

Simpli-Cité

Dossier:

Retour sur le colloque sur la simplicité volontaire



Aussi dans ce numéro:

- Conseils pour former un groupe de discussion
- Conférences de Serge Mongeau
- Changement à la cotisation



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

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

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

Coordination du bulletin

Pascal Robichaud

Collaborateurs pour ce numéro

AmiEs de la Terre de Québec

Prochain numéro

Le prochain numéro du bulletin devrait paraître au mois d'avril prochain.

Commentaires

Vous avez des commentaires ou des suggestions?

N'hésitez pas à nous les faire parvenir!

Réseau québécois pour la simplicité volontaire

C.P. 185, Succ. D
Montréal, Québec
H3K 3G5
☎ (514) 937-3159
✉ (514) 937-3583

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

Groupe de discussion

- Basses-Laurentides, Lanaudière
Mario Germain
☎ (450) 974-2269
✉ RQSV-Laurentides-Lanaudiere@simplicitevolontaire.org
- Asbestos-Danville
Mélanie Laroche
☎ (819) 879-5802
✉ RQSV-Asbestos-Danville@simplicitevolontaire.org
- Sud-Ouest de Montréal
Pascal Robichaud
☎ (514) 363-6535
✉ RQSV-SOM@simplicitevolontaire.org

Conseil de coordination du RQSV

Jean-Pierre Bonenfant
Charles Danten
France Gilson
Normand Lebel
Serge Mongeau
Germain Raymond
Maurice Rhéaume
Marcel Sévigny

Sommaire

En bref 3

Changement à la cotisation 3

Courrier du lecteur 3

Bénévoles recherchés 3

Petites annonces..... 3

Groupe de discussion..... 3

La corde à linge..... 3

Conseils pour former un groupe de discussion 4

Conférences de Serge Mongeau 5

Dossier: Retour sur le colloque sur la simplicité volontaire 6

 La simplicité volontaire, c'est quoi et pourquoi... 6

 Les racines de la simplicité volontaire..... 7

 Simplicité volontaire et vie intérieure..... 8

 Aspects psychologiques de la surconsommation..... 9

 Comment vivre la simplicité volontaire en famille 10

 Le rôle des articles usagers dans la simplicité volontaire..... 10

 De la simplicité obligée à la simplicité volontaire..... 11

 Le commerce équitable : un choix responsable..... 11



© Janvier 2002

En bref

Pascal Robichaud
Coordonnateur de Simpli-Cité

Bonjour à tous et à toutes.

En ce début d'année, un bulletin des plus chargé vous attend. En effet, la majorité des pages de cette parution sont consacrées au colloque sur la simplicité volontaire de l'automne dernier. Ainsi, vous y trouverez des compte rendus portant sur les conférences et les ateliers tenus à l'occasion du colloque.

Comme il y avait beaucoup d'articles à vous transmettre dans un espace limité, nous avons dû réduire le nombre d'image. Nous espérons que vous comprendrez que nous avons privilégié le contenu au contenant et que la lecture n'en sera pas trop ardue pour autant.

Sur ce, je vous souhaite une très bonne lecture. ✂

Changement à la cotisation

À compter du mois de janvier, les frais d'inscription pour les nouveaux membres seront remplacés par un don volontaire renouvelable, à chaque année, à la création de chacun.

Pour les nouveaux membres, il y aura désormais des frais d'abonnement de 10\$ par année pour le bulletin Simpli-Cité. Pour les membres déjà inscrits, ce tarif sera en vigueur à partir du mois d'avril 2002. ✂

Courrier du lecteur

Sans le savoir, j'ai toujours fait parti de la simplicité volontaire. Je vais au travail en vélo ou en métro, je magasine dans les ventes de garage et les bazars, j'achète souvent des meubles usagés, j'échange et je partage.

Je suis très content de savoir que votre mouvement existe car j'ai souvent passé pour un extra-terrestre.

J'ai toujours évité l'endettement. Je ne sais pas si c'est la façon dont j'ai été élevé ou si c'est naturel en moi.

Je trouve cette façon de vivre très bien car je suis moins stressé et les relations humaines sont aussi meilleures.

J'espère de tout coeur que votre mouvement va faire de plus en plus d'adeptes car le monde de fou de la consommation est en train de faire du ravage, surtout chez les jeunes.

J'ai 45 ans, marié avec deux enfants et sans cette façon de vivre aujourd'hui, je serais depuis longtemps en faillite.

Bravo et beaucoup de succès à votre mouvement. ✂



Bénévoles recherchés

Nous sommes à la recherche de personnes qui seraient intéressées à s'impliquer avec le RQSV.

Vous pouvez manifester votre intérêt en communiquant avec le bureau du RQSV. ✂



Petites annonces

Il est désormais possible de mettre une annonce dans le bulletin. Le RQSV se réserve toutefois le droit de ne pas publier les annonces. Veuillez faire parvenir votre annonce au bureau du RQSV. ✂

Groupe de discussion

Nous aimerions être tenu au courant des activités des groupes de discussion. Nous leur demandons de nous donner leurs coordonnées ainsi qu'un compte rendu de leurs activités.

