
Le principe de réalité  
Notre amour n'est plus  
Le feu s'est éteint  
Un beau jour d'été  
A l'ombre d'un arbre  
Où je suffoquais  
De tes mensonges...  
Si bien cachés !!

*La suite sur la page d'après !*

# RUPTURE ENGAGÉE

## #2

### Suite



Ce mardi 13 août, le site Foodwatch a publié un article sur toi ma passion d'été !!! Cela me fait froid dans le dos. Après avoir été trompé par tes amies Ben & Jerry's et Carte d'or parfumées aux diphosphates... Tu connais bien mon intolérance EXTRÊME à ce toxique !

Fortuitement je découvre cet été 2019 « Callente » que toi ma passion glace de l'été tu contiens un ingrédient peu ragoûtant : des sécrétions d'insectes !

Je suis à bout... plus de tabou , le comble de l'extrême !

Mon fragile estomac ne supportera pas...

!« Extrême, saveur café » je t'aime mais je te quitte. Adieu douceur café d'été

**Anonyme**

#Alimentation

#Café



## Les barbecues

Chaque été, c'était notre rendez-vous. Toi, barbecue, tu nous rassemblais tous ! En famille, entre amis ... Dès qu'un rayon de soleil pointait le bout de son nez, nous étions tous au rendez-vous. Des brochettes, à la ventrèche, aux saucisses, merguez, et j'en passe ! C'était si bon, si convivial ... Puis j'ai réalisé que tu étais tellement nocif ! Tous ces animaux morts qui gisaient sur tes grilles, toutes ces carcasses grillées et cancérigènes ... Et moi je cautionnais cela ? Plutôt tout arrêter ! Sans aucun regret : je t'aime, mais je te quitte. Adieu barbecue.

**Charlotte CHODYNIA**





## La viande

Le feu s'embrase dans le barbecue. La chair tendre et savoureuse des saucisses de porc crépite, et la graisse coulant parfois dans les braises émet un doux son de gourmandise estivale. On le sait, c'est mauvais pour la santé, mais qu'importe. Une bonne grillade l'été avec ses amis, c'est un moment à ne pas manquer ! Et quel régal !

Le soir, j'allume mon PC. L214, qu'est-ce que c'est ? Une association de défense des animaux ? Pfff. Voyons ce qu'ils diffusent. Des vidéos d'abattoirs ? Mais quelle horreur ?! Et en effet, c'est une horreur. Mon ventre se tort de voir ces animaux abattus ainsi, si maltraités, durant leur abattage, mais également durant leur élevage. L'industrie est passée par là ; elle a fait de l'animal un simple produit à consommer, tout comme elle le fait de l'Homme de plus en plus systématiquement. Comme si la côte de bœuf ingurgitée plus tôt se débattait dans mon estomac, je me sens mal. Qui était cet animal dont la chair se dissout dans mon propre organisme ? Sa condition n'affecte-t-elle pas mon propre état, ma propre santé ? Les guerriers mangeaient le cœur de leurs ennemis défaits dans certaines cultures, pour s'approprier leur force ; ne suis-je pas en train de m'approprier la peur, la souffrance et la soumission de cette pauvre bête ?

Je zappe. Environnement ? L'élevage est le pire glouton en termes de surfaces agricoles. Ce que nous pourrions manger nous, nous le faisons manger à des animaux que nous mangeons. Valeur ajoutée ? Le plaisir pardi, et ma grillade ?! La réalité ? Un vice ; à l'instar de la cigarette, des drogues et de l'alcool, c'est un cancer sous-jacent dans tous les sens du terme. Alors stop !

La viande, je t'aime, mais je te quitte.

**Yann L'HOUE**



## L'avocat

Je ne pensais pas en arriver là, mais j'ai ouvert les yeux. Enfin !

Toi que j'ai tant aimé, que j'ai dévoré, aujourd'hui tu ne me fais plus envie. Pourtant, tes courbes sont parfaites, ta chair fondante, et ton parfum... Si envoûtant.

