



Simpli-Cité

EN BREF...

Renée Archambault

Eh ooooooh ! Y a-t-il quelqu'un ? Nous sommes impatients d'entrer dans vos maisons, nous la nouvelle équipe du bulletin. Nouvelle équipe, nouveau vent ... ! On arrive avec toute la fraîcheur du printemps (oui, c'est encore un peu frais dans l'air ...). Figurez-vous que nous inaugurons avec ce numéro la rubrique **En région** qui se veut un appel lancé à tous les adeptes de la Simplicité Volontaire de tous les coins du Québec à nous faire partager leurs diverses façons de vivre la simplicité. Vous êtes les bienvenus. La richesse de ce bulletin sera à la mesure de toutes les voix qui se feront entendre.

Nous inaugurons également pour ce numéro, les rubriques **Nos voisins du Sud** et **Trucs et astuces**. La première traite des tendances états-unienne en lien avec la Simplicité volontaire et la seconde, d'aspects pratico-pratiques.

Nous avons aussi un courrier du lecteur en démarrage très prochainement et aimerions avoir le plaisir de recevoir vos textes et commentaires. Ce bulletin est le nôtre tout comme le vôtre. Vos ressources partagées s'enrichiront à être adoptées par d'autres personnes. Tous sujets susceptibles

de redonner un sens à nos vies et qui recourent la vie en société, le temps, la spiritualité, l'économie, l'environnement seront acceptés par le comité de lecture. Un texte d'une page (250 mots) ou un dossier (3-4 pages) sont les deux formats que nous privilégions.

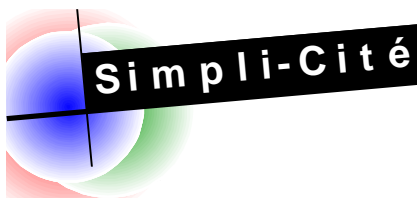
En terminant, nous osons penser qu'il est possible d'influencer la société de demain par les choix que nous faisons aujourd'hui. Nous attendons impatiemment de vous lire et d'ici là, nous mettrons nos ressources en commun pour livrer un excellent bulletin dans votre boîte aux lettres ! Bonne lecture ...

Été 2002
Volume 2, Numéro 4

Dans ce numéro

- 4** Session d'approfondissement en simplicité volontaire
- 6** Groupes de simplicité volontaire
- 8** Trucs et astuces
- 9** En région
- 10** Nos voisins du Sud





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 :

Renée Archambault

Équipe du bulletin:

Julie Beauchemin

Guyline Bellerose

Jean-Pierre Bonenfant

Pierre Chénier

Alain Lavallée

Josette Montpetit

Collaborateurs pour ce numéro

Viviane Blais

Jean-Jacques Gauthier

Pascal Grenier

Cécile Laroche

Jean-Claude Vézina

Commentaires

Vous avez des commentaires ou des suggestions?

N'hésitez pas à nous les faire parvenir au courriel suivant:

Simpli-Cite@simplicitevolontaire.org

Réseau québécois pour la simplicité volontaire

C.P. 185, Succ. D

Montréal, Québec

H3K 3G5

Tél: (514) 937-3159

Télec.: (514) 937-3583

• **Courriel du RQSV:**

RQSV@simplicitevolontaire.org

• **Site Internet du RQSV:**

www.simplicitevolontaire.org

• **Groupe de discussion RQSV:**

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

SOMMAIRE

En bref.....	1
Être un exemple rayonnant.....	3
Un p'tit brin de jarnigouène.....	3
Les petites nouvelles du RQSV	4
Session d'approfondissement-Inscription	4
Bénévoles recherchés	5
Groupes de simplicité volontaire	6
Comment se nomme un adepte de la SV?.....	5
Trucs et astuces.....	8
En région	
Mauricie.....	9
Estrie	10
Bois-Francs	10
Québec.....	10
Nos voisins du sud.....	11
Maison de rêve.....	11
Publicité et consommation	12
La Simplicité volontaire, c'est quoi au juste?	13
Virage famille et la simplicité volontaire.....	15
Devenir membre	16

ÊTRE UN EXEMPLE RAYONNANT...

Pierre Chénier

En tant que «pratiquant» de la simplicité volontaire, et par surcroît, membre du Réseau québécois pour la simplicité volontaire, je souhaite ardemment que le nombre d'adeptes augmente, augmente jusqu'à rejoindre l'humanité toute entière. Si tous les humains pratiquaient ce mode de vie, croyez-vous que la condition humaine s'en porterait mieux, que l'environnement serait plus sain? Moi je crois que oui!

Dans l'état actuel des choses, c'est encore utopique, j'en conviens. Par contre, je ne vois aucune contre-indication à favoriser l'entraide. Ni à dénoncer certains abus préjudiciables. Aucune contre-indication non plus à ce que les gens adoptent des comportements conséquents, responsables, respectueux du monde qui les entoure. En fait, c'est de toutes ces bonnes choses et bien d'autres tout aussi bonnes dont il s'agit quand on parle de simplicité volontaire. De ces

choses qui méritent réellement d'interpeller qui que ce soit pour l'influencer.

Pour influencer quelqu'un, deux moyens efficaces peuvent être considérés. Le premier: être bien informé sur le sujet et exprimer des idées convaincantes; le Réseau québécois pour la simplicité volontaire est expert en ce domaine avec toutes ses ressources bien documentées et accessibles. Le deuxième moyen est plus discret, moins tapageur mais son efficacité peut être surprenante: c'est de donner l'exemple. Mais attention! Pas n'importe lequel. C'est l'exemple rayonnant. Celui qui donne le goût, pas celui qui culpabilise. Celui qui encourage, pas celui qui amène la démission. Celui qui inspire, pas celui qui dénigre. Alors, voici maintenant comment rayonner en simplicité volontaire:

en vélo, je pédale fièrement: quelle énergie, quelle liberté, quelle harmonie avec la nature.

Je fais sécher mon linge sur la corde avec soin: que ça sent bon le dehors!

J'admire la biodiversité de mon parterre: quels beaux pissenlits et toutes ces belles herbes exotiques.

Je m'organise avec conviction en covoiturage: quel plaisir d'être en bonne compagnie et à peu de frais.

J'emprunte les transports en commun: que c'est agréable de prendre le temps d'observer les gens et de me perdre dans mes pensées et de peut-être rencontrer un ami.

Je porte des vêtements qui se portent depuis longtemps: quel confort, quelle aisance.

Je montre à mon enfant à réutiliser et à recycler: quelle belle occasion d'être avec lui en sachant que son monde sera encore accueillant quand il sera adulte.

Je vous laisse le soin de créer comment vous serez rayonnant.Ā

UN P'TIT BRIN DE JARNIGOUÈNE...

Jean-Claude Vézina

La Simplicité volontaire, est-ce l'affaire de trucs et de recettes? Ou encore, faut-il y investir deux minutes de jarnigouène? La jarnigouène, c'est l'art de philosopher en sifflant tout en mordant un grand coup dans la vie! C'est l'art de penser tout haut, tout fin seul(e), le nez dans les nuages. C'est l'art de penser sans l'aide des philosophes, sauf notre philosophe interne: la conscience. C'est aussi l'art de dire...

