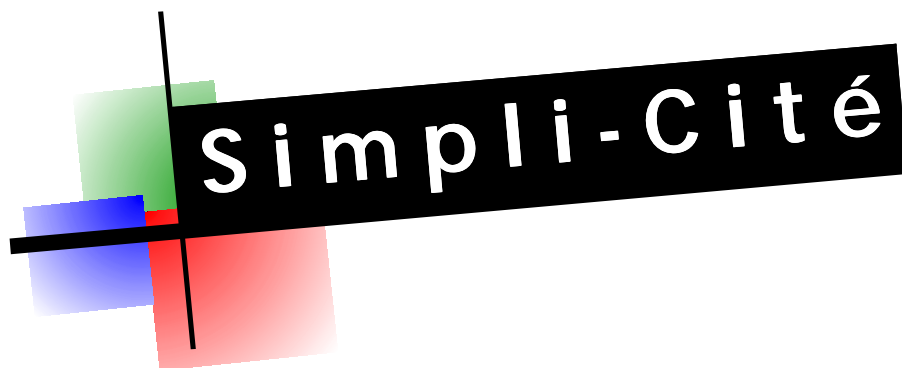

Bulletin du Réseau québécois pour la simplicité volontaire



Volume 2, Numéro 1, Été 2001

Entre autres dans ce numéro:

Colloque sur la simplicité volontaire	3
Les groupes de discussion.....	3
Idées pour se simplifier la vie	7
RPC, FNACQ, ACEF	8
La gestion de son chèque de paie	9
Projet de coop d'habitation	9
Nos impôts pour la paix	9
Agriculture soutenue par la communauté.....	10
Jardinage collectif.....	10
Pelouse et couvre-sols.....	10
Courrier du lecteur	11

Un réseau en pleine évolution

Considérant le développement du réseau depuis un an, le Comité organisateur a jugé bon de tenir une première Assemblée générale, qui a eu lieu le 28 mars dernier, afin de procéder à la formation d'un Conseil d'administration.

Le Conseil d'administration, qui a décidé de fonctionner en collégialité (il n'y a donc pas de président, secrétaire, trésorier, etc.), est formé de:

- Jean-Pierre Bonenfant
- France Gilson
- Normand Lebel
- Serge Mongeau
- Maurice Rhéaume

La mission du RQSV a aussi été adoptée lors de l'Assemblée générale et se lit comme suit:

La mission du réseau est de:

- colliger et diffuser, par tous les moyens jugés adéquats, toute l'information pertinente touchant au thème de la simplicité volontaire, soit les expériences de personnes d'ici et d'ailleurs gravitant autour de thèmes tels que, sans être limités, à la lutte contre l'endettement, la crise écologique, la solidarité sociale, etc.
- regrouper des individus qui choisissent volontairement de simplifier leur existence pour privilégier une plus grande qualité de vie, en favorisant entre autres, la création de groupes de discussion formés de personnes intéressées par un thème spécifique ou par la simplicité volontaire en général.

De plus, le réseau peut maintenant compter sur le soutien de deux personnes à temps partiel. Il s'agit de Marcel Sévigny qui est en charge de la formation des animateurs et de la planification des conférences et de Sébastien Bourassa qui s'occupe de l'administration.

La prochaine Assemblée générale est prévue pour l'automne prochain et aura comme but, entre autres, de procéder à la création officielle du RQSV.

Le réseau poursuit donc sa formation et structuration lentement mais sûrement.

N'oubliez pas que vous pouvez aussi contribuer au réseau en vous impliquant dans les différentes activités du RQSV. ✂

En bref

Pascal Robichaud

À la suite d'un petit sondage informel afin de connaître vos attentes par rapport au bulletin, vous nous avez indiqué que vous recherchez des trucs pratiques et des références pour vivre la simplicité volontaire au jour le jour.

Le présent numéro répondra sûrement à ces critères! En effet, vous y retrouverez des idées pour vous simplifier la vie, des témoignages de personnes vivant la simplicité volontaire, des références sur des organismes reliés à la protection des consommateurs, à des projets sociaux, des projets en agriculture et en environnement.

Plusieurs projets forts intéressants touchant de près ou de loin à la simplicité volontaire. Nous espérons qu'ils pourront inciter la formation d'autres projets similaires.

Un bulletin assez chargé en information mais que nous avons tenté d'alléger, pour une première fois, avec l'ajout de petits dessins.

Vous aurez aussi remarqué que le bulletin est passé de 8 à 12 pages! Il reste à déterminer si ce format sera conservé pour les prochains numéros.

En terminant, nous vous souhaitons une très bonne lecture.

Simplement vôtre. ✂

Invitation du CA

Le Conseil d'administration du RQSV est à la recherche de personnes dynamiques qui seraient intéressées à s'impliquer comme administrateur afin de collaborer à la structuration et la coordination du réseau.

Toute personne qui souhaiterait se joindre au Conseil d'administration est invitée à communiquer avec Sébastien Bourassa par courriel (RQSV@moncourrier.com) ou par la poste ✉

Problème d'envoi

Des problèmes avec la liste d'envoi lors la dernière parution ont fait en sorte que certains d'entre vous n'ont peut-être pas reçu le bulletin (Vol. 1, No. 2, printemps 2001).

Si tel était le cas, nous nous en excusons. N'hésitez pas à communiquer avec nous et nous vous en ferons parvenir un autre exemplaire.

Vous pouvez aussi retrouver tous les bulletins sur le site Internet du RQSV en format PDF. ✉

Nouvelles coordonnées

À compter du 1 juin, le RQSV aura ses propres bureaux. Veuillez donc prendre note de la nouvelle adresse pour nous rejoindre:

Réseau québécois pour la simplicité volontaire
C.P. 185, Succ. D
Montréal, Québec
H3K 3G5

D'ici peu, nous aurons aussi une ligne téléphonique et un télécopieur. Nous vous donnerons ces numéros dans le prochain bulletin.

Les adresses de courriel et des sites Internet restent les mêmes:

- Courriel du RQSV:
RQSV@moncourrier.com
- Courriel du bulletin Simpli-Cité:
Simpli-Cite@moncourrier.com
- Site Internet du RQSV:
www.amysystems.com/
simplicitevolontaire
- Site Internet du groupe de discussion:
groups.yahoo.com/group/
simplicite-volontaire ✉

Rappel sur la cotisation

Un petit rappel sur les modalités de la cotisation annuelle.

La cotisation pour devenir membre du RQSV est de 12\$ par année, renouvelable au 1 avril. Si vous vous abonnez en cours d'année, il faut compter 1\$ par mois restant jusqu'au 1 avril.