Exemple : depuis combien de temps se voient-ils, le nombre de participant, leurs accomplissements, leurs projets futurs, leurs écueils, etc.

Plusieurs personnes de Québec, St-Hyacinthe, St-Jérôme et Granby veulent former et/ou se joindre à un groupe de discussion. Contactez le bureau du RQSV. ✂

La corde à linge



La corde à linge est un réseau d'échange de services et de biens qui fonctionne sans argent. Prenant naissance au lendemain du Sommet des Amériques, ce projet se construit à partir d'une volonté de développer des solutions de rechange au néo-libéralisme, au capitalisme sauvage, à la société de consommation, à l'individualisme dû entre autres à l'éclatement de la famille, en mettant en pratique les principes de la simplicité volontaire. On veut retrouver par le fait même l'esprit de communauté et de solidarité qui s'est perdu avec l'arrivée des multinationales et l'expansion des villes.

Le volet «entraide» est un aspect de ce réseau qui le distingue des autres systèmes d'échange existants. Autre particularité : il est encouragé de sortir du cadre strict d'une profession et de faire bénéficier les autres de ses aptitudes «secondaires». Enfin, il n'y a aucun frais d'adhésion. Tout le fonctionnement du réseau est géré par des membres dont les heures sont comptabilisées.

Pour plus d'information

☎ Stéphane au (514) 931-0490

✉ Julie à ecriture@sympatico.ca

🌐 www.chez.com/vraireve ✂

Conseils pour former un groupe de discussion

Le RQSV se veut une plaque tournante pour aider ceux qui désirent passer à l'action dans leur vie et dans leur région, ville ou quartier. Nous pouvons vous mettre en contact avec des personnes qui cherchent, comme vous, à simplifier leur vie en consommant moins. En outre, il nous est possible de vous fournir de l'information pertinente, des suggestions et des exemples d'actions concrètes. Mais c'est à vous de faire le reste. Tout changement doit venir des individus et non par l'entremise d'une autorité quelconque qui viendrait se substituer aux pouvoirs en place. Par conséquent, nous vous encourageons à vous prendre en main et à poser vous-mêmes les gestes qui s'imposent. Formez vous-même des groupes de discussion, échangez vos vues et agissez ensemble pour construire un monde meilleur.

La simplicité ne doit pas être une contrainte ni un style de vie qu'on s'impose par obligation, par frustration ou encore par mimétisme.

Lorsque l'on comprend clairement les enjeux personnels et communautaires, écologiques, sociaux et psychologiques, la simplicité va de soi... sans effort de volonté.

Voici donc quelques idées pour vous aider à voler de vos propres ailes!

Fondez votre propre groupe de discussion

Dans un groupe de discussion, les gens s'aident à simplifier leur vie. C'est possible d'agir seul, mais ce n'est pas toujours facile d'aller à contre-courant. Avec les autres par contre, on trouve de la motivation, de l'inspiration et aussi une source d'information. En groupe, avec des gens qui ont les mêmes aspirations, on s'épaulé les uns les autres, on se stimule intellectuellement en partageant ses idées. Aucun besoin d'une autorité quelconque, d'un professeur ou d'un leader expérimenté pour fonder un groupe de discussion. Il n'y a pas de chef dans un groupe de discussion. Au début, il faut qu'il y ait un coordonnateur mais celui-ci joue un rôle minimal qui se limite à mettre en place le groupe et à assurer une certaine coordination subséquente. Il n'y a pas de règles à suivre sauf celles que le groupe s'impose. Une vie simple est une vie vécue avec sensibilité, en étant concerné par le (bien-être) mieux être des autres et de la planète. C'est à vous de définir le mieux être; c'est très variable d'une personne à l'autre. Une vie simple est un style de vie qui émerge de votre expérience personnelle. Vous n'avez pas besoin d'un expert ou d'un gourou pour la définir.

Limitez le nombre de participant : quatre à six est un bon nombre. Lorsque le groupe est trop nombreux, il y a une perte de focus et d'intimité; quand il est trop petit, il y a moins de passion et d'intérêt.

Évitez les idées préconçues ou de seconde main

Au lieu de discuter des idées d'un livre par exemple, explorez plutôt celles qui émergent de vos vies personnelles. Chaque session tourne autour d'une question qui sera résolue par votre expérience personnelle et non celle des autres. Par exemple, un des sujets que vous pouvez explorer est le sens de la communauté. Au lieu de discuter de ce qu'un expert en pense, discutez plutôt de votre expérience personnelle de la communauté.

Transcendez l'individualisme en analysant les forces en place dans la société

En plus de discuter de votre expérience personnelle, vous analyserez les forces en place dans la société et comment elles agissent pour affaiblir le tissu social de la communauté.

Élargissez votre conception de la vérité

Il n'y a pas de vérité absolue ou de bonne façon de faire les choses. Vous êtes tous en train d'essayer de simplifier votre vie avec l'aide et les idées du groupe. Adaptez-les à votre situation personnelle. Comme vos expériences et votre personnalité sont uniques, il en est ainsi de vos idées.