« J'ai faim. Qu'est-ce que je peux manger ce midi, qui me rendra pleinement satisfait, sans arrière goût

d'insatisfaction? »

« Un gros steak à la brasserie ? -

Non ! Je vais m'endormir. Je ne pourrai pas fournir un bon rendement au travail. Je peux même me mettre à penser que des milliers de personnes autour de moi ont faim... »

« Manger du fast food ? - Oups ! Je ne le sais pas ! La forêt amazonienne détruite pour produire du bœuf ! De l'agriculture transgénique et énergivore pour produire les légumes, les céréales ! De l'eau chargée de polluant après les travaux d'irrigation ! Des popula-

tions souffrantes, empoisonnées et contraintes à l'esclavage ! Oh non ! Je ne mange pas ce midi ! »

« Mais ce n'est pas la solution ! J'ai un chum, une blonde que j'aime beaucoup, j'ai une enfant, j'ai un petit animal à la maison. Ce sera un sale tour à leur jouer que de mourir d'inanition ? - Que dois-je faire alors ? »

« Eh bien, je mange ! Je vais essayer de me préparer un repas raisonnable avec des aliments variés pour trouver le plaisir du goût ! Puisque je ne peux rien y

Voir « Jarnigouène » p. 8

LES PETITES NOUVELLES DU RQSV

PERMANENCE AU RQSV

Bonjour!

Je m'appelle Jacinthe Laforte et j'occupe depuis février le poste à la permanence du RQSV. Je suis généralement au bureau du lundi au mercredi. Je réponds au courrier, aux courriels et aux messages téléphoniques, je m'occupe de la base de données, je tiens la comptabilité du réseau, prépare les dépôts, envoie le bulletin et les petites nouvelles, organise des rencontres et coordonne le travail, grandement apprécié, des bénévoles. Ce n'est pas l'ouvrage qui manque! Un employé à temps partiel ne peut réaliser seul le projet du RQSV. Comme j'ai pu constater chez de nombreuses personnes un grand désir de s'impliquer au sein du réseau, je suis convaincue que les mois à venir verront s'accroître l'équipe de bénévoles du RQSV et seront très stimulants. Au plaisir de collaborer avec vous! (Voir les offres de bénévolat.) (514) 937-3159

rqsv@simplicitevolontaire.org

SESSION D'APPROFONDISSEMENT SUR LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Le RQSV offre une session d'approfondissement sur la simplicité volontaire s'adressant aux personnes éventuellement intéressées à donner des conférences ou des ateliers. Nous y aborderons des thèmes comme la surconsommation, la mondialisation, le productivisme et l'environnement, la santé individuelle et la vie intérieure, le travail, le revenu et le budget, la justice sociale et les

alternatives communautaires. Cette formation se tiendra les 15 et 16 juin 2002, à Québec, au coût de 30\$ (l'hébergement et les repas seront à la charge des participants; possibilité d'hébergement chez des membres du réseau à Québec). Places limitées à 25 personnes. Date limite d'inscription : le 1^{er} juin (inscriptions tardives, s'il reste des places : 40\$). Pour recevoir tous les renseignements et pour réserver votre place, communiquez avec le RQSV. (N.B. Cette formation vise à outiller davantage des personnes qui vivent un cheminement de simplicité volontaire et ne garantit aucunement un travail de conférencier.)

DES GROUPES DE DISCUSSION À MONTRÉAL

À la suite de la rencontre du 9 avril au Centre Saint-Pierre, où 33 personnes se sont présentées, quatre groupes ont prévu de se former : Plateau Mont-Royal, Rosemont, « la 40 » (Ahuntsic, Villeray, Laval) et Rive sud. Pour des renseignements sur ces groupes, communiquez avec le RQSV.

DES GROUPES PARTOUT AU QUÉBEC!

Le 13 avril a eu lieu une rencontre des délégués de plusieurs groupes de simplicité volontaire. Le partage des différentes expériences a fait ressortir la possibilité de mettre en commun l'expertise, les outils et l'information afin de fonctionner véritablement en réseau.

Nous sommes en contact avec des groupes dans les régions d'Asbestos, des Basses-

Laurentides, de l'Outaouais, de Québec, de Sherbrooke, de Trois-Rivières et de Vaudreuil-Soulanges. Des personnes sont intéressées à en former en Beauce, à Montréal, à Saint-Jean-de-Matha, à Victoriaville... Pour connaître les coordonnées des personnes-contact de ces groupes ou si vous souhaitez former un groupe dans votre région, communiquez avec le RQSV.

COLLOQUE À L'AUTOMNE

Dans la lignée du colloque organisé par les Ami(e)s de la Terre de Québec en 2001, le RQSV tiendra un deuxième colloque les 12 et 13 octobre prochains, à Montréal. Nous y offrirons divers ateliers et conférences sur les multiples aspects de la simplicité volontaire. À mettre à votre agenda! (Voir également l'offre de bénévolat.)

ÉCOVILLAGES

Un dossier sur les écovillages ou « communautés intentionnelles » (tiré de la revue française Silence) sera en vente par le RQSV à partir du mois de juin 2002 (coût à déterminer).

GROUPES DE DISCUSSION :

Personnes pour former et animer des groupes de simplicité volontaire.

L'envoi des petites nouvelles par courriel nous épargne du travail et des frais. Si vous pouviez recevoir les prochaines Petites nouvelles distinctes du bulletin Simpli-Cité par Internet, à votre adresse courriel ou à celle d'un ami, faites-le nous savoir!

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Vous souhaitez vous joindre aux bénévoles du RQSV?

Voici quelques offres de bénévolat qui pourraient vous intéresser. (Nous sommes également ouverts aux propositions.)

Comité de coordination : Personnes structurées et dynamiques pour participer à l'administration du réseau, prendre ponctuellement certaines responsabilités et assister aux réunions (environ une fois par mois) à Montréal.

Site internet : Personnes pour s'occuper d'une des rubriques du site en recherchant ou rédigeant réflexions, témoignages, suggestions pratiques, références de livres, de films et de sites Internet, bonnes adresses...

Soutien informatique : Personnes connaissant bien le fonctionnement de Access et de Netscape pour consultations ponctuelles.

Au bureau du RQSV à Montréal : Personnes pour donner un coup de main dans le classement, le courrier, les entrées dans la base de données... Une bonne occasion de connaître le fonctionnement du réseau.

Envois postaux : Personnes pour venir jaser en pliant les bulletins et en collant les enveloppes.

Colloque 2002 : Personnes pour participer à l'organisation du colloque des 12 et 13 octobre

prochains. Ce comité verra au contenu, au déroulement et à la logistique de l'événement.

Bénévoles disponibles pendant le colloque les 12 et 13 octobre 2002: accueil, transport de matériel, préposé(e) au café...

Personnes intéressées à offrir de l'hébergement aux personnes venant de l'extérieur de Montréal pour assister au colloque.

Kiosque : Personnes pour créer du matériel de présentation et d'animation (cartons avec le prix des livres, banderole, affiches, quiz...) et rechercher des dépliants en lien avec la simplicité volontaire. Personnes pour animer le kiosque lors d'événements (à travers la province).



COMMENT SE NOMME UN ADEPTE DE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE?