Mais tu le savais, notre relation n'était pas sans conséquence. Certes, nous prenions du plaisir ensemble (Surtout moi), mais les autres ? Tu y pensais aux autres ? Ces forêts détruites, cette eau avalée jusqu'à plus soif, cette guerre que se font certains Hommes pour profiter de toi, et tous ces kilomètres parcourus pour nous retrouver...

C'est fini ! Je ne veux plus te voir. Ça me déchire le cœur, mais comment puis-je justifier une telle relation après ce que je viens de te dire ? Et comment pourrais-je me regarder en face ?

Longue vie à toi cher avocat, mais sans moi. Je t'aime, mais je te quitte !

**Sylvain MICHEL**

## #6



## Les soldes

Tu n'arrivais que 2 fois par an. Il ne fallait surtout pas te louper. Je t'attendais avec impatience, et je n'étais pas la seule ..! C'est peut-être parce que tout le monde parlait de toi, t'attendait, t'espérait, que je me suis mise à le faire aussi. Bref, quand tu débarquais, je faisais comme tout le monde : je courais te retrouver. Pendant 3 semaines, les 3 semaines de ta présence, je profitais de toi comme une folle. Je consommais, achetais, essayais, dépensais, de manière compulsive, sans avoir besoin de tout ce que tu me permettait d'acheter. Simplement le fait que tu en vailles le coup était une raison suffisante pour profiter de toi. Puis tout ce que tu me permettait d'avoir, ça ne me servait pas vraiment. Ca créait du déchet. Ca contribuait à des industries très polluantes. Ca participait à un commerce polluant, dégradant l'environnement, avec des conditions de travail déplorables. C'est peut-être ça qui m'a fait réagir. Sans regret. je vous aime, mais je vous quitte. Adieu les soldes.

Anonyme

#Conso

#Mode



## #7



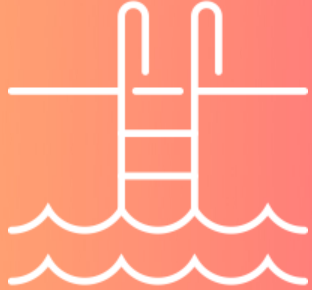
## Déodorant à bille

Quand je t'ai rencontré, tu as changé ma vie. Tu étais beau dans tes habits de couleurs. Tu étais doux à mon contact. Tu roulais sur ma peau comme peu l'ont fait. Tu m'assurais de belles et longues journées de sérénité. Tu sentais bon. Mais au fil des années, j'ai appris à mieux te connaître et j'ai découvert des traits de ta personnalité qu'on m'avait bien cachés (ou peut-être, est-ce parce que j'ai rencontré quelqu'un d'autre, plus naturel et que je crée de toute pièce) ! Tes habits de lumière n'étaient en fait qu'un leurre. Pire, ils étaient la source d'un désastre écologique. Tu mettais en danger ma santé. Tu faisais travailler des enfants. Et pour finir, je m'en excuse, mais je trouve quand même tu sens trop fort... Je t'aime mais je te quitte. Adieu mon déodorant à bille.

**Aline PALMADE**

**#Conso**

#Salle de bain



## La piscine

Canicule. Elle est là, cuisante, rôtissante même ma peau. Le jardin derrière la maison est en plein soleil. Et elle n'est plus là. Je l'aimais pourtant ; ma petite famille l'aimait énormément même. Elle était rafraîchissante, et nous procurait de beaux moments de jeux et de rires en famille, ou avec les amis lorsqu'ils venaient nous rendre visite. Elle était si mignonne, cette petite « bleuette » posée au milieu de l'herbe de notre maison.

Mais la canicule est là. Et avec elle, son père, le réchauffement climatique, et ses cousines, la sécheresse, la pollution des eaux et celle de l'air. Alors ma petite « bleuette » rafraîchissante qui plaisait à tous, n'était finalement qu'un trou supplémentaire où jeter l'équivalent de quinze années de consommation d'eau. Huit mille litres dans ma toute petite piscine de 3,66m de diamètre. Oh oui, elle nous rafraîchissait bien, quand il faisait chaud. Et pour cela, il fallait le remplir de 8.000 L d'eau, les empoisonner avec du chlore, et les recharger pour compenser l'évaporation... Quinze années d'eau bue par une seule personne à raison d'un litre et demi par jour équivalent au remplissage de cette si petite piscine.

