



Simpli-Cité

Prix : un simple
petit 2\$

SIMPLICITÉ VOLONTAIRE, CONSCIENCE ET CHANGEMENT INTÉRIEUR

EN BREF...

Des mots porteurs d'avenir

Julie Beauchemin (Montréal)

Hiver 2003
Volume 4, Numéro 1

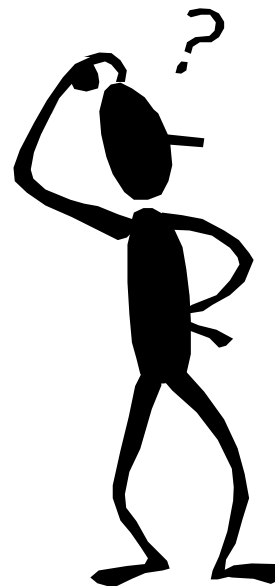
Dans ce numéro

- 2 *Courrier des lecteurs*
- 3 *Le chemin le moins fréquenté*
- 4 *Amour et argent*
- 5 *Spiritualité et simplicité volontaire*
- 6 *Changement : « intérieur » ou « concret » ?*
- 7 *Une culture qui appauvrit l'autre*
- 9 *Faire silence : un geste radical*
- 11 *Lettre du comité de coordination du Réseau*
- 12 *Cotisation et membership*
- 13 *Notre Réseau se définit*
- 14 *Groupes locaux*

Lorsque minuit sonna le 31 janvier 1999, la fin du monde tant annoncée par les informaticiens et les autres prophètes de malheur n'est pas survenue. Par contre, un vent de réflexion souffla sur la fin du millénaire et je l'entendis siffler à mes oreilles. Lorsqu'à l'heure des bilans, on constate l'état inquiétant de notre environnement et des individus qui composent nos sociétés industrialisées, on peut facilement être assommé par le découragement. Il y a tant à faire! Or, la prise de **conscience** est une coquille vide si elle ne couve aucun espoir, si elle ne mène pas à l'action, au **changement intérieur**. J'ai vite compris que, si je ne pouvais pas changer le monde, je détenais un pouvoir immense, celui de changer ma vie. C'est ainsi que je fus amenée à faire le seul choix qui me permettait de me regarder droit dans les yeux en croisant un miroir : le choix de la **simplicité volontaire**.

En refusant d'entrer dans la marche funèbre de la surconsommation, j'ai placé la conscience au centre de mes décisions. Du coup, chaque geste est devenu une action contre l'exploitation, contre l'insouciance capitaliste, contre tout ce qui enlève un sens à l'expérience humaine. Chaque jour, je suis étonnée de voir que les petits gestes que je pose

dans mon quotidien sont imités par d'autres qui les communiquent à leur entourage. Nous n'avons peut-être pas le pouvoir amené par l'argent, mais nous avons le pouvoir du nombre! Ce numéro du Simpli-Cité est entièrement consacré à ces trois mots porteurs d'avenir : la conscience, le changement intérieur et la simplicité volontaire. ☯





COURRIER DES LECTEURS

Le bulletin *Simpli-Cité* est publié 3 ou 4 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.

POUR CE NUMÉRO :

Coordination :
Jacinthe Laforte

Équipe du bulletin :
Julie Beauchemin
Diane Gariépy
Cécile Laroche

Révision :
Julie Beauchemin

Mise en page :
Alain Lavallée
Simone Brisebois

PROCHAIN NUMÉRO Simpli-Cité
L'ARGENT \$\$

Un tabou? C'est combien assez? Etes-vous libres? Où déposer ses économies? Faire du profit est-il moral? Être simple signifie-t-il être radin?

Date de tombée des textes :
19 mai

Malheureusement, nous ne pouvons nous engager à publier tous les textes reçus.