Réduisez la concurrence et les rapports de force

Dans le dialogue, il ne s'agit pas de débattre et d'argumenter pour gagner. Ce n'est pas une question de prouver qui a raison ou qui est le plus intelligent. Pas question non plus de convaincre ni de persuader. Ce n'est pas une compétition et il est donc important que chacun puisse parler tour à tour pour un temps déterminé de 3 à 4 minutes par exemple. Si il le faut, chronométrez-vous avec une horloge pour éviter que le coordonnateur ne fasse la police.

Passez de la parole à l'action

À la fin de chaque session, annoncez tout haut, chacun votre tour, quelle sera l'action concrète que vous comptez faire pendant la semaine qui suit. Par exemple, pour augmenter les liens avec votre communauté, pour faire plus d'exercice, pour réduire vos dépenses, etc. Commencez chaque nouvelle session en discutant de ce que vous avez fait pendant la semaine. Ce n'est pas important si votre tentative a échoué. Vous avez appris quelque chose en essayant et les autres vous donneront des idées pour vous aider à réussir la prochaine fois.

Surtout, amusez-vous!

C'est toujours intéressant et agréable d'entendre les autres raconter leur expérience. Faites le tour du groupe pour que chacun puisse s'exprimer librement et avec enthousiasme. Un groupe de discussion se doit d'être flexible, plaisant, créatif et informel.

Référence: Adapté du texte de Cecile Andrews, *The circle of Simplicity: Return to the good Life*. Ce texte, dans sa version originale anglaise est disponible sur le site Web *The simple living network* : www.sl.net.com

Quelques sujets de discussion

Ces sujets sont des suggestions et non des directives formelles. Ils peuvent vous aider à trouver votre propre fil directeur.

Session 1

- Présentez-vous et donnez votre définition personnelle de la simplicité volontaire.
- Racontez ce que vous avez déjà fait pour simplifier votre vie. À quoi se limite pour vous l'essentiel ?
- Pendant la semaine suivante, observez comment vous vous comportez avec le superflu psychologique ou matériel.

Session 2

- Quelle est votre expérience avec le superflu autant psychologique que matériel ?
- D'où vient-il ?
- Comment faire pour s'en libérer ?

Session 3

Pour sauver la niche écologique qui nous soutient et nous permet de survivre, nous devons réduire notre consommation.

- Quelle est votre expérience personnelle concernant la consommation.
- Pourquoi consommons-nous ?
- Qu'est-ce qui nous incite à le faire ?
- Quels sont les moyens que la société emploie pour nous influencer ?
- Quelles sont les valeurs de la consommation ?

Session 4

Que signifie pour vous les termes suivants :

- la maximisation des satisfactions, le bonheur par l'avoir, le vide intérieur, le statut social, le prestige, la domination, l'escalade des besoins, la cupidité, l'évasion, les faux-fuyants, le conformisme, le respect de l'autorité, le marketing, la désinformation, la propagande, etc.

Session 5

- Avez-vous déjà participé à une vie communautaire ?
- Comment la définissez-vous ?
- Essayez de comprendre comment le tissu social s'est désintégré depuis les cinquante dernières années.
- Pourquoi et comment notre modèle de société décourage-t-il la vie communautaire ?
- Que pouvez-vous faire pour contribuer à la faire renaître ?

Session 6

- Quels sont vos liens avec la nature ?
- Pourquoi est-ce important d'être en contact avec la nature ?
- Essayez de comprendre comment la société actuelle nous en éloigne ?
- Que pouvez-vous faire dans votre vie pour vivre plus près de la nature ?

Conférences de Serge Mongeau

23 janvier 2002, 19h00

Bibliothèque de Cap-Rouge
Information: Lucie Dion
☎ (418) 650-7501

29 janvier 2002, 13h30

Association des femmes dynamiques
du Cap-de-la-Madeleine
Information: Jeannette Léger
☎ (819) 378-1819

1^{er} février 2002, 19h30

Les Événements Vox Populi
Centre Saint-Pierre, Montréal
Information: Jean Rivest
☎ (514) 425-4725

6 février 2002, 12h00

Cégep de La Pocatière
☎ (418) 856-1525, poste 2397

19 février 2002, 19h30

Association des anciens et des anciennes
du Collège Regina Assumpta, Montréal
Information: Filomene Croce
☎ (514) 382-4121, poste 313

14 mars 2002, 19h30

Sainte-Camille
Information: communiquez avec Écosociété
☎ (514) 521-0913
✉ ecosoc@cam.org

27 mars 2002, 12h30

Cégep de Saint-Hyacinthe
Information: Jean-Pierre Boucher
☎ (450) 773-6800, poste 320

9 avril 2002, 19h30

Bibliothèque de Valcourt
Information: France Dubois
☎ (450) 532-2250

1^{er} mai 2002, 19h30

CDC Montmagny-L'Islet
Information: Chantal Bélanger
☎ (418) 248-9798

27 mai 2002, 19h30

Bibliothèque Marie-Antoinette-Foucher,
Saint-Jérôme
☎ (450) 432-0570

19 juin 2002, 19h30

Cercle littéraire Françoise-Loranger
Saint-Hilaire
Information: Léonard Bélanger
☎ (450) 467-8228



Dossier:

Retour sur le colloque sur la simplicité volontaire

Nous vous présentons un résumé du colloque sur la simplicité volontaire, organisé par les AmiEs de la Terre de Québec, en collaboration avec le RQSV, qui s'est tenu le 13 octobre dernier à Québec.