Alain Lavallée

Généralement, les gens qui font partie d'un quelconque groupe ont un nom. Ainsi, les gens croyant à un monde plus sain au point de vue environnemental, se nomment des écologistes. Les militants contre la mondialisation sont des anti-mondialistes, et ceux qui croient à la reine sont des monarchistes. Mais qu'en est-il de quelqu'un qui pratique la simplicité volontaire? Par exemple, serions-nous des simplicitaires (en tout cas, sûrement pas des simplistes)? Des véistes (par rapport à « s »implicité « v »olontaire)? Des simplivolontaires? Des modestophiles ou des écosociétaires? Le regroupement de la simplicité volontaire se cherche une façon de nommer ses membres, car pour le moment nous sommes orphelins de nom. Y-a-t-il des noms qui vous allument dans ce qui a été énuméré ci-haut ? Et sinon, qui dit mieux? Faites-nous parvenir vos idées de noms de la façon qui vous semble la plus appropriée: par Internet, par courrier, par téléphone, par avion, par hasard, par ci, par là, etc..Nous attendons vos suggestions. Ĩ

GROUPES DE SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Jacinthe Laforte, permanente du RQSV

Les groupes de simplicité volontaire sont importants, puisque beaucoup des personnes qui remettent en question la société de consommation se sentent isolées et aimeraient partager avec d'autres leurs idées et leurs projets. Un des buts du Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV) consiste à mettre en contact les personnes intéressées par la simplicité volontaire, à favoriser la création de groupes et à soutenir ceux-ci. Le 13 avril 2002, des délégués de plusieurs groupes en région se sont rencontrés à Montréal pour discuter de leurs projets, de leur fonctionnement et de leurs difficultés. D'une part, cheminer en groupe permet d'échanger et de vivre une expérience de solidarité concrète et stimulante. D'autre part, il est essentiel de reconnaître que tout groupe est confronté à divers problèmes qui sollicitent de l'énergie tant qu'on ne les a pas réglés. Comme la mise en commun des expériences des différents groupes a été très enrichissante, nous souhaitons partager avec vous quelques projets possibles ainsi que quelques considérations générales sur la structure et le fonctionnement des groupes. Au plaisir d'entendre parler de vos actions et de continuer la réflexion avec vous !

PROJETS POSSIBLES

JEU (Jardin d'échanges universels) –présent entre autres à Québec et à Montréal

Comparé à d'autres systèmes d'échange, le JEU a deux particularités. Premièrement, il ne nécessite aucune comptabilisation centralisée des échanges; ceux-ci sont notés au fur et à mesure dans le carnet des personnes qui donnent et qui reçoivent. Le solde de chacun des participants est donc à jour en tout temps. Deuxièmement,

puisque JEU existe ailleurs au Québec et en Europe, il est possible d'en bénéficier ponctuellement pour de l'hébergement, par exemple. Une foire se tient une fois par mois pour permettre aux participants de se connaître, d'échanger leurs services et leurs objets. Des personnes-ressources de JEU peuvent se déplacer pour donner des formations au sujet du démarrage et du fonctionnement d'un JEU local. Pour plus de détails, voir le site Internet : www.jeu-game.com ou téléphoner à Monsieur Shivaw au (514) 366-7366.

Groupes d'achats

Depuis quelques mois déjà, le groupe de simplicité volontaire de Québec a son groupe d'achats de produits biologiques (en majorité). En contact avec Moisson Québec, Monique Côté a pu obtenir des outils qui l'ont aidée à organiser le groupe : feuilles de fonctionnement pour les commandes individuelles, pour la synthèse des commandes, pour le bon de commande, liste de fournisseurs (ces outils peuvent être envoyés aux personnes qui le demandent à moncot@oricom.ca).

Il est important que tous les membres participent au fonctionnement du groupe d'achats. Chaque personne a trouvé des fournisseurs pour les produits biologiques qu'elle voulait se procurer (viande, fromage, oeufs...). Le groupe fait affaire avec une coopérative de distribution (La Coop d'Alentour). Comme il achète en quantité et directement chez le distributeur, il épargne de 15 à 20% sur le prix régulier des produits.

Il y a deux rencontres par mois. Une première où on fait un tour de table pour savoir ce que les gens veulent (s'il y a douze

briques de fromage dans une caisse, il faut qu'on en prenne douze ou 24, par exemple). On prend les commandes et on ramasse l'argent. Après cette rencontre, quelqu'un doit faire une synthèse de toutes les commandes et envoyer le bon de commande à la coop de distribution. À la deuxième rencontre, on sépare les produits et on récupère sa commande. Un équipement de base est nécessaire, par exemple pour peser la farine. Il peut être intéressant de prendre contact avec des organismes locaux qui peuvent prêter leurs cuisines et leur équipement. On a aussi besoin de sacs pour emballer les commandes individuelles. Pour financer une petite caisse qui sert à ces achats collectifs de base, un petit montant (0,10\$) est prélevé sur chaque 5\$.

Douze à quinze est un bon nombre de personnes pour un groupe d'achats. S'il y avait plus de gens, les tours de table seraient trop longs. Il est souhaitable qu'une personne désignée orchestre les rencontres de commandes. Les rencontres du groupe d'achat de Québec se font dans le plaisir. Elles demeurent des occasions de passer du temps en bonne compagnie.

Cuisine collective

Les cuisines collectives habituelles récoltent des denrées dans des organismes (par exemple Moisson Québec) ou achètent des aliments en gros, puis les gens se rencontrent, cuisinent ensemble et partagent les frais selon les repas qu'ils rapportent. En général, les cuisines collectives préparent les mêmes recettes (sauce à spaghetti, ragoût de boeuf...). Monique Côté, dans le cadre de son travail, a développé une variante. Avec un groupe de dix

ou douze personnes, il y a d'abord un cours théorique basé sur le guide alimentaire canadien sur la manière de cuisiner de façon nutritive et économique. Quelle pièce de viande revient vraiment moins cher au même prix au kilo? Comment la faire cuire? En regardant les circulaires avec les participants, on planifie cinq repas qui utilisent des produits en spécial. Les participants sont invités à apporter des recettes qui leur tentent, qui peuvent être modifiées pour être plus économiques. Après ce cours, il y a cinq rencontres, une fois aux deux semaines, où les participants cuisinent.

Monique Côté souligne qu'il est important que la cuisine collective soit un lieu d'apprentissage duquel les personnes vont ramener des outils. Il est donc essentiel qu'il y ait une rotation au niveau des tâches, pour que tous apprennent à couper la viande, à préparer les légumes...

Il s'agit là d'un modèle qui peut être adapté; les rencontres peuvent continuer plus longtemps, par exemple.

CONSIDÉRATIONS SUR LES GROUPES

1. Soutien dans la simplicité volontaire

-Les gens qui vivent la simplicité volontaire recherchent du soutien, ils aiment se rendre compte qu'ils ne sont pas tout seuls.

-Même si un groupe de simplicité volontaire formel n'est pas autonome, il reste que des liens se forment entre les personnes qui y participent. (Denise Turcotte, groupe de Sherbrooke).

2. Leadership

-Il est important de faire connaître les coordonnées d'une personne-ressource. Pascal Grenier (du groupe de Québec) fait remarquer que leur groupe a été annoncé à la radio et qu'ils n'ont pas reçu tant d'appels que ça.

-S'il n'y a pas de leader naturel, il peut être difficile de donner ce rôle

à quelqu'un. Pascal Grenier a accepté d'être l'animateur, sans plus, parce qu'on le lui a demandé. (Pascal Grenier, groupe de Québec).

-Une fois qu'il y a un point central, cette personne peut déléguer. (Monique Côté, groupe de Québec).

-Quand quelqu'un s'occupe d'animer la rencontre, la discussion est plus pertinente. Même si ce n'est pas tout le monde qui veut assumer cette fonction, animer à tour de rôle permet à chacun de le faire à sa manière, à son tour. (Yvon Robert, groupe de Danville).

-Peut-être la démotivation survient-elle quand ça reste abstrait, théorique, et que personne ne prend le leadership. (Myriam Beauregard, groupe de Trois-Rivières).

-Et ça reste abstrait quand personne ne veut prendre des responsabilités vers du concret! (Jean-Jacques Gauthier, groupe de Trois-Rivières).

-Les gens aiment se faire organiser. Il est important d'identifier les leaders et de déléguer. (Mario Poirier, groupe de l'Ouataouais).

-Chez nous, les gens ont été organisés et sont demeurés passifs. Quand les gens ne s'impliquaient pas, c'est nous à l'ACEF qui le faisons. (Denise Turcotte, groupe de Sherbrooke).