Commentaires
Vous avez des commentaires ou des suggestions? N'hésitez pas à nous les faire parvenir :
Simpli-Cite@simplicitevolontaire.org

RÉSEAU QUÉBÉCOIS POUR LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE
C.P. 185, succ. D, Montréal
QC H3K 3G5
Tél : (514) 937-3159
Télec. : (514) 937-3583
RQSV@simplicitevolontaire.org
Site Internet et forum du RQSV :
www.simplicitevolontaire.org

Pour moi, ce que ça change de simplifier ma vie, c'est de me donner le temps de comprendre pourquoi je suis venue sur cette terre, quel rôle comme humain j'ai eu à y jouer jusqu'à présent et quel rôle je veux jouer pour l'avenir. Ça me permet de prendre le temps de changer mon alimentation en jardinant et en dégustant des aliments biologiques. Manger moins, manger mieux. Ça me permet de prendre le temps d'écouter les autres êtres humains qui ont des choses à m'apprendre. Apprendre à savourer le plaisir de rire avec mon conjoint, mes enfants, mes amis et les autres êtres humains qui viennent dans mon cercle. Simplifier pour moi, c'est réapprendre à être heureuse des petits bonheurs de chaque jour en remerciant pour tout ce que la nature et la vie me donnent gratuitement. C'est accepter de me reposer lorsque j'ai un rhume en étant consciente que mon corps a besoin pour guérir d'un temps de repos. C'est apprendre à s'aimer et à se respecter comme être humain. Le matin, c'est prendre le temps de remercier d'être encore sur cette terre : quel cadeau à chaque jour! C'est prendre le temps d'écouter mon souffle et de me sourire! C'est prendre le temps de prendre le temps..! Et surtout, c'est prendre le temps de rire, c'est la grâce que je vous souhaite à toutes et à tous!

P'tite Fleur! (Huguette Chrétien, Chambly)

Bonjour à vous,
Jeune membre de votre réseau et vieille adepte de cette philosophie, j'ai été amusée par la question d'Alain Lavallée concernant la dénomination des membres du Réseau. Pour avoir laissé vagabonder mon esprit, un qualificatif me revenait sans cesse à l'esprit. Pour en vérifier l'impact, je m'imaginai me présentant comme « **simplivoliste** ». Comme je le trouve pertinent, je vous le sou mets! C'est un terme unisexe, qui ne demande qu'à se démarquer par « un » ou « une » (simple, non?). Évidemment, nous y retrouvons le début de **simplicité** et **volontaire**. De plus, le son « vol » donne une note légère, pas contraignante, facile à aborder, de façon à contrecarrer l'idée sectaire ou « chemin de croix » que le monde peut se faire quant à la simplicité volontaire. Voilà pour moi! Bonne chance pour trouver la dénomination qui plaira au plus grand nombre!

Amicalement,
Fabienne Achermann (Victoriaville)

Dans « Travailler à temps partiel, oui c'est possible! », on suggère au point 5 de travailler à domicile pour [économiser] sur les vêtements, le transport et les repas du midi. Or, travailler à domicile engendre beaucoup de coûts en matériel de travail (exemples : ordinateur, logiciels, imprimante, télécopieur, machine à coudre, outils, chaise de coiffeuse, livres de référence, selon le type de travail). En plus, ça exige qu'on fasse soi-même des tâches administratives, comme la comptabilité, la prospection de clients et les demandes de subventions, ou de payer des spécialistes pour les effectuer. Ça peut aussi nécessiter un logement avec une pièce de plus. Bref, ce n'est pas nécessairement une économie de coûts et en plus, ça peut causer beaucoup de stress, annulant l'effet de la simplification de sa vie... Il existe plusieurs livres qui abordent les aspects administratifs du travail à son compte, souvent écrits pour promouvoir le phénomène. D'autres, comme le livre de Jean-Sébastien Marsan Devenir son propre patron? Mythes et réalités du nouveau travail autonome (éd. Écosociété), en donnent un portrait différent, probablement plus réaliste, montrant que ce n'est pas une solution miracle. Je suggère donc à ceux et celles qui songent à travailler à leur compte de bien se renseigner avant de se lancer en affaires.