Vous y retrouverez des articles sur certaines conférences et quelques ateliers. Le résumé complet sera disponible sur le site des Amis de la Terre (www.clic.net/~atquebec) et du RQSV sous peu.

La simplicité volontaire, c'est quoi et pourquoi

*Conférence de Serge Mongeau
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 des 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 générations futures. 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, 20% 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 gadgets 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 procure les choses agréables qui est condamnable, mais le désir ardent de les obtenir, écrit Schumacher.

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 que l'on s'est donné.

Choisir de ne pas utiliser tel service, de ne pas céder à telle mode, de procéder 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 qu'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 pas à un certain moment, il est toujours possible de la rectifier. Ce n'est pas une décision irrévocable relevant d'une radicalisation qui interdit toute concession. Ce n'est pas non plus 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, il cherche à s'épanouir pleinement, mais il a compris qu'il ne peut y arriver avec les valeurs 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 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, se dit-on, 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 n'a pas assez d'argent en réserve et on continue le même style de vie.

Bien sûr que si on quitte son emploi du jour au lendemain, 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. Grâce aux moments de liberté dont on dispose désormais, développer des 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 précaire.

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 chaque jour en importance. Il me semble que nous devons faire tout ce qu'il est possible pour favoriser cette tendance. C'est ainsi que nous reprenons 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. ✎

Les racines de la simplicité volontaire

Conférence de Maurice Rhéaume
RQSV

Rien de nouveau sous le soleil

«Tout ce qui est, a déjà été et sera de nouveau» ainsi se lit la fameuse inscription du temple d'Isis en Égypte. Cette phrase fait également écho à l'un des mythes les plus récurrents de toute l'histoire de l'humanité, celui de l'éternel retour. De la même façon que toute l'organisation naturelle est rythmée par l'incessante répétition de cycles tels que celui du soleil, de la lune, des saisons, de la circulation sanguine, de la naissance et de la mort, ainsi toute l'expérience humaine suit des cycles récurrents similaires : l'édification et l'écroulement des empires, la montée et la chute des systèmes politico-socio-économiques, la naissance et la mort des courants religieux, etc. De la même façon, la simplicité volontaire est une philosophie et un mode de vie qui a

toujours existé et qui suit un cycle d'action et de réaction à une réalité ambiante. Un processus de simplification vient souvent en réaction naturelle à une situation de trop grande complexité. Historiquement, tout système social organisé qui tend vers une très grande complexité, provoque simultanément une réaction contraire de résistance qui pousse dans la direction opposée, soit vers un processus de simplification. La rigidité des systèmes dictatoriaux ou fortement doctrinaires par exemple, entraîne un processus d'éclatement qui suscite une vision plus libérale, de plus grande tolérance.

Même si notre expérience individuelle est tout à fait unique de par les circonstances personnelles qui l'ont forgée, les humains demeurent relativement sembla-

bles à travers les âges et sous toutes les latitudes. Nous naissons tous dans cet univers matériel avec une conscience foncièrement égocentrée pour qu'à travers ces incessants cycles récurrents nous puissions évoluer vers une conscience plus large, plus éveillée. De la quête à la plus grande jouissance et consommation matérielle possible, nous passons à une désillusion face à la dictature du désir. Ainsi ont surgi les grandes figures historiques telles que Bouddha, Saint-François d'Assise, Bach, Gandhi, Mère Teresa, etc., des personnalités qui ont balayé l'aisance matérielle qui les suffoquait pour adopter un mode de vie plus frugal et plus signifiante, conforme à des valeurs plus essentielles. Ces êtres mènent une existence davantage axée sur la recherche d'une qualité de vie intérieure et relationnelle plutôt que sur une accumulation ostentatoire de richesses extérieures.