-Quand on le fait à la place des gens, les gens se fient qu'on va le faire pour eux. Quand personne ne veut le faire, on ne le fait pas. (Monique Côté, groupe de Québec).

-Il y a une tendance chez certains à vouloir « consommer de la simplicité volontaire », ce qui est une attitude à décourager. (Michel Nolin, groupe de Trois-Rivières).

3. Structure d'un groupe

-Il est reconnu que les gens préfèrent généralement que les rencontres se tiennent le mardi ou

le mercredi. Mario Poirier précise que lorsqu'on travaille avec des petits groupes, il est plus facile de déterminer les moments de réunion.

-Deux bonnes manières de recruter des gens : aux conférences de Serge Mongeau et par une annonce dans les journaux locaux.

-Il est facile d'augmenter le nombre de personnes dans un groupe; il est plus difficile de structurer le groupe et de le faire fonctionner. (Mario Poirier, groupe de l'Ouataouais)

-Il est nécessaire d'avoir un minimum de structure pour que les gens sachent ce qu'ils veulent et comment y arriver. Avec des sous-groupes, les gens travaillent sur ce qui les intéresse, concrètement, et il n'y a pas de salle à chercher pour les réunions. Avec un minimum d'implication, les gens ont ce qu'ils veulent. (Mario Poirier, groupe de l'Ouataouais).

-Le secret réside peut-être dans des petits groupes qui travaillent sur des thèmes particuliers... Dans les gros groupes, il y a de grandes attentes et il est difficile de les satisfaire toutes. (Denise Turcotte, groupe de Sherbrooke).

-Il est essentiel de partir de ce que les gens veulent, de partir de la base. (Pascal Grenier, groupe de Québec).

-Le travail en petits groupes permet à chaque idée d'être développée plus à fond. En décentralisant, on touche plus de gens et on permet de développer l'expertise.

Pour être mis en contact avec les groupes existants (Asbestos, Hull, Montréal (3 groupes), Québec, Rive-sud de Montréal, Sainte-Thérèse, Sherbrooke, Trois-Rivières, Vaudreuil, Victoriaville), pour former un nouveau groupe ou pour obtenir des suggestions de méthodes d'animation, veuillez communiquer avec le RQSV. †

TRUCS ET ASTUCES



Trucs pour ralentir

Auteur: Jim Fulton

Traductrice: Viviane Blais

Référence : <http://www.simpleliving.net/newsletter/content.asp?inum=19&type=Articles&id=02>

Si vous avez l'impression que la vie passe sous votre nez à une vitesse folle et que vous vous demandez quoi faire, voici dix trucs pour vous aider à ralentir et demeurer sain d'esprit :

1. Arrêtez de faire plusieurs choses en même temps (par exemple, parler au téléphone en conduisant). Une action bien exécutée vaut mieux que deux tâches escamotées.

2. Laissez tomber votre téléviseur. Essayez de passer une semaine complète sans l'allumer, et vous réaliserez probablement que vous avez soudainement beaucoup plus de temps libre.

3. Ne soyez pas l'esclave de votre téléphone. Pourquoi vous précipitez pour répondre chaque fois qu'il retentit? Si la sonnerie interrompt ce que vous faites, laissez le répondeur prendre le message.

4. Asseyez-vous. Restez assis pendant un certain temps, disons une demi-heure, sans rien faire d'autre que relaxer et laisser votre esprit vagabonder. Si vous commencez à vous en faire à

propos de votre travail, arrêtez et dites-vous : « Ok, ça suffit ! ».

5. Écoutez de la musique. Prenez-vous parfois le temps de vous asseoir et de réellement écouter une pièce musicale sans faire autre chose? Si vous ne l'avez jamais fait, vous n'avez jamais vraiment écouté de la musique.

6. Tenez un journal intime. Prenez quelques minutes chaque jour pour écrire ce qui vous passe par la tête, ou pour décrire quelque-chose qui vous est arrivé durant la journée. Vous apprendrez ainsi à mieux vous connaître.

7. Redécouvrez un plaisir d'enfance. Qu'est-ce que vous aimiez faire lorsque vous étiez jeune? Dessiner? Collectionner les insectes? Pêcher les grenouilles dans l'étang? Pourquoi ne pas le faire encore aujourd'hui? Vos enfants peuvent vous aider, si vous en avez. Faites comme eux.

8. Passez du temps de qualité avec votre animal de compagnie. Prenez le temps de développer un lien étroit avec lui. Caressez-le.

Parlez-lui. Lancez-lui sa balle de tennis imbibée de salive.

9. Ayez une conversation avec quelqu'un. Souvent, ce qui passe pour une conversation aujourd'hui n'est en fait que babillage creux. Prenez le temps de vraiment porter attention à ce que l'autre vous dit, d'écouter ses pensées et de partager les vôtres.

10. Soyez, tout simplement. C'est un peu comme le truc ci-haut en position assise, sauf que vous n'êtes pas nécessairement assis en ce moment; vous êtes en train de faire une activité quelconque. Mais pendant que vous la faites, portez réellement attention aux gestes que vous posez. Par exemple, si vous mangez un biscuit, prenez le temps de le regarder, de le sentir, de le toucher et de le goûter vraiment avant de l'avaler. Disséquez-le, et mangez-le comme le ferait un enfant. Ah, ce sont ces petits moments qui font la richesse de la vie.

Jim Fulton est le directeur exécutif de la fondation David Suzuki, un OSBL environnemental enregistré au Canada ainsi qu'aux États-Unis. Il a déjà été député fédéral et représentait la région côtière du Pacifique en Colombie-Britannique. Ĩ

Jarnigouène (suite de p. 3)

changer maintenant, je vais manger en profitant de chacune des bouchées de mon repas. Maintenant que j'ai usé de ma jarnigouène, je vais voir ce que je peux faire pour effacer cette petite insatisfaction. »

« Tiens ! Il existe des groupes qui font la promotion de l'agriculture bio. Certains producteurs maraîchers me proposent un panier de légumes frais toutes les semaines moyennant

un petit engagement de ma part. Est-ce que je suis assez riche pour me payer ça? »

« C'est une solution possible ! Je vais m'informer auprès de Juliette et de Jules. Ils pratiquent ce genre de consommation d'une façon satisfaisante. Ils ont l'air si bien... Je pense d'ailleurs qu'ils appliquent les mêmes principes pour satisfaire leur soif, leur besoin de se vêtir, de

se loger... Et ils n'ont pas tellement l'air préoccupé par l'argent. Pourtant, ils travaillent à temps partiel et ils sont si passionnés par ce qu'ils font !

Bravo ma jarnigouène ! Tu as mis ensemble plein d'informations et tu me dis qu'il serait temps que je passe à autre chose. Eh bien voilà ! Je vais m'informer. »

« Comme c'est bon ce midi ce petit lunch-là ! » Ĩ

MAURICIE: Notre petite histoire

Jean-Jacques Gauthier

Le projet de bâtir un Réseau de Simplicité Volontaire en Mauricie est en marche depuis plus d'un an. En novembre 1999, l'ACEF de la Mauricie avait invité l'écrivain Serge Mongeau, instigateur du concept de « simplicité volontaire » au Québec, à venir nous en parler lors d'une conférence qui a attiré pas moins de 110 personnes. En novembre 2000, c'est Dominique Boisvert qui vint à son tour nous parler du même sujet devant, cette fois, une assistance de 90 personnes. C'est lors de cette soirée qu'en réponse à la demande des participants, l'ACEF prend en charge la création d'un Réseau de Simplicité Volontaire en collaboration avec des personnes ayant montré leur intérêt à s'y impliquer.