Si vous vous êtes abonné au cours des dernières semaines à l'ancien tarif de 5\$, même si il n'y aura pas de vérification ou de rappel, nous vous invitons à nous faire parvenir la différence. Il s'agit simplement d'une invitation et vous êtes libres d'y répondre ou non.

Nous tenons à vous rappeler que votre cotisation permet au RQSV de poursuivre ses activités de sensibilisation et d'information sur la simplicité volontaire.

Ainsi, une partie de votre contribution sert à couvrir les frais de parution du bulletin Simpli-Cité (timbres et photocopie).

Merci pour votre compréhension et collaboration. ✉

Les groupes de discussion

Voici les deux groupes de discussion avec le nom de la personne responsable afin de vous joindre au groupe ou pour avoir plus d'information.

Basses Laurentides-Lanaudière

Responsable: Mario Germain

Tél.: (450) 974-2269

Courriel: rqsv-laurentides-lanaudiere@moucourrier.com

Asbestos-Danville

1 rencontre aux 3 semaines en alternance à Asbestos et Danville.

Responsable: Mélanie Laroche

Tél.: (819) 879-5802

Courriel: melanie_laroche@hotmail.com.

Groupe sur Internet

Vous pouvez aussi participer au groupe de discussion sur Internet en allant à l'adresse suivante:

groups.yahoo.com/group/simplicite-volontaire/messages

Vous pouvez aussi recevoir les messages directement à votre adresse de courriel. Pour se faire, vous n'avez qu'à envoyer un message vide à l'adresse suivante:

simplicite-volontaire-subscribe@yahoogroups.com ✉

Merci

Nous voudrions sincèrement remercier Dominique Boisvert et Jean-François Labelle pour leur implication et dévouement dans le RQSV.

Dominique a été l'instigateur de la première rencontre qui a donné naissance au RQSV.

Jean-François a été parmi les premiers bénévoles à s'impliquer dans le RQSV en répondant aux nombreux courriels que le réseau recevait.

Dominique et Jean-François veulent maintenant prendre un certain recul mais restent toujours tout aussi attachés à la simplicité et au RQSV.

Alors, profitez bien de ce temps, vous le méritez bien et encore merci pour votre implication! ✉

Colloque sur la simplicité volontaire

Les Ami(e)s de la Terre de Québec, en collaboration avec le RQSV, organisent un colloque sur la simplicité volontaire.

Le colloque aura lieu le samedi 13 octobre prochain, au Pavillon Desjardins de l'Université Laval à Québec.

Le programme préliminaire comprend des conférences d'environ 45 minutes en avant-midi, incluant une période de questions, suivies d'ateliers sur chacun des sujets développés.

Deux blocs de conférences sont prévus.

L'un sur la solidarité dans les communautés:

- services d'échange locaux;
- agriculture soutenue par la communauté (ASC);
- achats locaux;
- développement économique local.

L'autre sur les économies alternatives:

- micro-crédit;
- prêts communautaires;
- commerce équitable;
- ressourcerie.

Des frais d'inscription de 5 à 10\$ pourraient être demandés selon le financement obtenu.

Plus de détails à venir dans le prochain numéro de Simpli-Cité.

Pour information:

Les Amis de la Terre de Québec, att.: Pascal Grenier

Tél.: (418) 524-2744

Télec.: (418) 524-4946

Courriel: atquebec@clic.net

Site: www.clic.net/~atquebec ☞

Semaine sans télé

Pascal Robichaud

Du 22 au 28 avril dernier avait lieu la **Semaine internationale sans télé** dans plus de 25 pays.

Pour l'occasion, j'ai réalisé un site Internet voyant le peu d'information en français sur cette activité.

Adresse du site:

semainesanstele.homestead.com

Plusieurs échanges et réflexions ont aussi eu lieu sur le forum de discussion Internet du RQSV.

J'ai aussi été en contact avec les groupes **Adbuster** de Vancouver (initiateur de la semaine en 1994), **Casseurs de pub** en France et **TV Turnoff Week** en Australie.

La **Semaine sans télé** veut nous amener à prendre conscience de la place que prend la télévision et surtout la publicité dans nos vies. ☞



La simplicité volontaire, une contribution à la paix

Le Centre de formation sociale Marie-Gérin-Lajoie vous convie à un après-midi sympathique et pacifique dans le cadre du projet Cultivons la paix:

La simplicité volontaire, une contribution à la paix

Une conférence de Serge Mongeau.

Le samedi 9 juin 2001 à 14h00

au 1215, boul. St-Joseph Est

Garderie pacifique pour les 3 à 12 ans

Contribution volontaire

Bienvenue à toutes et à tous

Pour information:

Sylvie Gougeons

Tél.: (514) 271-9198

Télec.: (514) 279-0700

Courriel: sgougeon@bonconseil.qc.ca

Voir aussi l'article «*Cultivons la paix*» à la page 5. ☞



Macadam Tribus

Source: Mahamed Lotfi

Nous vous invitons à écouter l'entrevue réalisée par Mahamed Lotfi de l'émission **Macadam Tribus** de la radio de Radio-Canada sur la simplicité volontaire avec Diane Gariépy, Dominique Boisvert et Michelle Couture.

Ils nous ont fait part de leur façon de vivre la simplicité volontaire au jour le jour, des difficultés qu'ils ont rencontrés mais aussi de la satisfaction qu'ils retirent à pratiquer la simplicité volontaire.

Des témoignages intéressants pour ceux qui débutent sur le chemin de la simplicité volontaire.

Lien Internet (sans espace) pour écouter l'entrevue:

radio-cadana.ca/refuge/reportages.asp?macadam=reportages&ID=485 ☞

La simplicité volontaire, une philosophie de vie

Serge Mongeau
Membre du CA du RQSV

Nous vivons dans une société de consommation, où l'on croit que c'est en achetant, en se procurant des biens, en possédant de plus en plus qu'on peut être heureux. Ceux qui tirent profit de cette surconsommation, les maîtres des multinationales et maintenant des transnationales, nous manipulent par la mode, par la publicité et par les médias, ils créent constamment de nouveaux besoins et répandent les illusions. Ils sont appuyés dans leurs efforts par nos gouvernements entichés de croissance à tout prix. Et ils réussissent, puisque la consommation augmente constamment.