À la recherche de l'équilibre

Dans ces grands cycles qui vont de la recherche im-

modérée de la satisfaction des désirs au rejet catégorique de la vie matérielle, il existe un centre au cœur de la roue qui tourne sans cesse. Cet endroit de paix et de détachement, nous y tendons tous, consciemment ou inconsciemment. Sur ce lac calme au cœur du cyclone, tout en faisant partie du monde, tout en participant de l'expérience matérielle, tout en étant sensibles à la souffrance des êtres humains et en étant engagés dans une action de libération, nous demeurons un guerrier pacifique anonyme des formes illusoire qui cherchent à nous convaincre qu'elles sont source de vérité et de bonheur. La recherche de la simplicité volontaire est la quête de cette voie du milieu des sages taoïstes de la Chine ancestrale, des mystiques bouddhistes de l'Inde, des moines mendiants de la chrétienté, des stoïciens de l'antiquité. Loin de la misère matérielle, évitant l'ascèse violente, elle est plutôt ce que plusieurs qualifient de joyeuse austérité, un équilibre fragile entre deux extrêmes. ✂

Simplicité volontaire et vie intérieure

*Conférence de Robert Béliveau
RQSV*

Dans une culture d'épuisement, d'économisme, d'exploitation, de productivité et d'avidité, peut-on encore vivre librement ? Poser la question, c'est y répondre. On devra, pour y parvenir, si c'est notre intention, explorer d'abord les motivations qui nous font tendre vers cette liberté. Elles sont nombreuses, personnelles autant que collectives. Un des moteurs du changement est la souffrance ; qu'elle soit morale, physique, affective, relationnelle, spirituelle, sociale ou écologique. Le désir de mieux vivre sa vie, de façon plus consciente, bienveillante et réfléchie en est un autre. L'intention d'agir en infligeant un minimum de souffrance en soi et autour de soi, intervenant avec sensibilité et respect envers tout ce dont notre bonheur et notre survie dépendent en est un autre.

Vivre librement implique aussi d'explorer les moyens habiles d'y parvenir. Cultiver sa vie intérieure fait partie de ces moyens habiles. Faire silence, s'asseoir et méditer est une activité radicale, subversive même. C'est un premier pas vers la simplicité. C'est l'expression d'un refus de se faire englober, manipuler et définir par un courant où ne comptent que la vitesse, l'activisme et la production. C'est une intention de mieux s'orienter, de trouver une direction juste ou encore d'accueillir sa confusion. Aller au bon endroit plutôt qu'aller le plus vite possible (au précipice). Méditer, c'est se donner la chance de réduire nos énergies d'habitude, celles qui nous portent à nous conformer à la norme, à fuir nos malaises dans la consommation, à régler tous nos problèmes intérieurs par des solutions extérieures (et coûteuses). Méditer, c'est s'opposer avec vigueur et efficacité à une façon de vivre inconsciente, sur le pilote automatique ou en proie à ses conditionnements culturels : la vie pourrait-elle être autre chose que « progrès »,

individualisme, ambition, acquisition, agression, compétition, course, conquête, pouvoir d'achat et P.N.B. ?

S'arrêter, faire silence, s'asseoir (en tailleur ou non) est un geste radical. Cela permet l'ouverture à une possibilité de calme, de douceur, de bien-être gratuit, à une capacité de réflexion et de sagesse. S'arrêter permet de transformer notre regard et notre expérience. Méditer nous permet de voir les choses telles qu'elles sont et se voir tel que nous sommes. Ce n'est pas toujours plaisant. Il nous faudra d'abord nous libérer d'idées préconçues sur l'expérience méditative. Méditer, ce n'est jamais ce qu'on pense. C'est commencer à s'accueillir, s'accepter avec douceur et compassion, là où nous sommes. Sans jugement. C'est très simple et aussi très difficile, il ne faut pas se le cacher.

Méditer, c'est se donner la chance de vivre de façon plus consciente, plus attentive, plus simple et plus créative. On pourrait se demander s'il y a un lien entre la vie intérieure (spirituelle) et la simplicité volontaire ? En premier lieu, méditer procède d'une volonté, tout comme s'engager dans la voie de la simplicité volontaire. Et aussi d'un constat : la qualité de notre vie dépend non de ce qu'on a réussi à accumuler, mais de la qualité de présence qu'on est en mesure de s'accorder et d'accorder aux autres et au monde qui nous entoure.

La pratique du silence, de l'arrêt et de la lenteur permettent de développer l'esprit de gratitude et la conscience (la vigilance, l'attention). On ne peut remercier que lorsqu'on est présent à son expérience : éveillé et tranquille. On ne peut voir une fleur que lorsqu'on n'est pas trop agité de l'intérieur (par nos projets, désirs, pensées, projections, peurs...).

La méditation permet de revenir au moment présent, d'y accorder toute notre attention. La pratique de l'attention nous permet de nous installer dans le présent. Or, nous vivons dans une culture projetée dans l'avenir («Liberté 55») et les phantasmes doucereux du luxe. Comme si le bonheur consistait à posséder. Et s'il existait un autre bonheur, plus immédiat, plus vrai, plus réel, plus accessible et qui dépende de nous, de nos attitudes et de notre attention !

À chacun d'entre nous, un jour ou l'autre, la question se pose : Quelles valeurs privilégier ? Quelle vie et quels choix ? La conscience ou l'inconscience ? La transformation ou la continuité ? La révolution ou le statu quo ? Le présent ou l'avenir ? La liberté ou la servitude ? La solidarité ou l'individualisme ? La paix ou la guerre ? La générosité et le partage ou l'avidité et l'égoïsme ? Le besoin ou le désir ? À quoi accordons-nous la priorité ? À l'argent ou au temps ? Au pouvoir de l'amour ou à l'amour du pouvoir ?