En février 2001, un comité de travail se constitue dans le but, éventuel, de proposer des modes de fonctionnement au futur Réseau. Au mois d'avril suivant, une autre rencontre, générale cette fois, a lieu et permet de mieux cerner les préoccupations de chaque participant et d'évaluer leur niveau de compréhension de la simplicité volontaire. Mais les propositions qui portaient sur une organisation plus structurée du Réseau ont dû être reportées à une date ultérieure.

Enfin, c'est en mai 2001 que deux Comités de travail ont été formés: le Comité Organisateur et le Comité Information. Ces deux Comités se sont réunis à deux occasions en septembre dernier afin de préparer un plan de travail pour la prochaine année ainsi que la rencontre du 1er novembre qui devait lancer officiellement le

Réseau.

À la suite de cette rencontre, le Comité Organisateur est devenu le Comité de Coordination qui s'est réuni à deux reprises depuis janvier 2002 dans le but de concrétiser certaines décisions et pour voir à la coordination des autres Comités établis comme suit: le « Comité Information » (personne responsable: Mario Charland), le « Comité BIOCA » (Biologique-Culture-Alimentation; personne responsable: Marc Lévesques) et le « Comité SEL » (Service d'Échange Local; personne responsable: Jean-Jacques Gauthier). La prochaine rencontre du Comité de Coordination est prévue pour le mois d'avril 2002 à une date qui sera précisée ultérieurement.

Aparté

Lorsqu'un enfant apprend à marcher, les premiers pas sont toujours les plus difficiles. Il en est de même pour notre Réseau qui vient de démarrer et qui cherche, à tâtons, un mode de fonctionnement efficace, démocratique et « simple » (question d'être conséquent...). Le temps nous dira si nos efforts porteront fruit ou si, comme à certains endroits ailleurs au Québec, la tentative de structurer la simplicité volontaire (SV) en un réseau régional aura maille à partir. Les difficultés rencontrées sont « réelles »: disponibilité plus ou moins grande de chacun des membres, foi en la philosophie de la SV qui peut défaillir, détermination à créer des liens et à assurer la communication entre chaque participant difficile à

maintenir, exigences liées à la pratique concrète de la SV qui peuvent s'avérer trop grandes pour certains, etc.

Espérons que ceux qui, à l'heure actuelle, font oeuvre de pionniers, sauront convaincre une part assez importante de la population mauricienne pour l'amener à constituer un Réseau qui deviendra un lieu d'échange, de partage et de travail réuni autour d'une même idée, somme toute assez simple à comprendre mais difficile à mettre en oeuvre. C'est pourquoi nous invitons tous ceux et celles intéressés par la simplicité volontaire et voulant en savoir plus sur les activités du Réseau à communiquer avec ACEF-Mauricie aux adresses mentionnées ci-dessous. Vous êtes tous invités à vous impliquer dans les structures déjà en place et si le coeur vous en dit ou le temps vous le permet, à oeuvrer dans l'un de nos Comités pour faire connaître l'idée et la pratique de la simplicité volontaire dans la région et ailleurs. Bienvenue!

Comment nous joindre?

Courriel:

acef@infoteck.qc.ca

Adresse postale:

ACEF-Mauricie

274 Bureau

Trois-Rivières, G9A 2M7

Tél. 819-378-7888 ĩ

Site Web du RQSV :

www.simplicitevolontaire.org

Courriel RQSV :

RQSV@simplicitevolontaire.org

ESTRIE: Activités

Denise Turcotte

Suite à la conférence de Serge Mongeau en mars 2001, l'ACEF Estrie a organisé des rencontres pour continuer cette réflexion avec les personnes qui se sont montrées intéressées.

Un comité de coordination a été mis sur pied en collaboration avec une intervenante du CLSC pour définir une structure souple de rencontre afin de soutenir l'intérêt des participants. Trois volets ont été priorisés : soirées « sensibilisation », support et échange entre les participants (rencontres mensuelles) et projets spécifiques.

Depuis mai 2001, 14 rencontres ont eu lieu sous la forme de soirées thématiques en lien avec la simplicité volontaire ou d'ateliers sur des sujets tels les OGM, le compostage, le service Communauto, la santé au naturel, les pièges de la consommation. Un projet de bottin des ressources alternatives en région a été réalisé. L'ACEF Estrie continue d'offrir le support technique et l'animation des rencontres et souhaite l'implication de ses participants.

Les prochaines rencontres auront lieu les mardis 7 mai et 4 juin à la Bibliothèque municipale, au 420 rue Marquette, salle 2 à Sherbrooke. Le prochain thème abordé sera la co-voiturage, et nous aimerions lancer l'idée d'un projet-pilote en ce sens. À suivre...

Pour plus d'informations, contactez Denise Turcotte au (819) 563-8144 ou par courriel au acef.estrie@qc.aira.com. ↑

BOIS-FRANCS: Invitation

Cécile Laroche

Bonjour

Je me présente, Cécile Laroche. Je demeure à Victoriaville. Étant personnellement préoccupée par la consommation effrénée, les ravages de la publicité aliénante, les dommages importants faits à la Terre, (etc..), je suis heureuse que le Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire existe et fière d'en faire partie.

Une transformation profonde s'amorce heureusement dans notre société et les membres du R.Q.S.V. forment une force initiant et soutenant ce changement.

Alors je lance un appel aux gens de ma région. Si vous avez le goût de former avec moi un noyau du R.Q.S.V. dans les Bois-Francs, de participer à la mise sur pied d'un groupe de discussion et/ou d'action, contactez-moi. La solidarité, le regroupement de nos énergies sont nécessaires au mouvement individuel et collectif qui se met en place.

Tél. : 819-758-7242

cecilelaroch@hotmail.com ↑

QUÉBEC: Invitation

Guyline Bellerose

C'est à l'occasion du premier colloque sur la simplicité volontaire, tenu en octobre 2001 à l'Université Laval, que se sont rencontrées et regroupées des personnes intéressées à développer des activités autour de la simplicité volontaire dans la région de Québec. De cette rencontre est né le groupe **Simplicité volontaire de la région de Québec**. Son objectif est d'organiser des activités

permettant de **s'informer** sur différents sujets reliés à la simplicité volontaire, de **sensibiliser** le milieu, d'**échanger** et de mettre en commun ses ressources dans le but de **se simplifier la vie**. Ce regroupement compte actuellement 65 participants et ce nombre s'accroît de jour en jour. Un comité d'organisation fut créé et diverses activités sont actuellement mises en place. Un **groupe d'achat**, qui favorise l'achat de produits biologiques sans intermédiaire, est constitué depuis décembre dernier. De plus, il est maintenant possible de participer, en collaboration avec un groupe J.E.U., à un **service d'échanges local** permettant l'échange de biens et de services entre les participants. Enfin, des **conférences et soirées-discussion** sur le thème de la simplicité volontaire sont organisées pour le printemps 2002. Une première conférence sur « Les aspects psychologiques de la surconsommation », présentée par M. Marcel Paré, consultant budgétaire, a eu lieu en mars. Vous l'avez manquée ? Il n'est pas trop tard pour assister aux prochaines conférences !

La simplicité volontaire,
Conférence :

Date : *Mercredi, 12 juin 2002*

Heure *19h30*

Lieu : *Centre communautaire Mgr Bouffard*

680, rue Ste-Thérèse, Québec (coin Marie-de-l'Incarnation et Saint-Vallier)

Conférencier : *Dr Serge Mongeau,*
auteur et éditeur

Pour plus d'informations sur les activités du groupe Simplicité volontaire de la région de Québec, contactez Pascal Grenier au (418) 660-5579 ou par courriel moncot@oricom.ca. ↑

NOS VOISINS DU SUD



Viviane Blais

Nous savons tous que les États-Unis ont une grande part à jouer dans le mode de vie effréné et l'ampleur du consumérisme qui caractérisent l'Occident. Ce que nous savons moins cependant, c'est que les Américains ont également contribué en grande partie au développement de la simplicité volontaire en tant que mouvement et philosophie de vie.