Une telle consommation a cependant de nombreuses conséquences. D'abord sur notre environnement: les ressources diminuent rapidement, l'histoire de la morue en est un exemple flagrant; et plus graves encore sont les conséquences du rejet de nos déchets: diverses pollutions qui détruisent la couche d'ozone, qui provoquent l'effet de serre et qui contaminent l'eau et l'air. Nous consommons actuellement au-delà des capacités de la planète, ce qui signifie que nous compromettons l'avenir des futures générations. Et la responsabilité de cet état de choses nous incombe à nous, les habitants des pays industrialisés. On ne peut en effet blâmer le 80% de la population de la Terre qui n'a souvent même pas de quoi survivre. Si tous les habitants de la planète consommaient comme nous, il faudrait cinq planètes pour subvenir à cette consommation; et ne nous faisons pas d'illusions, tout le monde sur la Terre aspire à vivre comme nous, car nous avons répandu l'illusion que c'était la meilleure façon d'être heureux.

La surconsommation a aussi beaucoup de conséquences dans nos vies. Car pour consommer ainsi, il faut beaucoup d'argent, la plupart des gens travaillent donc beaucoup. Au Canada, 25% des

gens travaillent plus de 50 heures par semaine. On s'épuise au travail, on y donne le meilleur de son temps et de sa vie, alors que les autres dimensions de son existence en souffrent: la famille, la vie amoureuse, l'engagement social, la vie communautaire, la santé... Même si on est comblé au plan matériel, on est de moins en moins heureux. Et de plus en plus de gens trouvent que ça n'a plus de sens, qu'il faudrait faire quelque chose. Mais quoi?

Nos gouvernements et nos partis politiques n'ont rien d'autre à nous proposer que d'aller encore plus loin dans la même direction. Il faut chercher ailleurs. C'est ce que propose la simplicité volontaire: entreprendre immédiatement dans sa vie les changements souhaitables.

Il ne faut pas confondre simplicité volontaire et pauvreté, cette dernière vient de circonstances qui sont imposées et la condition qui en résulte est pénible. Quand on choisit volontairement de vivre sobrement, il en va tout autrement. On ne vit pas de frustration, puisqu'on ne se prive pas d'un bien, mais on choisit plutôt de le remplacer par autre chose qui apporte davantage. Ce dépouillement laisse plus de place à la conscience; c'est un état d'esprit qui convie à apprécier, à savourer, à rechercher la qualité: c'est renoncer aux objets qui alourdissent, gênent et empêchent d'aller au bout de ses possibilités. «Ce n'est pas la richesse qui fait obstacle à la libération, mais l'attachement à la richesse; ce n'est pas non plus le plaisir que procurent les choses agréables qui

est condamnable, mais le désir ardent de les obtenir», écrit Schunacher.

La simplicité volontaire, quand elle entraîne la non-utilisation ou la non-possession de quelque chose, implique un choix: ne pas adopter tel comportement ou ne pas acheter tel objet implique un autre choix qui procure aussi une satisfaction, ne serait-ce que celle d'être fidèle à ses principes ou aux engagements qu'on s'est donnés.

Choisir de ne pas utiliser tel service, de ne pas céder à telle mode, de consommer autrement et à moindre coût, tout cela relève d'actes de lucidité et de conscience et non de la fatalité. De toute façon, quand on s'engage volontairement sur cette voie alors on sait qu'on pourrait faire autrement, on domine la situation au lieu d'être dominé par elle. Si la direction que l'on prend ne convient plus à un certain moment, il y est toujours possible de la rectifier. Ce n'est pas une décision irrévocable, relevant d'un radicalisme qui interdit quelque concession que ce soit ou d'une règle rigide de laquelle on ne peut jamais déroger. La simplicité volontaire est un chemin sur lequel on s'engage peu à peu, duquel on s'écarte parfois sans se morigéner; un chemin qu'on poursuit parce qu'il nous mène là où nous voulons aller, parce qu'il nous satisfait.

Simplicité n'est pas non plus ascétisme; c'est même presque son antithèse. L'ascète se prive volontairement des plaisirs de la vie matérielle dans sa recherche d'une vie spirituelle plus intense; l'adepte de la simplicité volontaire ne fuit pas le plaisir ou la satisfaction, au contraire puisqu'il cherche à s'épanouir pleinement, mais il a compris qu'il ne peut y arriver par les voies que lui offre la société de consommation.

La peur s'avère sans doute l'obstacle le plus important à un engagement franc dans la simplicité volontaire. Peur de ce que les autres penseront quand ils nous



Tiré de Un demi-siècle de droits de l'homme, Éditions EIP

verront nous éloigner de la «grande vie», peur d'être marginalisés, insécurité surtout quant à l'avenir, car en cette époque individualiste, nous avons été habitués à penser chacun pour soi, à ne compter que sur nos propres ressources quand arrivent les coups durs. Qui voudra bien m'aider si je n'ai plus d'argent, qui prendra soin de moi quand je serai vieux? On se capitonne alors de polices d'assurances, on adhère à un régime de retraite à toute épreuve, on met de l'argent en banque. Quand l'avenir sera assuré, on pourra alors se permettre de vivre plus librement, alors il ne sera plus nécessaire de travailler autant. Mais année après année, on monte la barre, on estime qu'on a pas assez d'argent en réserve et on continue le même style de vie.

Bien sûr que si du jour au lendemain on quitte son emploi, on vend son auto, on abandonne son condo et on essaie de ne consommer que ce que l'on peut produire soi-même, la catastrophe ne sera pas longue à survenir. Mais faut-il le dire encore, la simplicité volontaire est un chemin sur lequel on avance progressivement. Ce n'est pas une fin, mais un moyen pour arriver à un mieux-être et non à une catastrophe. Avec le temps, on peut s'y engager davantage et grâce aux moments de liberté dont on dispose désormais, développer les liens de solidarité qui donnent la sécurité affective nécessaire. Et comme l'éventail des besoins matériels rétrécit considérablement, l'équilibre financier est de moins en moins fragile.

On ne quitte pas facilement l'univers de la surconsommation. En effet, tout porte aujourd'hui à trouver dans une forme de consommation ou l'autre la solution à ses problèmes, la satisfaction de ses désirs ou plus de bonheur. Ce n'est pas sans raison que toutes les loteries ont tellement de succès : «Si je gagnais le gros lot, je pourrais me payer tout ce que je veux et je serais parfaitement heureux.» Le résultat n'est cependant jamais à la hauteur des aspirations. Ce qui était si ardemment désiré perd de

son intérêt une fois acquis, les besoins profonds n'étant jamais comblés par les biens matériels. Mais l'entreprise de séduction des promoteurs de la consommation se poursuit inlassablement et les gens continuent à tomber dans le piège.