Alors j'ai pris la mesure. Si baigner nos corps désireux de fraîcheur signifiait presque jeter cinq années d'eau à boire pour ma petite famille, alors même que le monde manque d'eau, et de façon toujours plus alarmante, je me devais de stopper cette « hémorragie ». Quand bien même ma femme s'en plaint, et quand bien même cela rend la vie moins amusante les après-midis d'été, le choix a dû être fait. Pas par plaisir. Par nécessité. Pour que ma femme, ma fille, mes amis, et le monde puissent encore boire dans les décennies à venir.

Ma piscine, je t'aime mais je te quitte.



## La bouteille en plastique

Je crois, ma chère, que nous avons fait un bon bout de chemin ensemble... des bancs de l'école, à l'université, de mon premier job à mon dernier comité de Direction tu as toujours été là. Te fondant dans les décors de mon quotidien, sur le siège passager de ma voiture, dans mes divers sacs à main à dos et besaces, pour accompagner aussi mes moments de détente et mes randonnées, tu étais toujours là. Prête à me réhydrater en toutes circonstances. Sur les conseils de ton meilleur ami, le service marketing, sans cesse tu te renouvelais et tu réussissais à me reconquérir : tu as modifié tes formes, ta taille, tantôt mini, tantôt maxi, tu te faisais des couleurs et me proposais d'autres saveurs aussi... tu t'es même mise au recyclage!!! Et pourtant ton caractère changeant et superficiel a eu raison de nous. Et puis, la maternité m'a changée et tu aurais dû le voir venir, quand j'ai choisi le biberon en verre pour mon fils plutôt que de le confier à la version plastique.

J'ai décidé de rompre... pour revenir vers mon premier amour, celui qu'on n'oublie pas, celui qui vous comprend sans mot dire, celui qui connaît ce qui vous anime, celui qui reste constant, qui vous aime sans artifice et ne veut pas vous changer.

Ce premier Amour, autant être transparent, tu le connais, vous vous êtes croisés dans le placard, c'est ma gourde en verre.

C'est plus fort que nous! Alors ma chère, je suis venue te dire que je m'en vais et tes larmes n'y pourront rien changer :

Je t'ai aimée et je te quitte, bouteille en plastique.

#Déchets

**Frédérique PIERRE**

#Emballage



## La paille

Petit cocktail, glaçon et bien évidemment toi mon accessoire de mode pour mon verre. De toutes les couleurs, pliable ou toute droite, tu agissais plus rapidement sur mon ébriété. Je t'ai mâchée, tournicotée, j'ai même joué avec toi pour en expulser ton plastique et en faire rire plus d'un.

Aujourd'hui tu pollues nos océans, tu es le 7ème déchet le plus retrouvé en bord de mer, tu penses accessoriser nos poissons mais c'est faux.

Je t'aime, mais je te quitte. Adieu la paille.

**Levana ZLOTKIN**



## L'avion court courrier et low cost

Depuis que j'ai quitté ma région natale pour partir à l'autre bout de la France, tu m'as beaucoup aidé à effacer cet éloignement. Une petite mélancolie ou une envie de voir le littoral où je marchais enfant ? Hop, j'achetais un petit billet pour passer un peu plus de 2 heures avec toi pour aller respirer l'air iodé!

Et puis un jour, tu débarques avec tes propositions low-cost et je deviens accro à toi... Pourquoi me priver avec ces prix si petits, si aguicheurs et ce trajet si direct ? Plus qu'une heure et me voilà en famille au bord de la mer sans casser ma tirelire. J'étais si heureuse ! Alors, tu m'as fait tourner la tête et j'ai fait un nombre incroyable d'allers-retours avec toi... Comme je t'aimais de me permettre de voir ma famille ou la mer à la façon d'un petit saut de puce.