Pensons entre autres à Duane Elgin, qui a publié en 1981 le livre « Voluntary Simplicity », duquel Serge Mongeau s'est inspiré pour écrire et rééditer un ouvrage sur le sujet. Notons également Richard Gregg, un avocat spécialisé dans les règlements de conflits durant la Première Guerre mondiale et ami personnel de Mahatma Gandhi. Déjà en 1936, il s'inspirait de ses voyages en Inde pour écrire un essai d'une trentaine de pages intitulé « The value of voluntary simplicity » (La valeur de la simplicité volontaire). Les publications états-uniennes relevant des idées proches de la simplicité volontaire remontent

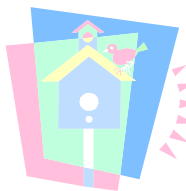
même jusqu'en 1854, année où Henry David Thoreau écrit son œuvre la plus célèbre, une compilation de dix-huit essais intitulée *Walden*. Celui que certains décrivent comme étant le meilleur écrivain, naturaliste, défenseur de l'environnement, visionnaire et humaniste qu'ait connu l'Amérique y raconte les deux années qu'il a passées à vivre comme un ermite dans la nature de Walden Pond. Voici comment il explique la raison de son exil : « Je suis allé dans le bois parce que j'ai souhaité y vivre délibérément, pour affronter seulement les faits essentiels de la vie, et voir si je ne pouvais pas y apprendre ce qu'ils avaient à m'enseigner pour ne pas, quand je viendrai à mourir, découvrir que je n'ai jamais vécu. »

Le pays le plus riche et le plus puissant du monde n'en est donc pas à ses premières armes, au chapitre de la pratique consciente et volontaire de la simplicité. De fait, l'évolution de cette philosophie de vie se voit au travers le développement

soutenu des réseaux et des médias que se sont donnés les contemporains de Gregg et de Thoreau pour communiquer entre eux et partager leur vie.

Internet nous permettant désormais de parcourir le monde sans nous lever de notre fauteuil, je crois qu'il est grand temps que nous franchissions les barrières de la langue et que nous nous enrichissions d'autres cultures qui partagent les mêmes idées que nous. Dans les bulletins à venir, je me proposerai donc de vous faire part des différents aspects de la simplicité volontaire telle qu'elle est pratiquée chez nos voisins du sud. Il se pourrait également que je vous parle de temps à autre de ce qui se passe du côté du Canada anglais. J'espère que cette nouvelle rubrique vous ouvrira de nouveaux horizons, et qu'elle saura vous inspirer dans votre propre démarche de simplicité volontaire. ↑

MAISON DE RÊVE



Bonjour. J'ai pensé m'adresser aux lecteurs de ce bulletin pour partager un rêve qui m'habite depuis un certain temps.

Dans mon rêve il y a une grande maison chaleureuse et paisible et plusieurs personnes agréables y habitent. Ces personnes ont toutes en commun de vouloir partager un peu de leur quotidien,

rompre leur solitude, réduire leurs coûts d'habitation et mettre en commun leurs ressources si cela se présente. Chacune est respectueuse et autonome.

Cette maison se situe dans un environnement tranquille où il est possible d'apprécier l'eau, les espaces verts et un coucher de soleil, où l'environnement est propice pour s'adonner à la bicyclette, à la marche ou à la lecture.

Suis-je la seule à entretenir ce rêve?

reneearchambault@netzero.net

PUBLICITÉ ET CONSOMMATION

Jean-Pierre Bonenfant

« Réfléchir une heure, rentrer en soi un instant et se demander combien on est responsable soi-même du désordre et de la méchanceté dans le monde, cela, nul n'y consent! Donc, tout se poursuivra comme toujours et des milliers de gens préparent tous les jours avec zèle la guerre prochaine. » (*Hermann Hesse, "Le loup des steppes"*).

Vous, vous souvenez tous du 11 septembre 2001 j'en suis sûr, parce que depuis ce temps tous les jours vous entendez évoquer cette date. Ce jour fatidique, il s'est produit quelque chose d'inusité. À mon réveil, en écoutant la radio, c'était le scoop. Bien entendu, j'ai ouvert la télé à RDI, et puis ça faisait une heure que j'étais là rivé à l'écran et je me disais, il me semble que quelque chose a changé, puis une autre heure et une autre. Au bout de quelques heures, j'ai trouvé ce qui n'allait pas. La chaîne ne diffusait plus aucune publicité. Tout était concentré sur ce qui venait d'ébranler le monde, la télé en direct mais comme une télé pirate, sans Nike, Coca-Cola, GM et autres.....

Soixante-douze heures plus tard, la frénésie est revenue quand le président Bush proclama à l'Amérique qu'il fallait continuer comme avant, qu'il fallait recommencer à dépenser, consommer, consommer..... puis les messages publicitaires sont revenus plus pressants, plus insistants et toujours 14 minutes à l'heure. Pensez-y un peu...

Comment sommes-nous devenus des consommateurs redoutables? Eh bien, par imprégnation tout simplement. À force de voir toujours la même chose, on essaie d'influencer notre façon de consommer et, à la longue, ça réussit très bien. On vient chercher de façon subtile le consentement de ceux qui écoutent. Dix pubs de voitures à l'heure, 24 heures sur 24, 365 jours par année, ça transforme nos neurones et ça laisse des messages inconscients qui vont peut-être finir par toucher notre moi. Et l'imprégnation est forte, surtout chez les enfants. McDonald's le sait bien, et Ronald McDonald fait partie du show, rassurant, coloré, espiègle. Tout a été étudié pour l'efficacité, tant et si bien que IKEA a réservé aux enfants un espace de jeu pour permettre aux parents de magasiner, et aux enfants de s'amuser tout en retenant bien les couleurs de chacune des marques.

La publicité nous fait désirer un meuble, une auto, une maison et nous donne surtout le moyen de l'acquérir par des slogans tel : 0% d'intérêt, rien à payer avant l'année prochaine, pour un temps limité seulement, sortez vos cartes de crédits, vos points Z. Elle ne nous parle pas de nos besoins réels, mais essaie de nous convaincre que ce qu'on achète nous donnera du bonheur, nous permettra d'afficher notre personnalité, nous démarquera des autres, mais elle évitera surtout de nous dire que les produits que nous consommons ont été fabriqués par le travail de quelqu'un qui gagne 2\$ ou moins

par jour, qu'il aura fallu détruire des acres de forêt amazoniennes pour que ces personnes puissent avoir leur maigre pitance et que bientôt, les matières premières manqueront parce que la surconsommation amène la surexploitation des humains et des ressources. Rien n'est éternel, mais les grands de ce monde agissent comme si ce n'était pas important et eux pendant ce temps empochent d'énormes profits. Ils auront comblé tous nos désirs, mais non tous nos besoins. Selon David Suzuki, les 3 niveaux d'exigence de nos besoins humains fondamentaux non négociables sont :

1- Besoins biologiques : Eau pure, air pur, sol pur, aliments, énergie et biodiversité les plus pures possibles. Aussi longtemps que ces besoins ne sont pas satisfaits, les humains sont incapables de songer à autre chose qu'à les satisfaire sans délai, et à n'importe quel prix.

2- Besoins découlant de notre nature sociale : le plus important, l'amour. Le meilleur moyen de le satisfaire est de veiller à la stabilité de la famille et de la communauté. Être assuré d'un emploi valorisant, de sécurité et de justice. Ce sont des conditions pour développer pleinement nos possibilités et sans lesquelles nous nous sentons dévalorisés et incomplets.