La simplicité volontaire constitue actuellement un mouvement de société qui gagne à chaque jour

Cultivons la paix

Sylvie Gougeons

Tiré du bulletin Cultivons la paix

«Cultivons la paix» est un projet du Centre de formation sociale Marie-Gérin-Lajoie pour lutter contre la violence dans le Plateau Mont-Royal et favoriser une culture de la paix et de la non-violence. Tout en ayant une pensée globale, le projet s'inscrit dans la perspective d'un développement local et durable. Nous avons pour objectifs de:

- participer à la promotion des activités locales, régionales et internationales liées à la prévention de la violence ainsi qu'à la culture de la paix et de la non-violence;
- promouvoir les valeurs, les actes et les ressources qui favorisent la culture de la paix et de la non-violence;
- encourager les citoyens et citoyennes du Plateau Mont-Royal à cultiver la paix et la non-violence dans leur environnement;
- encourager les intervenants et intervenantes du Plateau Mont-Royal à cultiver la paix et la non-violence dans leurs organisations.

Ce projet qui vient tout juste de naître, se permet de grandir tranquillement selon les réactions de la population du Plateau Mont-Royal. Notre plan d'action 2001-02 se divise en deux parties, une approche auprès des citoyens et citoyennes et une autre auprès des organisations du Plateau Mont-Royal. Il comprend:

en importance. Il me semble que nous devons faire tout ce qu'il est possible pour favoriser cette tendance, car c'est ainsi reprendre le contrôle sur nos vies, ce qui est fort nécessaire alors que les gens ont plutôt tendance à croire qu'ils n'ont plus le contrôle sur leur avenir.

*Tiré de Cultivons la paix
Vol. 1, No. 1*

- un kiosque animé «Cultivons la paix»;
- un bulletin saisonnier;
- un guide qui offre des conseils pratiques sur la prévention de la violence et la culture de la paix ainsi que les coordonnées de ressources;
- un site WEB:
www.cultivonslapaix.org;
- des activités mensuelles de sensibilisation: conférences, tables rondes, visionnements, de vidéos, etc.;
- une exposition d'outils de sensibilisation pour la jeunesse sur la prévention de la violence et la culture de la paix;
- des ateliers de sensibilisation sur la prévention de la violence et la culture de la paix auprès des intervenants et intervenantes communautaires du Plateau Mont-Royal;
- des activités de sensibilisation sur la prévention de la violence et la culture de la paix auprès des enfants et adolescents et adolescentes du Plateau Mont-Royal.

Nous espérons que ce projet contribuera à lutter contre la violence en la prévenant et en favorisant une culture de la paix et de la non-violence.

Pour information:

Centre de formation sociale
Marie-Gérin-Lajoie
5035, rue de La Roche
Montréal, Québec
H2J 3K1

Tél.: (514) 271-9198

Télec.: (514) 279-0700

Courriel:

sgougeon@bonconseil.qc.ca



Dispersion cérébrale

Texte d'opinion

*François Privé
Professeur de philosophie*

Note sur l'auteur:

François Privé a été le premier à faire un site Internet sur la simplicité volontaire au Québec (www.digicom.qc.ca/~fprive).

Nous vous proposons ici l'un de ses textes.

Dès que j'ouvre la télé, une quarantaine de choix d'émissions me sont offerts 24 heures sur 24. En ouvrant la radio, je m'en verrai offrir une centaine d'autres. Si je me rends à la tabagie, je pourrai choisir parmi plus d'une centaine de revues, qui seront renouvelées à chaque semaine. Et si je n'ai pas encore trouvé de quoi disperser toute l'énergie de mon cerveau, je pourrai toujours recourir à Internet, qui m'offrira des millions et des millions de documents: textes, images, sons, vidéos, animations, jeux... Aucune limite...

Si les individus de notre temps ont peine à sentir le pouvoir qu'ils pourraient avoir pour changer le monde, ce n'est pas faute de moyens techniques. Aucune époque

n'a offert autant de moyens de communication susceptibles de permettre la diffusion des idées, et donc la transformation du monde. L'impuissance des individus leur viendra plutôt de la dispersion infinie de leur énergie. Car aucune époque n'a offert autant de possibilités de dispersion cérébrale.

Dans ce monde qui multiplie à l'infinie les messages de toutes sortes, le nouveau défi ne consiste désormais plus à trouver l'information, qui nous est devenue infiniment accessible, mais plutôt à réussir à rester concentré sur l'information et l'action pertinente. Réussir à garder les yeux rivés sur un but. Réussir à éviter la dispersion de toute notre énergie cérébrale dans ces futilités que notre époque ne cesse d'offrir à foison. Car comment pourrions-nous espérer changer ce monde pour le mieux si chacun de nous n'est préoccupé que de milliers de loisirs bigarrés, sans ordre ni intention commune?

Dans un monde qui multiplie les occasions de dispersion, la capacité de concentration deviendra un atout de la plus haute importance.

Il faut apprendre à nos jeunes à choisir un objectif et à y concentrer toute l'énergie dont ils disposent. Leur apprendre à éviter la disper-

sion intellectuelle.

Les puissants de ce monde n'auraient pas procédé autrement s'ils avaient voulu museler les forces contestataires sans les heurter suffisamment pour qu'elles ne se révoltent. Ils se seraient contentés d'offrir à tous les intellectuels et à tous les peuples du globe des moyens suffisants pour pouvoir s'occuper l'esprit d'une manière inoffensive pendant des siècles. Du pain, des jeux...

Il n'existe encore probablement aucun pouvoir tutélaire souterrain omnipotent sur notre planète. Mais si un tel «Big Brother» existait, il n'aurait jamais intérêt à nous faire mal ou à nous faire peur, car nous pourrions alors avoir envie de nous révolter. Il aurait plutôt intérêt à nous offrir toutes les distractions imaginables. Ainsi, nous pourrions demeurer tranquilles, serviables, serviles... A moins qu'assez de gens sur terre ne réapprennent à éviter la dispersion cérébrale.

Mais toutes ces tentations sont si diversifiées, et elles semblent si inoffensives qu'on aurait peine à croire qu'elles représentent un danger. Et on s'y laisse entraîner, on s'y laisse bercer en souriant béatement. Certain d'y trouver un peu de réconfort et de plaisir. ✂

Napster et cie

Texte d'opinion

*Simon Yergeau, philosophe,
écrivain et compositeur*

Pour ceux qui connaissent bien les ordinateurs, la tentative de fermeture du très populaire service Napster fait sourire. En effet, depuis plusieurs années, les «pirates» de l'informatique échangent illégalement des fichiers. Même avant l'avènement de l'Internet, d'autres méthodes étaient utilisées comme les BBS (babillards électroniques) et, tout simplement, la copie des disquettes. Le phénomène en soi n'a rien de nouveau, si ce n'est sa récente montée en popularité chez les utilisateurs de moyens.