Mais voilà, tu m'as caché ce que je sacrifiais pour ces petits plaisirs. Quand je me suis rendue compte de l'impact que tu provoquais, j'en suis restée ba-ba ! Te rends tu compte que tu as un impact climatique désastreux ? 2 % des émissions de gaz à effet de serre mondiales, 45 fois plus polluant que le train à grande vitesse, 125 fois plus de CO2 qu'une voiture,... et ce n'est pas fini. Alors ça suffit !! C'est fini, tu ne me verras plus sur les petits trajets que tu proposes même si tu es moins cher que le train. Et pour les longs trajets, je ne t'utiliserai qu'une fois tous les deux ans maximum. Je t'aime, mais je te quitte ! Adieu les courts-courriers et le low-cost avec toi.

**Stéphanie BARTHELEMY**



## La voiture

Ma chère partenaire...

Il est maintenant temps de te livrer ce que j'ai sur le cœur.. Ne sois pas triste, je sais que tu as fait beaucoup pour moi... nous étions si liées toutes les 2 ! Plus de 2 heures passées ensemble pendant de nombreuses années.. Tu étais même au cœur de mon métier puisque je participais à ta fabrication.

Oui mais voilà ....

J'ai besoin de respirer.. de prendre l'air ... de sentir le vent le matin, l'odeur des champs de ma belle campagne.. de voir les kilomètres défiler.. Oui, j'ai tout simplement envie de vivre et de permettre à mes enfants d'avoir eux aussi une belle vie !

J'ai rencontré quelqu'un qui me permet tout ça .. bien sûr de temps en temps , j'ai mal aux jambes, je suis mouillée ou décoiffée quand j'arrive au travail ... Mais c'est ça être vivante, n'est ce pas ?

Alors oui, je te quitte chère voiture.

**Aude G**





## Les week-ends en avion

Mes chers petits week ends en avion

Je vous ai aimés si fort. Ca, je veux que vous n'en doutiez jamais. Vous étiez mon obsession. Partir, loin, sur 2 jours, découvrir de nouveaux paysages, de nouvelles personnes, un nouveau pays, une nouvelle ville. On a beaucoup profité ensemble. C'était à chaque fois bien trop court, mais très intense. C'était si facile de profiter de vous. Car vous êtes si peu cher. L'avion, qui me permet de profiter de vous, pouvait m'emmener partout, plus loin et moins cher qu'en train ou en voiture. Pourquoi s'en priver ? Pourquoi tout arrêter, allez-vous me dire ? Car cet avion, si peu cher, est si polluant. Il est responsable de notre étouffement. Les émissions carbonees liées aux courts déplacements en avion sont astronomiques. Je vous aime du fond du coeur, c'est un déchirement de vous écrire cette lettre. Vous allez vraiment me manquer. Mais je ne peux plus contribuer à tout ça. Je peux vivre sans vous, même si j'ai mis du temps à me l'avouer et à l'accepter. En revanche, la planète ne pourra pas vivre sans un peu de nos efforts, et sans quelques uns de nos sacrifices. Je vous aime, mais je vous quitte. Adieu mes petits week ends en avion.

**Anonyme**



## La voiture

Je ne te regrette pas. Ni les heures particulièrement coûteuses à tenter de t'apprivoiser, ni les moments interminables à tenter de te déposer après nos promenades, et surtout pas l'ennui mortel éprouvé lorsque toutes tes copines étaient de sortie avec nous, bloquant le chemin à tous les autres. Alors oui, y'a eu des bons moments, des soirées endiablées musique à fond, des week-ends prolongés à visiter des contrées plus éloignées, c'est vrai, tu ne ressembles à aucune autre... Pratique et confortable... Mais tu es toxique pour moi, pour ma maison, pour ma famille. C'est fini, c'est décidé, je ne serai plus fidèle. J'ai compris que je n'ai pas besoin de te posséder pour profiter de tous ces moments, d'autres plus élégantes, chaleureuses, généreuses ou simplement moins gourmandes me rendent plus heureuse. Avec certaines, je rencontre d'autres humains soucieux d'abandonner à leur tour leur compagne nauséabonde. Et si un jour, trop faible à l'idée d'abandonner à jamais nos promenades, je reviens vers mes premiers amours, je ne referai pas les mêmes erreurs... car même si ça fait mal, il faut que tu le saches, ce sera électrique entre nous.

