

# Échange de services

---

— Si on peut échanger des biens, on peut aussi le faire avec des services et des savoir-faire. Pour les communautés appelées SEL (Système d'Échange Local), une heure de service rendu donne droit à une heure de service offert.

— Bricolage, aide-ménagère, garde d'enfant, soutien scolaire, services aux animaux, initiations à des activités, sports ou instruments de musique, coaching, etc. Toutes sortes de services sont possibles !

— On peut ainsi satisfaire des besoins ou accéder à de nouvelles expériences et connaissances autrement, dans un système démonétisé (sans monnaie) basé sur la confiance mutuelle. Par ce biais, on peut apprendre à faire soi-même (couture, tricot, arts créatifs) ou pratiquer de nouveaux loisirs peu énergivores et sources de satisfaction, tout en favorisant la coopération et le lien social.

## POTENTIEL DE SOBRIÉTÉ

---

● ● ● Économies  
d'énergie

● ● ● Changement  
des imaginaires

● ● ● Économie  
de ressources

● ● ● Construction  
de la résilience

---

**ÇA EXISTE PRÈS DE CHEZ VOUS !**  
Plus d'info: [virage-energie-npdc.org](http://virage-energie-npdc.org)