Est-il nécessaire d'abord de simplifier notre vie matérielle pour accorder un peu d'espace à notre vie intérieure ou au contraire, la vie intérieure nous permet-elle d'en arriver à simplifier notre vie «matérielle» ? Faut-il d'abord changer nos façons de penser la vie, le temps, l'argent ou d'abord changer nos actions ? Lequel précède l'autre ? Cela importe finalement peu. Ce qui importe est de commencer. Par l'extérieur (en faisant attention aux achats, budget). Ou par l'intérieur (en s'engageant dans le développement de sa vie spirituelle).

À quoi nous faut-il renoncer pour accéder à la liberté ? Renoncer n'est pas ce que nous souhaitons. C'est une idée qui nous attriste, nous afflige et pourtant... Pourtant, quand j'exerce un choix de partenaire par exemple, j'inclus un peu et j'exclus beaucoup. Je re-

nonce à toutes les autres, qui ont pourtant de la valeur et ne sont pas dépourvues d'intérêt et de charme. Et j'exclus au nom d'une valeur plus importante : la profondeur, l'intimité, l'amitié, la confiance, la présence non divisée. Cet engagement, une fois accepté pleinement, assumé pourrait-on dire, sera fécond et garant de paix intérieure. Renoncer, c'est DIRE NON. ET oui.

Dire non est donc l'expression de ma liberté et de mes valeurs. Quand je dis non à m'acheter une plus grande maison, je dis oui à être plus disponible à mes enfants et à mon amoureuse. J'ai plus de temps à leur consacrer. Mon non à «plus de choses» (ou à de «meilleures» choses) est un oui à la vie et aux liens. Mon «non» à une proposition exigeante, à une invitation alléchante, à une sollicitation de plus est un hymne à ma liberté de choisir. Un oui à cet autre, mon enfant, mon voisin, ma sœur, qui me réclame et me permet de donner ce que j'ai de mieux : ma présence. Calme et attentive; disponible et ouverte. Aimante.

Notre bonheur et notre équilibre, tant individuels que collectifs, reposent ainsi sur notre capacité de refuser une vie basée sur la futilité, l'acquisition, l'accumulation et la sécurité matérielle. La liberté est une conquête collective et aussi personnelle. La révolution intérieure est une invitation et une possibilité réelle. La méditation est un moyen habile d'y répondre. La simplicité volontaire est à la fois une condition pour que s'épanouisse notre vie intérieure et une conséquence naturelle de notre vie spirituelle. La paix et l'harmonie seront les fruits de ces pratiques. Les moyens existent : «Assis-toi et médite» (le calme d'abord), puis «Lève-toi et marche» (engagement social ensuite). Tranquillement. Avec douceur et sérénité. En paix. Une vie consciente et heureuse est un choix.

Ferons-nous ce choix ? ✂

Aspects psychologiques de la surconsommation

Atelier de Marcel Paré

Groupe de recherche en animation et planification économique

«La surconsommation se définit essentiellement non par la quantité d'achat mais par le **déséquilibre émotif** associé à l'achat. Elle met donc en cause les dimensions psychologiques du geste d'acheter comme les dimensions émotives du rapport de l'argent à la consommation...» (La frénésie des temps modernes par Mustapha Moulay). Selon cet auteur, l'achat est sans lien entre le besoin réel ou utilitaire du produit convoité, l'achat compulsif amène un déséquilibre entre le rationnel et l'émotif.

D'autres auteurs ont défini les achats compulsifs ou les addictions [sic], à l'achat «comme un trouble du contrôle des impulsions marqué par l'incapacité de résister à l'impulsion, à la tentation ou à la tendance à accomplir un acte qui nuit à soi-même ou à autrui. L'acheteur compulsif éprouve ainsi une sensation croissante de tension ou d'excitation avant d'acheter des objets inutiles. Il ressent du plaisir, de la gratification et

du soulagement en passant à l'action. Après l'acte, on peut observer du regret, une auto-accusation ou de la culpabilité» (Science et Avenir, avril 2000, no. 122).

Le rythme et le mode de vie actuels nous obligent comme consommateurs à une continuelle série de choix. Le crédit facile, la publicité omniprésente, l'argent virtuel font disparaître nos leviers de sécurité. Tous, nous succombons à ces achats d'objets inutiles, dispendieux, irréfléchis. Pour la personne qui vit la problématique de la surconsommation, il ne s'agit pas de consommation mais d'émotions.

Afin de mieux comprendre ce phénomène, pouvons-nous à ce titre nous poser personnellement les questions suivantes :

- Combien de ce que je défini comme mes besoins me sont dictés de l'extérieur?
- Est-ce que je confonds désirs et besoins? ✂

Comment vivre la simplicité volontaire en famille

Atelier de Françoise Forest
Institut pour une écociété

Opter pour la simplicité volontaire est avant tout un choix personnel. Toutefois, quand une personne décide de vivre en couple et de fonder une famille, ce choix touche d'autres êtres et prend des dimensions dont il faut tenir compte.