Il y a matière à sourire car non seulement l'industrie s'attaque-t-

elle à un service-phare que les néophytes n'utilisaient même plus depuis plusieurs mois, mais elle a aussi triplé l'activité de Napster en lui donnant une publicité gratuite dans tous les médias du monde. Et, finalement, il ne s'agit que de la pointe d'un gigantesque iceberg. Il existe déjà au moins une dizaine de programmes similaires à Napster, dont Direct Connect, Filetopia, Gnutella et Napigator, pour ne nommer que ceux là. Tout cela, sans compter les newsgroups et les serveurs privés.

Bien sûr, dans l'industrie, on crie à l'injustice, à la perte de revenus, etc. Mais personne ne parle du vrai message véhiculé par la foule mondiale à ses dirigeants : le «copyright», la propriété individuelle, les clôtures, les frontières et l'égoïsme, ça suffit. Les gens en ont

assez et le phénomène du partage de fichiers ne peut pas être arrêté. Et le capitalisme, comme le Titanic, dans une justice poétique, va sombrer lorsqu'il percutera de plein fouet l'iceberg du partage.

Il est grand temps de revenir à cette valeur qu'est le partage. C'était la grande leçon que Jésus vint nous enseigner voilà plusieurs siècles, et nous pouvons finalement comprendre que le partage n'est pas un sacrifice. Partager des fichiers, à l'aide d'un ordinateur, c'est partager sans perdre ce que l'on a déjà. Puis, dans quelques années, lorsque la notion de partage sera devenue universelle, le capitalisme aura cessé d'exister, et nous partagerons tout, car nous aurons appris, grâce à l'ordinateur, que tout le monde y gagne à partager. ✂

Idées pour se simplifier la vie

Conseils pratiques pour vivre la simplicité volontaire

À la maison

- débranchez la sonnerie du téléphone et/ou débranchez le répondeur lorsque vous ne voulez pas être dérangé;
- utilisez un linge plutôt que des essuie-tout pour ramasser des dégâts;
- laver la vaisselle à la main, c'est une bonne occasion de détente et de bavardage;
- utilisez une corde à linge pour faire sécher vos vêtements;
- utilisez une tondeuse manuelle, ceci diminue les coûts d'utilisation ainsi que l'émission de gaz toxiques;

Transport

- diminuez l'utilisation de l'automobile (ex.: concentrez vos achats en une seule fois par semaine plutôt que de les faire à plusieurs reprises);
- passez de 2 à 1 voiture pour économiser beaucoup d'argent et favoriser la communication;
- marchez ou utilisez le vélo le plus souvent possible pour effectuer vos déplacements;
- faites vos courses en vélo ou à pied avec un sac à dos: en plus d'être excellent pour la santé, cela contribue à diminuer les achats impulsifs;
- faites du co-voiturage (offrez-en et/ou utilisez-en);

Alimentation

- mangez des aliments naturels;
- achetez vos aliments directement du cultivateur ou allez dans les marchés publics;
- participez à l'achat de groupe (voir l'article sur les ASC) afin de permettre aux agriculteurs de fournir des produits de qualité et de répartir les gains et les pertes;
- regroupez-vous pour faire un jardin communautaire;
- faites du compost avec les déchets organiques: peut-être

quelqu'un en a-t-il besoin dans notre entourage?;

- remplacez les repas au restaurant par des repas communautaires où chacun apporte quelque chose;
- utilisez des sacs en tissu pour l'épicerie plutôt que des sacs en plastique ou en papier;

Consommation

- attendez sept jours avant d'effectuer un achat pour éviter les achats impulsifs;
- échangez des services avec votre famille, vos voisins, vos amis, etc.;
- empruntez plutôt que d'acheter (ex. : livres, cassettes, CD, outils, etc);
- privilégiez les achats locaux : cela favorise les emplois dans votre région;
- diminuez l'écoute de la télévision puisque les publicités existent pour vous inciter à consommer;
- enregistrez les émissions de télévision pertinentes pour les regarder plus tard, sans publicité, vous gagnerez ainsi du temps tout en vous évitant de subir les messages publicitaires;
- faites des sorties en nature : il s'agit d'une sortie gratuite en plus de vous rapprocher de la nature, ce qui vous incitera à en prendre soin;
- demandez à l'**Association canadienne du marketing** d'enlever votre nom des listes d'envoi de publicité :

Association canadienne du marketing

1, rue Concorde, Bureau 607
Don Mills (Ontario)
M3C 3N6
Tél.: (416) 391-2362
Télec.: (416) 441-4062
Directement par Internet:
www.the-cma.org

Finances

- utilisez le dépôt direct pour votre paie;
- utilisez le débit automatique pour le paiement de certaines factures (électricité, téléphone, etc.);
- envoyez les chèques pour votre loyer pour un an, vous n'aurez plus à y penser!;
- retirez de l'argent de poche lorsque vous utilisez votre carte de débit à l'épicerie par exemple. Vous n'aurez pas à aller au guichet et vous économiserez sur les frais bancaires;

Relations humaines

- apprenez à écouter les autres;
- prenez le temps de regarder autour de vous afin d'élargir votre conscience;
- donnez même si vous ne recevez pas en retour;
- faites un travail qui vous permettra de vous épanouir;
- augmentez vos liens avec les autres afin de favoriser les relations humaines;
- envoyez des sourires à tous ceux que vous croisez;
- organisez un cercle d'échange de réception où, à tour de rôle, chacun reçoit les autres à souper;
- écrivez des lettres aux députés, voisins, amis, etc. lorsque vous souhaitez que des situations changent ou lorsque vous êtes heureux d'une situation;

Sites Internet

- RQSV: allez faire un tour sur le site du RQSV pour d'autres idées (www.amysystems.com/simplicitévolontaire);
- Eartheasy: un autre site intéressant (en anglais) qui donne des trucs sur différents thèmes (eartheasy.com).

Si vous avez d'autres conseils pratiques, n'hésitez pas à nous les faire parvenir! ✉

RPC

Le Réseau de protection du consommateur (RPC) est un réseau sur le Web (www.consommateur.qc.ca) qui regroupe vingt-neuf associations de consommateurs. Sur le site du RPC, chaque association dispose de son propre espace et crée ses propres contenus.

Le RPC est sous la responsabilité de l'ACEF de l'Est de Montréal, promoteur du projet.

Un comité de coordination, formé de représentantes et de représentants de six associations de consommateurs participantes, donne son avis sur les orientations et les contenus du RPC.

Pour information:

Courriel:

RPC@consommateur.qc.ca

www.consommateur.qc.ca ☞



FNACQ

Le mandat de la Fédération nationale des associations de consommateurs du Québec (FNACQ) consiste à favoriser le regroupement d'associations dont la mission est la défense et la promotion des droits et intérêts des consommateurs.