Lucie Laforte (Sainte-Foy) ☞



LE CHEMIN LE MOINS FRÉQUENTÉ

Alain Lavallée (Montréal)

Comment en vient-on à la simplicité volontaire? « Telle est la question », comme dirait l'autre. Se lève-t-on un matin, comme le gars de la pub de *Viagra*, chantant en sautant dans la rue comme un (chaud?) lapin : « Yeahh, ma vie est simple, fini le stress inutile, je me sens bien! » Ou se dit-on subitement : « Aujourd'hui, j'ai décidé de simplifier ma vie, tout cela tenant compte des répercussions macro-économiques, sociales et environnementales de mon mode de vie à l'occidentale, ainsi que des déséquilibres que ça implique dans ma propre vie. » Eh bien, je ne vous surprendrai pas en vous disant que ce n'est pas vraiment comme cela que ça se passe. La simplicité volontaire n'est pas un acte spontané. Elle résulte plutôt d'une prise de conscience qui n'a rien d'une illumination et ce, quoiqu'en disent certains de ses détracteurs.

D'après ce que j'ai pu constater, il y a deux types de gens pratiquant la simplicité volontaire. Premièrement, il y a ceux qui ont connu les affres de la société de consommation. Ceux-là ont connu l'enfer des cartes de crédit et des cinquante-six paiements faciles de toutes sortes, ainsi que le cercle vicieux des heures supplémentaires visant à combler le vide intersidéral de besoins que les spécialistes du marketing disent illimités. Ils sont tombés dans le piège à cons de la société de consommation compulsive contemporaine. Leurs cauchemars étaient peuplés de huissiers, de syndicats et d'enveloppes à fenêtres. Ils ont sombré dans l'abîme du désespoir à la suite d'une spirale descendante où ils se sont abîmés le portefeuille. Puis, sont venus les questionnements existentiels : « Y a-t-il une vie après les heures d'ouverture des magasins? », « Pourquoi moi? », « De quossé? », et « La vie a-t-elle un sens lorsqu'on ne bénéficie pas de versements faciles, et sans intérêts à partir de décembre 2003? » La crise qu'ils ont vécue (crise financière, de valeurs et même quelquefois cardiaque) les a finalement confrontés à leurs valeurs profondes. Par conséquent, ils en sont venus à une réelle et profonde remise en question sur le sens de leur vie qui a débouché sur la simplicité volontaire.

Quant à l'autre catégorie de simplicitaires (pratiquants de la simplicité volontaire), elle consiste en ceux qui, au contraire d'Obélix, ne sont jamais vraiment tombés dedans quand ils étaient petits (ils me semblent plus nombreux dans le réseau de la simplicité volontaire que la première catégorie). Ceux-ci n'ont jamais été tellement enclins à monter dans le bateau que nous monte la société de consommation. Je suis moi-même un exemple de ce type de simplicitaire. Dans ma famille, nous cultivons l'ouverture d'esprit et l'esprit critique. Aussi, nous n'étions pas très préoccupés par le prestige, les modes et autres tendances sociales que nous jugions éphémères. Conséquemment, ayant toujours été du genre à me poser des tas de questions

sur des tas de choses, j'ai souvent été l'empêcheur de tourner en rond. Et comme m'ont souvent dit certaines personnes de mon entourage : « Vis, et arrête de te poser des questions. Fais quelque chose, trouve-toi une raison de vivre, je sais pas moi... Va au centre d'achats, achète-toi une auto plus récente, fais des paiements, remplis ta carte de crédit... » La simplicité volontaire résulte donc chez moi d'une démarche plutôt naturelle. En somme, cette catégorie de pratiquants de la simplicité volontaire, qu'on pourrait appeler les « naturels », a toujours pratiqué une certaine forme de simplicité volontaire sans le savoir.