Chaque famille vit la simplicité volontaire à sa façon. Voici, en bref, l'expérience que nous en avons faite.

Contexte dans lequel nous avons vécu la simplicité volontaire

Notre choix s'est inscrit dans les mouvements de contestation et de retour à la terre tels que vécus au début des années 1970 : nous nous sommes installés dans un milieu rural éloigné des centres, avons fait l'expérience de l'autosuffisance et opté pour le travail autonome.

Pourquoi avoir choisi ce mode de vie?

Parmi les raisons qui ont motivé notre choix, il y a, entre autres, la volonté d'un rapprochement avec la nature, des préoccupations sociales et environnementales, la recherche d'un équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme et d'une plus grande autonomie.

Grands axes de notre vie

- Se nourrir : faire notre potager est pour nous primordial. Il nous procure le plaisir de manger ce que nous produisons, nous assure fraîcheur et qualité, nous permet des économies importantes et nous donne un contact avec la terre et les plantes qui est bénéfique sur les plans physique, mental, émotif et spirituel. Il donne une occasion aux enfants de mettre la main à la pâte et de comprendre ce que suppose la production de la nourriture.

- Travailler : nous optons pour le travail autonome, qui nous permet de faire des choses en accord avec nos valeurs, d'organiser notre emploi du temps, de diversifier les tâches, de contribuer à la vie communautaire, etc.
- Se soigner : une alimentation saine et un meilleur équilibre de vie nous prémunissent contre plusieurs maladies. Quand un déséquilibre survient, nous nous tournons le plus possible vers la nature pour trouver remède à nos maux.
- Prendre le temps de s'informer et de réfléchir : développer une pensée personnelle et un esprit critique, chez nous et les enfants; nourrir notre vie intérieure.

Trente ans plus tard

Maintenant que nos enfants sont tous parvenus à l'âge adulte, quel bilan dressons-nous de nos choix de vie? Plusieurs aspects positifs sautent aux yeux et se reflètent dans notre situation actuelle et celle de nos enfants. Faire l'expérience de la frugalité apprend qu'il est possible de se passer de beaucoup de choses généralement considérées comme essentielles et procure un grand sentiment de liberté.

Bien sûr, tout n'est pas parfait et il y a eu des manques. Pour pallier les difficultés liées à nos choix (beaucoup de temps consacré à la satisfaction des besoins essentiels; insécurité financière, marginalisation...), il importe de ne pas tomber dans le purisme, de tenir compte de la réalité de chaque membre de la famille, de nous entendre sur nos priorités et de nous rapprocher des gens qui partagent notre vision du monde. ✂

Le rôle des articles usagés dans la simplicité volontaire

Atelier de Jean-Yves Guimont
Réseau des Ressourceries du Québec

Toute la problématique des déchets ou matières résiduelles au Québec n'est pas seulement reliée au domaine de l'environnement et de l'économie mais elle nous amène aussi sur des préoccupations de politique de l'environnement et du volet social qui est implicite à toutes ces questions de gestion des déchets.

Le secteur des déchets, au début des années 1990, a été marqué par plusieurs manifestations devant les perspectives de la monopolisation de ce secteur. Au delà du syndrome du «pas dans ma cour», ce débat a démontré qu'il fallait mettre en place des façons différentes de gérer nos déchets, c'est à dire qu'au lieu de les considérer comme des déchets, il fallait les considérer comme des ressources.

Ces ressources se devraient d'être gérées à partir des principes des 3R, (réduction à la source, réutilisation et

recyclage-compostage) de façon démocratique et tout en favorisant un développement durable, local et social des communautés et de leurs citoyens. On retrouve ces notions également dans le cheminement de la simplicité volontaire.

L'application des 3R dans le secteur de la gestion des matières résiduelles signifie que chacun des acteurs impliqués a un rôle important à jouer, que ce soit les différents palliés de gouvernement, les industries et les citoyens.

C'est pour ces raisons que lors du sommet économique de 1996, les groupes environnementaux ont déposé un projet en économie sociale dans le secteur de l'environnement. Ce projet était de doter le Québec d'un réseau de ressourceries. ✂

De la simplicité obligée à la simplicité volontaire

*Atelier d'Annie Massicotte
Les AmiEs de la Terre de Québec*

Vivre coûte cher : il faut payer le loyer, le téléphone, l'électricité, l'épicerie, les vêtements... L'argent est le souci principal de notre société. Découper les coupons dans les circulaires, acheter les produits les moins dispendieux aux dépens de la qualité, acheter à crédit et étaler les paiements sur plusieurs mois... Voilà des gestes fréquemment posés qui démontrent des soucis économiques. Mais espérer son salut de l'argent, est-ce toujours la bonne façon de s'en sortir?

La simplicité obligée dérive peut-être de la trop grande complexité d'un système qui encourage à se débattre pour survivre, à courir partout pour économiser.