La FNACQ fait de la recherche et travaille au développement de politiques au niveau provincial ou fédéral sur des problématiques touchant les consommateurs. Elle représente ces derniers aux audiences publiques du CRTC, de la Régie de l'énergie et de la Régie des marchés agricoles.

Pour information:

Tél.: (514) 521-6820

Télec.: (514) 521-0736

Courriel: fnacq@accent.net ☞



Fédération
Nationale des
Associations de
Consommateurs du
Québec

ACEF

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) est un organisme sans but lucratif qui intervient dans les domaines du budget, de l'endettement et de la consommation.

L'ACEF a pour mission d'éveiller l'esprit critique du consommateur pour qu'il reprenne son pouvoir dans sa consommation personnelle et face au système économique dans lequel il évolue. En concertation avec le milieu, l'ACEF travaille à assainir les pratiques commerciales, à influencer les décisions ayant une portée sur les choix de consommation et sur la qualité de vie des citoyens.

L'ACEF offre une variété de services facilitant l'équilibre et le contrôle du budget personnel ou familial. Que ce soit la consultation budgétaire, les différents cours offerts, les ateliers d'information pour les groupes, l'ACEF adapte les contenus aux besoins des clientèles rencontrées.

L'ACEF soutient aussi les consommateurs aux prises avec des pratiques commerciales abusives et les informe de leurs droits.

En dénonçant la surconsommation et le gaspillage, l'ACEF travaille pour l'épanouissement des consommateurs et le développement d'une société plus juste.



Pour information:

- Fédération des ACEF
Tél.: (514) 271-7004
Courriel: facef@cam.org
- ACEF du Nord de Montréal
Tél.: (514) 277-7959
- ACEF du Sud-Ouest de Mtl
Tél.: (514) 362-1771
- ACEF de l'Est de Montréal
Tél.: (514) 257-6622
- ACEF Rive-Sud de Montréal
Tél.: (450) 677-6394
- ACEF de l'Île-Jésus
Tél.: (514) 662-9428
- ACEF des Basses-Laurentides
Tél.: (450) 430-2228
- ACEF de Lanaudière
Tél.: (450) 756-1333
- ACEF Haut Saint-Laurent
Tél.: (450) 371-3470
- ACEF Rive-Sud de Québec
Tél.: (418) 835-6633
- ACEF de la Mauricie
Tél.: (819) 378-7888
- ACEF Bois-Franc
Tél.: (819) 752-5855
- ACEF du Grand Portage
Tél.: (418) 867-8545
- ACEF Abitibi-Témiscamingue
Tél.: (819) 764-3302
- ACEF de l'Estrie
Tél.: (819) 563-8144
- ACEF Amiante-Beauce-Etchemins
Tél.: (418) 338-4755
- ACEF Rimouski-Neigette
Tél.: (418) 723-0744 ☞

Regroupement des cuisines collective du Québec (RCCQ)

Le RCCQ est un organisme sans but lucratif qui vise à favoriser l'émergence et la consolidation des cuisines collectives sur tout le territoire du Québec.

Les cuisines collectives constituent une alternative sociale et économique qui favorise la socialisation, redonne l'autonomie et mieux encore, la dignité. Les cuisines collectives et les ressources

du milieu permettent aux personnes participantes de retrouver de la confiance en soi et de développer des aptitudes stimulant leur potentiel créateur.

Pour information:

Tél.: (514) 529-3448

Télec.: (514) 529-1359

Courriel: rccq@cam.org

www.cam.org/rccq ☞



La gestion de son chèque de paie

Jules Blais B.PsEd., collaborateur

Saviez-vous qu'il n'existe pas d'éducation sur la gestion du chèque de paie? Il existe des cours sur le budget, mais gérer des dépenses est bien différent que de gérer un revenu! Mais, direz-vous, vous savez comment gérer votre chèque lorsque vous le recevez, vous avez tellement de besoins à satisfaire! C'est vrai! Nous savons tous comment gérer nos besoins et nos projets, mais il est souvent difficile de faire la distinction entre nos besoins et nos désirs.

Cette confusion entre désirs (à court terme) et besoins (à long terme) vient du fait que nous sommes continuellement bombardés par la publicité, confrontés à des modes et à une culture de consommation qui nous font croire que pour être heureux, il faut consommer tout de suite.

Une partie de la solution, c'est l'équilibre et la planification selon les étapes de la vie. Ainsi :

- à 20 ans, ce sont les rêves et l'énergie à la productivité;
- à 30 ans, c'est l'action dans toutes les sphères de l'activité humaine (comme la famille);
- à 40 ans, c'est la crise, la réflexion sur la vie;

Nos impôts pour la paix

Source: *Nos impôts pour la paix*

Chaque année, chaque personne au Canada verse en moyenne 350\$ pour les dépenses militaires.

Face à cette situation inacceptable pour les objecteurs de conscience, le mouvement **Nos impôts pour la paix** a été fondé en 1987. Il s'insère dans le cadre d'une action internationale qui a déjà des bases, entre autres, au Canada, aux États-Unis, en France, en Allemagne et en Italie.

Le mouvement demande la création, par le gouvernement cana-

- à 50 ans, c'est la stabilité d'emploi (si on ne l'a pas déjà perdu) avant la grande vacance;
- à 60 ans, c'est le début de la récolte et de la libération des responsabilités.

L'équilibre consiste à réserver une partie de vos revenus (disons 10%) pour vos besoins futurs afin de faire face aux éventualités de la vie, réaliser nos rêves, s'accorder un répit, etc. Le meilleur moyen pour faire fructifier vos épargnes, c'est en l'investissant avec l'aide d'un bon conseiller financier, surtout si vous disposez de beaucoup de temps devant vous.

En effet, l'argent investi travaille tout seul et grossit avec le temps. Vous n'avez pas à travailler pour accumuler la croissance que vos épargnes peuvent vous rapporter. Ainsi, vous ne dépendez plus seulement de votre emploi pour répondre à vos besoins.

Pour terminer, saviez-vous que les personnes qui mettent plus d'équilibre dans la gestion de leur chèque de paie veulent vivre en général plus longtemps parce que plus satisfaits que celles qui ne vivent que pour le présent avec la pression de faire face à toutes leurs obligations? ☞

dien, d'un FONDS POUR LA PAIX dans lequel tout citoyen s'objectant à l'utilisation militaire de son impôt pourrait demander que l'on y verse la portion de son impôt actuellement dévolue à cette fin.

En attendant la création de ce fonds gouvernemental, **Nos impôts pour la paix** a créé son propre fonds pour la paix dans lequel les objecteurs de conscience peuvent déposer la partie militaire de leur impôt.