Mais peu importe de quelle façon nous nous sommes retrouvés sur le chemin le moins fréquenté d'une vie plus simple et plus saine, nous qui pratiquons la simplicité volontaire nous sentons souvent comme des extraterrestres par rapport au reste de la société. Il ne faut pas se le cacher, la simplicité volontaire est une démarche à contre-courant de la majorité. Par exemple, contrairement à mes collègues de travail, j'ai de la difficulté à m'intéresser à l'ouverture du prochain spectacle de Celine Dion à Las Vegas – **Note au correcteur de texte** : Il n'y a pas d'accent aigu à Celine parce que je me dis que si Celine a décidé d'enlever l'accent aigu à son prénom pour percer le marché américain, ça en dit long sur son attachement au Québec. – ou à me pâmer sur ce que je ferais avec le gros lot de je ne sais combien de millions de *Loto-Québec*. C'est qu'à partir du moment où on a pris cette distance par rapport à la majorité silencieuse, on ne peut plus revenir en arrière. On n'a pas envie de sauter (ou de sauter de nouveau dans certains cas) dans un rythme de vie abrutissant. On considère que vivre ne se résume pas à consommer, et que cette consommation ne peut nous donner une raison de vivre. On ne croit pas que la citoyenneté se résume à aller voter aux quatre ans. On en a assez de la déresponsabilisation collective qui a cours présentement avec ses « bof », et autres « ça change rien ». Et tant qu'à moi, la grosse différence entre les gens pratiquant la simplicité volontaire et les autres se situe beaucoup au niveau de cette responsabilisation personnelle et sociale. Lorsqu'on est prêt à réduire volontairement ses besoins, ça signifie une prise en charge de sa propre vie afin de prendre ses distances face à l'abrutissement ambiant (responsabilisation personnelle). Ça signifie aussi, dans certains cas, une conscience des conséquences de nos gestes sur notre environnement (responsabilisation sociale).

Finalement, le défi se retrouvant sur le chemin peu fréquenté des pratiquants de la simplicité volontaire est grand. L'être humain, au contraire de la chenille qui se tisse un cocon l'isolant des autres (à l'origine du terme



LE CHEMIN LE MOINS FRÉQUENTÉ

(suite)

cocooning), est une « bébête » sociale aimant plutôt tisser des liens avec ses semblables. Il s'agit donc que la démarche vers une vie plus simple et plus saine ne nous isole pas des autres membres de la société, et ce tout en restant nous-mêmes le plus possible. C'est facile à dire, mais pas toujours facile à faire. C'est pourquoi nous

devons aussi chercher à nous regrouper entre gens qui partagent les mêmes valeurs. Ça fait du bien de se retrouver quelquefois entre « extraterrestres ». Vive la simplicité volontaire! ☞

AMOUR ET ARGENT

Cécile Laroche, (Victoriaville)

Le thème de ce bulletin m'interpelle particulièrement et j'ai le goût de vous partager mon cheminement. Depuis plus de 20 ans maintenant, je suis engagée dans une quête intérieure, un besoin de trouver un sens profond à cette existence. De toutes ces années de réflexion et de questionnements, une évidence se dégage : il n'y a qu'une boussole capable de nous guider à travers les choix multiples qui s'offrent constamment à nous, et c'est l'amour. L'amour de soi, l'estime et le respect de soi.

Le mot quête intérieure rime avec ésotérique et dans le milieu où je travaillais, ça faisait plutôt irrationnel et surtout totalement non fonctionnel. J'étais conseillère en finances personnelles chez Desjardins. Dans le milieu de la finance, il n'y a pas de place pour une quête intérieure. Précisons : je parle ici du milieu financier et non pas des êtres qui y travaillent. On peut toujours la faire cette quête, mais il ne faut pas en parler. Cet environnement a quand même eu un bon côté pour moi. J'ai eu l'occasion de voir toute la gamme des comportements humains face à l'argent : parfois du détachement, parfois de la générosité, mais généralement beaucoup d'avidité, de désir de faire de l'argent. C'est le royaume de l'argent pour l'argent, toujours plus.