Bien sûr, vivre en se serrant la ceinture est rarement facile. La simplicité obligée apporte souvent la déprime et le stress car le manque d'argent guide tous les choix. Ceci peut laisser l'impression de manquer plein de choses : des sorties avec les amis, le blouson à la mode, les derniers CD de nos artistes préférés, etc.

Et dans tout cela, où trouver le véritable plaisir et la satisfaction ?

La simplicité volontaire, c'est comme mettre des valeurs derrière l'argent afin de faire des choix éclairés sur les achats. La consommation devient alors le reflet des valeurs. Ce n'est plus l'influence extérieure qui guide les choix mais une réflexion longuement mûrie sur ce qui est important pour nous.

La simplicité volontaire offre la possibilité de prendre contact avec nos vrais besoins, de prendre notre vie en main et de ne pas laisser son bateau dériver à gauche et à droite à la guise du courant. Elle nous permet également de développer notre créativité de manière positive pour faire plus avec moins.

Par contre, elle nécessite une organisation et une discipline personnelle afin de mener nos idées jusqu'au bout. Elle oblige à être vigilant. Et puis, elle fait souvent appel à une certaine dépendance aux autres, à se regrouper pour faire les choses ensemble, ce qui est de plus en plus difficile dans notre monde compétitif où chacun, chacune se débrouille comme il peut avec ce qu'il a.

Comment parvenir à vivre la simplicité volontaire et à en être fier et heureux? Quelles sont les pistes qui peuvent mener à ce bonheur serein, à une joie de vivre profonde qui se reflète sur l'ensemble de notre vie. En voici quelques-unes :

Être ferme dans ses choix (et souple dans ses idées, mais ça c'est une longue histoire...)

Éviter l'endettement, cuisiner soi-même, partager le loyer, marcher, faire du vélo, choisir des vêtements usagés et enfin croire en la Vie. ☘

Le commerce équitable: Un choix responsable

*Avec Caroline Brisson et Emmanuelle Pilote
Plan Nagua*

L'objectif de l'atelier était de sensibiliser les participants sur les impacts de nos choix de consommation sur la vie des paysans du Sud en utilisant l'exemple du café et en présentant le commerce équitable comme une alternative de changement.

À l'ère de la mondialisation, les producteurs du Sud ne peuvent plus contrôler leur économie adéquatement. Une cause importante de sous-développement réside dans les pratiques actuelles du commerce mondial. Pour survivre et se développer, de nombreux pays du Sud dépendent de l'exportation de matières premières. Le prix de ces matières premières décroît systématiquement sur le marché mondial alors que le prix des produits finis qu'importent les pays en voie de développement est en constante augmentation. Les prix du marché mondial sont instables et souvent à la baisse, ce qui ne permet plus aux producteurs du Sud de couvrir leur frais d'exploitation et de planifier des projets à long terme. Les conséquences de ces relations économiques désavantageuses sont désastreuses pour de nombreux producteurs du Sud qui ne possèdent pas le capital pour survivre économiquement et n'ont pas un accès direct au marché, mais dépendent des intermédiaires pour la commercialisation de leurs produits. Le commerce équitable offre une alternative à cette situation en éliminant certains intermédiaires inutiles et en offrant aux producteurs un prix juste et équitable pour leurs produits.




En Amérique, le commerce équitable représente seulement 0,01% des produits exportés du Sud vers le Nord en Amériques. En Europe, cette proportion varie selon les pays et peut représenter jusqu'à 12% des produits.

Pour les consommateurs, cette décision d'achat représente une dépense supplémentaire mais permet de poser un geste de solidarité sociale tout en bénéficiant de produits de première qualité. En optant pour une consommation socialement responsable, nous encourageons des échanges plus justes entre le Nord et le Sud et contribuons à l'amélioration de la qualité de vie et au développement des populations du Sud. En choisissant de consommer des produits équitables, nous appuyons un développement basé sur des valeurs sociales de justice et refusons d'endosser les façons de faire des grandes multinationales pour qui la logique du profit prime et le développement humain importe peu. ☘

Devenir membre du RQSV

Envoyez un don sous forme de chèque 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.

L'abonnement comme membre est renouvelable au 1 avril de chaque année.

- Nouvel abonnement Prénom _____ Nom _____
- Renouvellement Adresse _____ App. _____
- Don _____ \$ Ville _____ Province _____ Code postal _____
- Veuillez ajouter mon nom à la liste des bénévoles pour les activités suivantes:  (____) _____  (____) _____
 _____
- _____
- _____
- _____



Réseau québécois pour la simplicité volontaire




a/s Simpli-Cité, bulletin du RQSV
C.P. 185, Succ. D
Montréal, Québec, H3K 3G5
www.simplicitevolontaire.org
Simpli-Cite@simplicitevolontaire.org



Abonnement au bulletin Simpli-Cité

Envoyez votre chèque au montant de 10\$ 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.

L'abonnement au bulletin est renouvelable au 1 avril de chaque année.

- Nouvel abonnement Prénom _____ Nom _____
- Renouvellement Adresse _____ App. _____
- \$ Ville _____ Province _____ Code postal _____
-  (____) _____  (____) _____
-  _____