Je t'aime, mais je te quitte. Adieu Titine, adieu ma voiture.

**Chloé RAMIREZ**



## L'avion

Cher avion,

On se connaît depuis l'enfance. Élevé à Toulouse, la ville d'Airbus, avec de la famille qui travaillait à te construire, on m'avait toujours dit que tu étais une merveille technologique. Quand j'ai commencé à voyager, tu m'as emmené plusieurs fois à plusieurs milliers de kilomètres, une vraie téléportation ! Tu étais magique. Jusqu'au moment où je me suis intéressé à la pollution que tu émetts. Quoi !? Deux vols de 6h et c'est 3 ans de crédits carbone qui partent !? J'ai payé des compensations, mais c'est un pis-aller. J'arrête, notre relation détruit la Terre. Je vais apprendre à voyager sans toi ; le monde vaut qu'on le parcourt, mais sans le détruire. Je t'aime mais je te quitte. Adieu l'avion

Anonyme



## Ma 207

Ma voiture, mon diesel, mon autonomie, ma liberté ?

Chère 207,

je t'entends déjà t'offusquer, après tant d'années et tant de kilomètres ensemble

...

Si nos 295 000 kilomètres parcourus en toute sérénité, tes 4 litres aux 100 km de consommation moyenne et ton autonomie de plus de 1100 km à chaque plein pourraient en convaincre encore un très grand nombre, de mon côté la décision est prise :

- Je n'en peux plus de cet ancien monde fossilisé.
- Je n'en peux plus de ces excuses d'autonomie.
- Je n'en peux plus de tes microparticules.
- Je n'en peux plus d'aller faire le plein de diesel !

Mais toi et tes partisans, je vous entends déjà :

- Comment vas-tu faire toi qui crée ta boîte ?
- Comment vas-tu faire pour tous tes km de prospection par jour ?
- As-tu oublié qu'en province les transports en communs sont loin d'être suffisants !
- Une voiture électrique ?! Tu n'auras jamais assez d'autonomie ! Et ce n'est pas du tout rentable !
- Une voiture électrique ?! Et les métaux rares ? Et le nucléaire qu'elle consomme ? Tu y as pensé, il faut voir plus loin que le bout de ton nez ! Tu te laisses manipuler par le Green Washing général !

STOP ! Ma décision est prise ! La vie entière est faite de choix et de compromis ! Et après de longs mois de lectures approfondies et de réflexion, c'est décidé : Je t'aime, mais je te quitte.

Adieu ma 207 !

**Teddy TRAVERT**



## Le zoo

Notre histoire d'amour a commencé alors que je n'étais encore qu'une enfant. Ce sont mes parents qui m'ont jetée dans tes bras. Et c'est sans doute pour ça que j'acceptais, et même, je l'avoue, que je t'aimais. Je ne me rendais pas compte de ce que tu faisais. Ni à quel point tout cela était mal. C'est souvent pendant nos vacances que je venais te voir. J'adorais venir te voir. Te rendre visite, et passer des heures entières avec toi, et les animaux que tu abrites. J'avais l'impression de les aimer, eux aussi. J'avais l'impression qu'ils étaient aussi heureux de me voir que je l'étais. Puis j'ai grandi. Et j'ai commencé à voir le vrai regard de tes habitants. Ces animaux qui vivaient chez toi. J'ai remarqué que dans leur regard, s'y trouvaient beaucoup plus de peine et de tristesse que de joie. J'ai été touchée par cette tristesse. qui a commencé par me remplir moi aussi. Je me suis rendue compte que tu étais une prison. Une prison remplie d'innocents. Une prison remplie d'animaux qui n'ont absolument RIEN à faire chez toi. Ce n'est pas juste. Par amour pour tes animaux, par respect pour eux, je ne veux plus jamais te voir. Je t'aime, mais je te quitte. Adieu le zoo.