Pour information:

Nos impôts pour la paix
1425, Chemin Royal
Saint-Laurent d'Orléans, Québec
G0A 3Z0
Courriel: nipp@cam.org
www.cam.org/~nipp ☞



Projet de coop d'habitation

Yvon Robert, collaborateur

Un projet de coop d'habitation!

Ah oui! Où ça?

À Danville en Estrie.

Tout reste à faire, ou presque.

La coopérative ferait sienne les valeurs et principes du mouvement de coopérative d'habitation (www.coop-habitation.org/mouvement/valeurs.asp) et de la simplicité volontaire.

Le tout à la campagne. Pourquoi? Par goût, pour voir les saisons passées, les oiseaux, les fleurs, etc.

Mouvement coopératif en habitation

C'est dans les années 70 que les premières coopératives d'habitation à propriété collective, sans but lucratif et entièrement gérées par leurs membres, telles qu'on les connaît aujourd'hui, ont vu le jour au Québec.



Le mouvement est fondé sur des valeurs particulières qui sont propres à l'ensemble des mouvements coopératifs à travers le monde :

- solidarité
- égalité
- équité
- démocratie
- prise en charge de son devenir et responsabilité personnelle.

Bref, des valeurs qui font de l'habitation coopérative un mode de logement tout à fait différent des autres formes d'habitation sociales ou privées. Les coopératives et les membres des coopératives doivent souscrire à ces valeurs.

Pour information:

Yvon Robert

Courriel:

centre.de.est@qc.aira.com

www.coop-habitation.org ☞

ASC

Source: *Équiterre*

L'agriculture soutenue par la communauté (ASC) est un concept qui relie des citoyens et des citoyennes à des fermes biologiques locales.

Près de 50 fermes sont actuellement membres du réseau des projets d'ASC au Québec et desservent quelques milliers de personnes.

On devient partenaire d'une ferme en achetant une part de récolte à l'avance. Chaque ferme livre des paniers de légumes variés en saison, à un point de chute. Les partenaires sont invités à s'engager dans l'organisation et, à l'occasion, à aider au travail dans les champs.

L'agriculture soutenue par la communauté encourage la production biologique québécoise qui respecte l'environnement par des techniques sans engrais ni pesticides de synthèse.

En participant à l'ASC, il est possible de manger « bio » à un prix abordable. L'achat direct de la ferme permet d'obtenir les produits biologiques de 10 à 50% moins cher qu'au magasin. Le prix des paniers varie d'une ferme à l'autre, mais se situe en général dans la fourchette suivante :

- panier pour une personne:
10-18 \$ par semaine;
- panier pour deux personnes:
15-29 \$ par semaine;
- panier familial:
20-38 \$ par semaine.

La saison dure en moyenne une vingtaine de semaines, de juin à octobre.

De plus, l'ASC offre un véritable appui à la petite agriculture québécoise. Votre part achetée en début de saison permet aux agriculteurs de planifier leur saison et de s'assurer une sécurité financière, pendant que vous dégustez leurs produits frais, sains et délicieux!

Pour information:

Équiterre, Barbara Vogt

Téléphone: (514) 522-2000

Courriel: asc@equiterre.qc.ca

www.equiterre.qc.ca/asc ☞

Jardinage collectif

Source:

Reportage d'Annie Desrochers, de l'émission Macadam Tribus

Le jardinage collectif est une autre façon intéressante de manger des légumes frais pour les personnes de la ville à faible revenu.

Contrairement au jardinage communautaire où chaque personne a son petit lopin de terre, le jardinage collectif est constitué d'une seule parcelle de terre exploitée par un groupe de personnes.

Les récoltes du jardin collectif sont mises en commun et partagées entre les jardiniers et les membres de la collectivité.

En cultivant ensemble et en partageant les récoltes, les jardiniers à faible revenu apprennent la solidarité, mangent mieux et se sentent moins dépendant face aux banques alimentaires.

Pour quelques groupes communautaires, la formule est aussi une bonne façon de combattre l'exclusion et la pauvreté.

Des projets de jardinage collectif existent à Montréal comme celui du groupe Éco-initiative de Notre-Dame-de-Grâce, du groupe de LaSalle ou de l'Éco-quartier Pierre-de-Coubertin (fait cependant relâche cet été).

Pour information:

- Éco-initiative
Martha Steignam
Tél.: (514) 484-0223
- Groupe de LaSalle
André Robert
Tél.: (514) 368-1832
- Éco-quartier Pierre-de-Coubertin
Blandine Philippe
Tél.: (514) 899-9999
- Site de Macadam Tribus
radio-canada.ca/refuge et faites une recherche sur «jardinage collectif» ☞

Pelouse et couvre-sols

Source: *Nature-Action*

Le livre

Ce livre est l'aboutissement d'une longue expérience avec l'horticulture et l'environnement. Vous y apprendrez des méthodes simples pour avoir une belle pelouse sans produits chimiques, ou encore une pelouse naturelle qui demande beaucoup moins d'entretien et respecte la biodiversité.

Vous trouverez une quantité d'idées intéressantes pour remplacer la pelouse dans les endroits problématiques, comme dans les terrains trop secs, ombragés ou piétinés ; tant pour les petits terrains que pour de plus grands espaces.

Ce livre pratique, illustré de nombreuses photos couleurs, contient une foule d'informations complémentaires à la cassette vidéo : produits naturels, idées originales, grand éventail de couvre-sols, dizaines de bonnes adresses, etc.

La vidéocassette

La cassette vidéo de 30 minutes explique les motivations pour un virage écologique au niveau de votre pelouse et démontre les habiletés pour le réussir.

Vous y verrez les différentes étapes de l'installation d'une nouvelle pelouse, de la rénovation et de l'entretien.

Elle donne aussi un aperçu des diverses alternatives: couvre-sols, paillis, matériaux inertes, naturalisation, etc.

Vous y découvrirez des outils, des schémas, des témoignages et bien plus encore.

Cette vidéo s'adresse au débutant comme au jardinier averti. Elle a été réalisée par le groupe Nature-Action Québec.

Pour information:

Nature-Action Québec

Tél.: (450) 441-3899

Courriel:

info@nature-action.qc.ca

www.nature-action.qc.ca ☞



Courrier du lecteur

Tiré du groupe de discussion sur Internet

Julie

Je crois qu'il ne faut pas confondre simplicité volontaire et pauvreté et que pour réaliser certains rêves, oui ça prend un peu d'argent.

Pour ma part, j'ai étudié longtemps et j'ai vécu plusieurs années avec très peu d'argent et ça ne me posait aucun problème. Lorsque j'ai débuté dans le vrai monde du travail (40 heures semaine, 8,50\$ l'heure), j'ai dû acheter une voiture, rembourser mes prêts étudiants et je trouvais très difficile d'économiser de l'argent. Je trouvais important de pouvoir mettre de l'argent de côté car je voulais acheter une maison. J'ai réussi avec mon petit salaire à acheter un 2 logements. C'était une façon d'augmenter mes revenus (le chèque du loyer payant l'hypothèque et un peu plus).