3- Besoins spirituels : Nous devons savoir qu'il existe dans le cosmos des forces qui échappent à l'entendement et au contrôle de l'humanité. Ce n'est qu'en respectant ces trois niveaux de

Voir « Consommation » p.15

LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE, C'EST QUOI AU JUSTE?

Alain Lavallée

La simplicité volontaire est comme toute chose en ce bas monde; elle se vit de multiples façons et comporte de nombreuses facettes (écologique, financière, spirituelle, santé, etc.). Par exemple, certains y verront tout simplement une façon de vivre avec moins d'argent, alors que d'autres en feront un véritable art de vivre qui intégrera tous les aspects de la simplicité volontaire jusque dans les moindres détails de leur vie. Et vous cher lecteur, à quel point connaissez-vous ou mettez-vous en pratique la simplicité volontaire? Dans ce numéro, vous pourrez tester vos connaissances grâce à ce questionnaire pas très scientifique de 10 questions. Toutefois, nous nous limiterons aux connaissances générales sur la simplicité volontaire, ainsi qu'au sujet des valeurs et de la consommation. N'hésitez pas à le faire compléter à des amis ou à des membres de votre famille. La grille de correction se trouve en page 14.

Connaissances générales

1. Laquelle des activités suivantes est interdite par le RQSV?
 - a) Posséder une auto.
 - b) Travailler plus de 20h/semaine ou gagner plus de 15 000\$/année.
 - c) Regarder la télévision.
 - d) Aucune de ces réponses.
- 2) Laquelle des activités suivantes est obligatoire selon le RQSV?
 - a) Donner 10% de sa paie annuelle au RQSV.
 - b) Faire son savon, utiliser une tondeuse manuelle, vivre en commune et manger bio.
 - c) C'est de la dictature pure et simple!
 - d) Aucune de ces réponses.
- 3) Qui est Serge Mongeau?
 - a) Un ancien médecin qui a décidé de vivre avec moins de 15 000\$/année.
 - b) Un libre penseur.
 - c) Le frère de Raël Duguay, le « flyé » qui vient de l'Abitibi et est l'ami des extraterrestres.
 - d) Le gourou de la simplicité volontaire.
- 4) Selon vous, la simplicité volontaire c'est:
 - a) Une secte dont le gourou est Serge Mongeau.
 - b) Un complot qui a pour but de déstabiliser le système mondial afin d'instaurer la misère à la grandeur de la planète.
 - c) Une philosophie de vie visant à être mieux dans sa peau en simplifiant sa vie.
 - d) Quelque chose qui n'a pas de sens parce que si tout le monde fait ça, le taux de croissance annuel va être inférieur à 2%, l'indice Dow Jones va tomber, et tant qu'à ça, le dollar va chuter à moins de 25 cents. Ca va être l'enfer!
- 5) Selon vous, quel est le but de la simplicité volontaire?
 - a) Vivre avec moins de 15 000\$/année en faisant moins rouler l'économie.
 - b) Vivre en ne basant pas sa vie sur l'accumulation de richesses, mais en tenant compte de diverses valeurs telles que l'environnement, la solidarité et la participation à la vie sociale, etc.
 - c) Vivre en se la coulant douce aux frais des autres.
 - d) Vivre dans la misère, car on ne peut pas consommer moins que ce qu'on consomme déjà.
- 6) Valeurs et consommation
Selon vous, qu'est-ce que la vie intérieure?
 - a) Faire le ménage, la vaisselle, regarder la télé, etc. Bref, c'est la vie que je mène à l'intérieur de ma résidence.
 - b) Si vous croyez que j'ai le temps de penser à ça!
 - c) Quelque-chose qui ne contribue pas au produit intérieur brut (P.I.B.) du pays. Donc, ce n'est pas important.
 - d) C'est l'ensemble de nos valeurs et de nos croyances, c'est-à-dire ce sur quoi s'appuient nos agissements, entre autres notre façon de consommer.
- 7) Complétez la phrase suivante: « Vivre c'est... »
 - a) Acheter, parce qu'on a des besoins à combler et que c'est bon pour le P.I.B. et le Dow Jones.
 - b) Choisir, car on n'a pas besoin de tout avoir pour être heureux dans la vie.
 - c) Souvent pénible car on n'a pas le choix de grand chose dans la vie, sauf de ce qu'on achète.
 - d) Quelque-chose de facile pour ceux qui pratiquent la simplicité volontaire.
- 8) Lorsque vous surconsommez:
 - a) Vous faites rouler l'économie.
 - b) Vous commettez une faute grave passible d'expulsion du RQSV.
 - c) Votre geste a des conséquences sur l'environnement et vous enlève une partie de votre liberté d'action.
 - d) Il vous reste moins d'argent dans vos poches et vous êtes obligés de faire des heures supplémentaires ou de couper sur autre chose. On n'a pas le choix!

Voir « Quiz » p.14

Quiz (suite de p.13)

- 9) D'après vous que signifie cette phrase : « Acheter c'est voter » ?
- a) C'est un choix de société qui s'exerce par notre type de consommation. Par exemple, si on achète des produits équitables, on favorise un type de commerce plus respectueux des droits humains et de l'environnement.
- b) Les politiciens sont achetés par l'argent. Plus on est riche, plus on contrôle la politique.
- c) C'est quoi le rapport?
- d) On va pouvoir voter dans les centres d'achat.
- 10) Comment réagissez-vous à l'énoncé suivant provenant du livre *La Simplicité Volontaire*? « A travers le monde, nous consacrons plus de 800 milliards de dollars par année aux dépenses militaires. »
- a) S'il y a des dépenses militaires, c'est parce que ça va mal dans le monde. On n'a pas le choix de se défendre contre les agresseurs!
- b) Je vais m'acheter des actions

- d'entreprises oeuvrant dans le secteur militaire, car le rendement sur le capital doit sûrement être autour de 20% par an, ce qui est très bon.
- c) Nous sommes collectivement inconscients, car si chacun de nous agissait pour que ça change, il est clair qu'avec autant d'argent nous pourrions rapidement régler les problèmes de pauvreté dans le monde.
- d) Une bonne part de nos impôts va à l'armée canadienne.

Votre profil : avec humour...



Si la majorité de vos réponses sont de type I:

Vous connaissez bien la simplicité volontaire. Si vous ne la pratiquez pas déjà, vous semblez avoir fait une démarche personnelle qui vous a rendu conscient(e) que les petits gestes du quotidien ont de l'importance, même s'ils peuvent sembler bien anodins au premier abord.

Si la majorité de vos réponses sont de type II:

Vous ne connaissez strictement rien à la simplicité volontaire, et ne voulez probablement rien en connaître. Vous avez plein de préjugés face à ce mouvement, et êtes sûrement très stressé(e) et ne contrôlez pas grand chose dans votre vie. Vous vous sentez pris(e) au piège, mais refusez de le reconnaître. Pourtant, simplifier un peu votre vie vous permettrait de respirer un peu mieux, mais pour le moment vous n'êtes pas prêt(e) à ça. Aussi, vous mélangez Raël, le fondateur du mouvement Raélien et Raoul Duguay, le chanteur excentrique qui s'est fait connaître dans les années 80 avec sa fameuse

chanson « Moé, j'viens d'Abitibi ».

Si la majorité de vos réponses sont de type III:

Un peu comme pour la catégorie précédente, vous ne connaissez pas grand-chose de la simplicité volontaire et avez beaucoup de préjugés. La simplicité volontaire ne se résume pas à une secte de granolas ou de hippies vivant dans les communes, et dont le gourou serait Serge Mongeau. Aussi, pratiquer la simplicité volontaire ne signifie pas de se faire vivre aux crochets des autres. Il y a beaucoup de façons de vivre la simplicité volontaire, mais vous êtes resté(e) accroché(e) aux années 70. Les hippies pratiquaient une forme de simplicité volontaire, mais ceux qui pratiquent la simplicité volontaire ne sont pas forcément des hippies. Vous saisissez la nuance?