**Marion MARTINEZ**



## Le parc Astérix

Tu étais le paradis des adultes étant restés des grands enfants. Une fois par an, je venais chez toi, en famille, entre amis ... Plus on était de fous, plus on riait ! On s'envoyait en l'air tous ensemble dans tes attractions, on s'immergeait dans ton décor et tes personnages gaulois, on prenait plaisir à profiter de chacun des manèges que tu proposais.. Plus c'était fort et intense, plus j'adorais. Seulement parmi tes attractions, il y a un spectacle que je refuse de regarder : le spectacle avec les dauphins. Cher Parc Astérix, savais-tu que les dauphins dont tu te sers fièrement pour distraire tes clients n'ont rien à faire dans un bassin ? Qui es-tu pour un jour avoir décidé que leur vie t'appartenait ? Les cétacés captifs sont séparés et déracinés sans tenir compte des liens qui les unissent. Ces séparations, y compris pour les nés-captifs, sont déchirantes pour les dauphins. De plus, voir des animaux sauvages effectuer des acrobaties n'aide pas à sensibiliser le public à la protection de la biodiversité. Et contrairement à ce que tu veux nous faire croire, on sait que le dressage n'est pas une histoire de complicité mais de faim. De maltraitance en soi, n'est ce pas ? Alors cher Parc Astérix, malgré tout le plaisir que je prenais à venir m'envoyer en l'air avec toi, je ne veux pas qu'un seul de mes centimes contribue à la captivité des dauphins que tu exposes cruellement, et fièrement. Je t'aime mais je te quitte. Adieu le parc Astérix

**Anonyme**

#Ethique

#Animale



# BRAVO ET MERCI



Merci à tous pour votre participation à ces lettres de rupture estivales !

Allons plus loin ensemble ..!

Si vous aussi vous souhaitez aligner vos convictions à vos actions, vous pouvez dès aujourd'hui la formation de Rupture Engagée :

["Se débarrasser des excuses qui nous empêchent de passer à l'action !"](#)

Flora témoigne 📌

"Je cherchais le coup de boost qui manquait à ma transition écologique et je suis tombée entre de bonnes mains. Marion est la petite voie intérieure qu'il faut, qui nous rassure dans nos doutes, qui nous donne les clés pour aller plus loin en faisant mieux et qui nous aide à aligner nos engagements avec nos convictions. La méthode Rupture Engagée m'a permis de débloquer les différents points qui m'empêchaient de continuer ma route vers un impact toujours plus positif. Je me sens plus sereine et plus déterminée."

Alix témoigne 📌

"J'ai passé une très bonne formation ! Honnêtement, je ne pensais pas en avoir spécialement besoin, mais je suis toujours ouverte à de nouvelles expériences. J'ai toujours fait des petits pas concernant la transition écologique. Grâce au module, j'ai compris pourquoi je ne faisais pas certaines choses alors que je les savais meilleures pour l'environnement. Surtout, j'ai compris que je voulais que la transition écologique fasse clairement partie de ma vie et j'ai appris à me fixer des objectifs en ce sens. Tout cela sans sentiment de contrainte, mais plutôt le sentiment d'être libérée de ce qui m'empêchais d'agir, inconsciemment.."

Blandine témoigne 📌

"Ce module à première vue, me semblait un booster/accélérateur pour prendre confiance et passer à l'action. Et c'est le cas, véritablement. Avant, on peut se sentir déprimé.e face à l'urgence et perdu.e/seul.e pour passer à l'action à son échelle. Après, ce n'est plus le cas. Souriante, pétillante, dynamique et passionnée, Marion nous partage avec enthousiasme tout le chemin qu'elle a parcouru d'une manière compilée afin de faire gagner du temps, de la joie, du bonheur à chacun sur le chemin de la transition. Simple, clair, utile, j'avais hâte de voir la suite à chaque fois !"

# POUR ALLER PLUS LOIN...



Pour toute **question**,  
**collaboration**,  
**besoin d'intervention**,  
**idée de développement ...**

Ou juste pour me **partager votre avis ..**

**Marion MARTINEZ**

**[bonjour@ruptureengagee.com](mailto:bonjour@ruptureengagee.com)**

**06 26 54 87 98**

👉 Suivez-moi sur LinkedIn : **<https://www.linkedin.com/in/marionmartinez17/>**