Je trouvais que je ne faisais toujours pas assez d'argent. J'en voulais toujours plus. J'ai pris conscience qu'avec mes quelques années d'expérience, je méritais un meilleur salaire. Je réponds donc à une annonce dans le journal, passe l'entrevue et j'ai la job avec un meilleur salaire. Je fais des calculs avec mon nouveau salaire et non, ce n'est pas assez, il m'en faut plus! STOP. Quand cela va-t-il s'arrêter. Pourquoi j'en veux toujours plus?

Je tombe alors sur le livre «Votre vie ou votre argent». La lecture de ce livre a changé ma vie. J'aime mon travail mais ce n'est pas une passion. Je ne me vois pas faire ce travail jusqu'à l'âge de 65 ans. Mais qui a dit que l'on doit travailler jusqu'à 65 ans? C'est ce que j'ai appris dans ce livre: on a le choix, le choix de suivre le troupeau ou de vivre autrement. Après avoir fait les calculs du livre, je me suis rendue compte que j'étais capable d'économiser beaucoup d'argent (mon salaire a doublé depuis) et ce, en minimisant mes dépenses et en maximisant mes revenus. Je roule en vieille voiture, je bricole

moi-même ma maison centenaire, je fais mon jardin, je ne mets aucun engrais sur mon gazon.

J'ai 34 ans et je prévois prendre ma retraite dans 10 ans. Le fait de savoir que j'en ai pour 10 ans à travailler à temps plein me permet d'avoir une attitude différente face à mon emploi. Le fait de savoir qu'un jour je n'aurai plus besoin de travailler pour gagner ma vie, que je serai libre de faire ce que je veux, de débiter une nouvelle vie me permet de mieux vivre aujourd'hui.

Cela peut sembler paradoxal, mais c'est le fait d'avoir de l'argent en ma possession (plus que pour payer l'essentiel) qui m'a amené à la simplicité volontaire. N'allez pas parler de simplicité volontaire aux pauvres. Quand tu manques d'argent pour payer ton loyer et faire une épicerie convenable, oui tu rêves d'avoir plus d'argent. Lorsque tu n'as pas d'argent pour t'acheter une voiture et que tu aimerais en posséder une, l'attente de l'autobus te fait «chier». Lorsque tu fais le choix de ne pas posséder de voiture et de prendre l'autobus, tu attends bien sagement qu'il arrive. Un a fait le choix de et l'autre rêve de. On fait tous des choix dans la vie, seulement, il faut en être conscient. ✂



N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires, pensées et réflexions sur la simplicité volontaire ou sur le bulletin.

Viviane

(En réponse à Julie.)

Comme toi, j'économise au maximum en dépensant au minimum, et je le fais dans les limites où je n'en souffre pas (je suis dans la catégorie des pauvres, mais je ne me sens pas pauvre, puisque tous mes besoins vitaux et même plus sont comblés). Je ne souffre pas, moi non plus, de prendre l'autobus ou le vélo pour mes déplacements. Je ne souffre pas d'avoir un accès Internet limité à 10\$ par mois au lieu d'un accès illimité. Je ne souffre pas d'avoir accès à seulement 8 canaux de télévision au lieu de la pléthore que m'offrirait un cablodistributeur. Je ne souffre pas d'être accessible seulement par un téléphone bien branché dans une prise téléphonique avec répondeur plutôt que de permettre à tout un chacun de me contacter illico par téléphone cellulaire.

Par contre, pour moi, la vie, c'est MAINTENANT que je veux la vivre comme il me plaît. Pas quand je prendrai ma retraite à 40, 50, 60 ou même 70 ans. C'est bien beau rêver à la retraite, mais combien de gens y arrivent tout content et dépriment en peu de temps parce qu'ils ne savent plus quoi faire de leur peau? C'est merveilleux d'être libre de faire ce qu'on veut, mais faut aussi savoir ce que l'on veut sinon...

En effet, la satisfaction d'un besoin ne fait que laisser place à un autre que nous voudrions également satisfaire. Donc, pourquoi toujours se presser de les satisfaire? Même pour réaliser les projets qui nous tiennent à coeur? Je crois que nous devons apprendre à PRENDRE LE TEMPS et à L'APPRECIER. Pour moi, c'est ça, vivre. J'ai encore du chemin à faire à ce niveau, mais à mon avis, nous devons en venir à apprécier le processus de nos actions, aussi "banales" qu'elles soient, pas le résultat final. ✂

Le bulletin Simpli-Cité est publié quatre fois l'an par le Réseau Québécois pour la simplicité volontaire.

Coordonateur:

Pascal Robichaud

Collaborateurs:

Jules Blais

François Privé

Yvon Robert

Simon Yergeau

Le RQSV laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes.

La reproduction des textes est encouragée à condition d'en mentionner la source. ✂

Prochain numéro

Le prochain numéro du bulletin devrait paraître au mois de septembre prochain.

Vous aimeriez vous impliquer dans le bulletin? Nous sommes justement à la recherche de personnes qui voudraient rédiger de courts articles sur différents sujets.

Si le défi vous intéresse, communiquez avec nous! ✂

Commentaires

Vous avez des commentaires ou des suggestions?

N'hésitez pas à nous les faire parvenir! ✂

Pour nous rejoindre

RQSV@moncourrier.com

Simpli-Cite@moncourrier.com

www.amysystems.com/
simplicitevolontaire

groups.yahoo.com/group/
simplicite-volontaire

Simpli-Cité, bulletin du RQSV

C.P. 185, Succ. D

Montréal, Québec, H3K 3G5

Simpli-Cite@moncourrier.com

✂

Coupon d'adhésion

Envoyez votre chèque au montant de 12\$ à l'ordre du *Réseau québécois pour la simplicité volontaire* et postez-le à l'adresse suivante: RQSV, C.P. 185, Succ. D, Montréal, Québec, H3K 3G5.

La cotisation est renouvelable au 1 avril de chaque année.

Pour les adhésions en cours d'année, veuillez compter 1\$ par mois jusqu'au 1 avril.

En devenant membre du RQSV, vous recevrez le bulletin Simpli-Cité.

- Nouvelle adhésion Prénom _____ Nom _____
- Renouvellement Adresse _____ App. _____
- Don _____ \$ Ville _____ Province _____ Code postal _____
- Veuillez ajouter mon nom à la liste des bénévoles pour les activités suivantes: _____
- Téléphone _____ Télécopieur _____
- Courriel _____