Si la majorité de vos réponses sont de type IV?

Eh bien là, vous êtes un cas désespéré. Si vous n'êtes pas déjà en affaires, lancez-vous et ça presse! S'il y a une « piasse vite » à faire, vous n'êtes jamais loin. Pour vous, tout se résume en termes économiques. Hors de l'économie, point de salut. C'est simple: tout problème qui n'est pas

économique n'est pas un problème, ce qui en élimine un bon paquet. Vous ne pouvez absolument pas concevoir que les choses puissent changer, car selon vous tout va très bien ainsi. Vos questionnements existentiels sont du genre: la vie vaut-elle la peine d'être vécue avec un rendement sur l'actif de moins de 10%? ↑

Grille de correction

Faites le total pour savoir dans quel catégorie vous avez le plus de réponses.

	a)	b)	c)	d)
1	II	IV	III	I
2	IV	III	II	I
3	IV	I	II	III
4	III	II	I	IV
5	IV	I	III	II
6	III	II	IV	I
7	IV	I	II	III
8	IV	III	I	II
9	I	IV	II	III
10	11	IV	1	111

Consommation (suite de p.12)

paliers de besoins qu'une société procure à ses membres pleine satisfaction et possibilité de se réaliser, et qu'elle atteigne une authentique durabilité. (David Suzuki, L'Équilibre sacré, redécouvrir sa place dans la nature.)

Les 3 R (réutilisation, recyclage, réduction) :

Ici en Amérique du Nord, nous sommes 6% de la population mondiale, mais nous utilisons entre 40 et 50% de toutes les ressources naturelles mondiales.. Heureusement

que beaucoup de citoyens prennent conscience du phénomène et font leur possible en réutilisant et en recyclant diverses matières. Par contre, la plus grande difficulté pour chacun est le dernier R, soit celui de la réduction Réduire plutôt qu'augmenter. Réduire c'est ne pas consommer ce qui n'est pas essentiel. C'est de trouver des alternatives viables pour tous. A quoi sert à chacun d'avoir sa tondeuse, sa piscine, ses outils? Si on pouvait arriver à reconnaître que ce ne sont que des utilités, mais qu'elle peuvent servir à tous, alors pourquoi ne pas créer des coopératives de prêt d'outils,

d'utilisation de voitures et pourquoi pas organiser une fête et rassembler vos voisins et voir comment chacun pourrait trouver le moyen d'aller dans cette voie. De ce côté, il y a beaucoup à faire, car la pub tente de nous inciter à ne pas être solidaire en créant des comportement-types pour être à la mode, ce qui favorise l'individualité et non les valeurs communautaires. Il faut se faire confiance pour arriver à changer tout ça, mais il faut essayer de nouvelles et anciennes alternatives pour le bien-être de tous et de la planète. Ĩ

VIRAGE FAMILLE ET LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE.

Pascal Grenier

La ministre d'État à la Famille et à l'Enfance, Mme Linda Goupil annonçait récemment qu'elle veut faire prendre à la société québécoise "un virage famille" afin de donner plus d'opportunités aux parents de s'occuper de leurs enfants. Pour ce faire, elle désire entre autre, mettre à contribution les entreprises (travail partagé, fermeture des magasins le dimanche), les municipalités (généralisation des politiques familiales) et les groupes communautaires (valorisation du bénévolat). Voilà une excellente nouvelle qui mérite certainement d'être encouragée. Toutefois, je crois que Mme Goupil devrait mettre en priorité dans son plan d'action l'éducation à la simplicité volontaire pour les parents et pourquoi pas les enfants aussi.

La simplicité volontaire est un mouvement social qui gagne en importance et qui consiste à se sortir de la société de surconsommation. En effet, l'effet combiné de la publicité, des modes et de l'émulation nous incite à acheter toujours davantage de biens matériels plus ou moins nécessaires. Ces « besoins » nous obligent à travailler toujours plus pour se les payer. Cette conséquence entraîne un déficit en temps pour s'occuper des choses importantes de la vie.

Parmi ces choses importantes, les soins, les jeux et en général le temps consacré aux enfants est primordial. Qu'on le veuille ou non pour les enfants : temps = amour. Ceux qui pensent compenser le peu de temps passé avec leurs enfants avec le dernier jeu vidéo ou qui prétendent remplacer la quantité de temps donné aux petits par la qualité de leur présence peuvent aller se rhabiller. Les enfants comprennent bien vite où les parents mettent leur priorité. L'enfant ne peut vivre en

déficit de temps avec ses parents sans développer de déficit affectif.

Mme Goupil a bien raison : les parents modernes, où les deux travaillent, doivent prendre leur souffle. Cependant, ce n'est pas seulement, et je dirais même surtout, en faisant des ajustements à l'environnement externe (milieux de travail, municipalités, groupes communautaires, etc.) que l'on va changer véritablement les rapports parents-enfants. En effet, il faut frapper au cœur même de ce besoin viscéral de consommer à outrance qui nous entraîne dans cette course folle. Le refus de cette société de surconsommation, lorsque accepté sans contrainte, est toute une libération. La première chose qui se dégage de cette simplicité volontaire est le temps. Temps pour ses enfants mais aussi pour les loisirs, les sports, la méditation, la culture des fleurs et des légumes mais aussi de l'esprit, etc.

Refuser de se procurer le dernier modèle d'ordinateur, d'acheter une nouvelle voiture parce que le voisin vient de changer la sienne, de compenser sa culpabilité vis-à-vis les enfants par l'achat de vêtements de marque, voilà le premier pas vers la liberté financière. Prendre une retraite anticipée, adhérer au travail partagé, refuser les déjeuners d'affaires et les heures supplémentaires, voilà le second pas vers le gain de temps. Suffit maintenant d'investir ce temps retrouvé dans des activités importantes. Dans ce contexte, élever des enfants sera toujours l'activité la plus noble, car elle est le symbole par excellence de l'amour.

Donc oui au virage famille mais par le biais de la simplicité volontaire si on veut aller au fond des choses. Ĩ

Devenir membre du RQSV

Le RQSV est un organisme sans but lucratif financé par la vente de son bulletin et de livres, ainsi que par la contribution volontaire annuelle de ses membres.

En devenant membre, vous pourrez :

- profiter des outils du RQSV (site Internet, bulletin, contacts) pour trouver ou faire circuler de l'information pertinente;
- vous joindre à des groupes de simplicité volontaire déjà existants;
- être mis en contact avec d'autres personnes intéressées afin de former de nouveaux groupes dans votre région;
- assister aux activités organisées par le RQSV;
- participer au comité de coordination.

Veuillez retourner le formulaire et votre chèque à l'ordre du :

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

.....

FORMULAIRE D'INSCRIPTION	
<input type="radio"/>	Je soutiens le RQSV par une contribution volontaire de : i 100\$ i 50\$ i 25\$ i Autre _____
<input type="radio"/>	Je désire recevoir par la poste le bulletin Simpli-Cité. Ci-joint, mes 10\$ pour les frais d'abonnement.
Nom _____	
Prénom _____	
Rue _____	
Ville _____	
Province _____	Code postal _____
Tél. () _____	Télec. () _____
Courriel _____	
Groupe de discussion	
<input type="radio"/>	J'aimerais faire partie d'un groupe de discussion. Si oui, i je permets au réseau de transmettre mes coordonnées à un animateur.
Bénévolat	
<input type="radio"/>	Je suis prêt à donner un coup de main au réseau. Voici comment je voudrais m'impliquer :