Avec le virage « réingénierie » de Desjardins, j'ai ressenti une fracture croissante entre mon intérieur et mon extérieur, fracture que mon corps a finalement traduit par de l'épuisement. Après quatre mois de repos, il est devenu clair pour moi que je devais choisir entre la sécurité financière ou la joie de vivre. Après 25 ans chez un employeur, avec une expérience difficilement transférable et sans le soutien financier d'un conjoint, choisir de quitter c'était sauter sans filet. C'était une belle occasion, par contre, pour questionner mon rapport à l'argent. Dans mon cas, il y avait une bonne dose de peur du manque. Et cette peur me maintenait dans ce que j'appelle une logique d'avoir. Notre société d'ailleurs fonctionne selon cette logique d'avoir. Mais pourquoi donc a-t-on tant besoin d'avoir?

À un premier niveau, il y a plein de raisons : par besoin de sécurité, pour être reconnu, pour se faire plaisir, etc. Dans chacune de ces raisons, on retrouve la tentative de combler par l'extérieur ce qui manque à l'intérieur. C'est quand on tombe dans ce piège de combler nos besoins intérieurs par l'extérieur qu'on se retrouve dans une logique d'avoir et quand on fonctionne selon cette logique, l'argent devient notre mesure-étalon. C'est lui qui déterminera ce qu'on appellera « réussite »; c'est lui qui nous fera croire que la compétition, la victoire du plus fort, est un mal nécessaire; c'est lui encore qui associera notre sentiment de sécurité à l'épaisseur de notre portefeuille. Cette logique d'avoir nous pousse au « chacun pour soi » et on débouche sur l'individualisme et ses pendants : la solitude – parfois jusqu'au désespoir – et tant de violence (pour ne nommer que ceux-là...).

La trajectoire de cette logique nous amène dans un monde d'apparences, où la publicité est reine et la consommation, la réponse à tout si on est bien nanti ou, au contraire, dans un monde sans issue pour les exclus de la société, ceux qui n'« ont » pas. Et pour en revenir à mon cas, c'est cette direction que je me voyais prendre.

Nous disons que la simplicité volontaire priorise l'être plutôt que l'avoir. Regardons donc la trajectoire de la logique d'être. Dans une logique d'être, notre mesure-étalon devient le respect de soi. À ce moment, on peut commencer à se libérer de la distorsion créée par la peur du manque. Notre sentiment de sécurité grandit maintenant de l'intérieur, nourri par l'estime de soi. L'estime de soi, c'est être en amour avec soi, c'est reconnaître l'Être humain magnifique que l'on est. Cet amour appelle l'équité et quand je commence à réclamer l'équité pour moi, je reconnais bientôt que le mot équité ne prend son sens réel que si je tiens compte des autres. Je débouche alors sur la solidarité avec les autres êtres humains, puis sur la responsabilité humaine



AMOUR ET ARGENT

(suite)

de traiter la Terre avec respect. La trajectoire de la logique d'être nous amène dans un monde de simplicité et d'intégrité. Bien sûr, ceci est un processus et nous avons chacun un pied dans l'avoir et un pied dans l'être et travaillons à un nouvel équilibre.

Quitter mon emploi a été pour moi une puissante expérience d'intégrité et j'ai pris conscience que cette intégrité était la clé de ma liberté. C'est à ce moment que la simplicité volontaire est entrée dans ma vie, m'aidant à actualiser cette démarche intérieure; ma quête se mue en état d'être. Dans ce nouvel état d'être que j'expérimente – avec l'amour comme centre –, l'argent prend tout naturellement sa place d'outil et se révèle un bon serviteur. Je me réapproprie chaque jour un peu plus mon pouvoir :

celui de refuser le modèle que me propose la société, pouvoir de travailler à l'émergence d'une société différente.

Le réseau de la simplicité volontaire me permet d'insérer ce mouvement personnel dans une dynamique collective. Ceci est essentiel, car si la volonté de changement ne peut être qu'individuelle, le changement de société ne peut se réaliser que collectivement.

Solidairement vôtre ☯

SPIRITUALITE ET SIMPLICITE VOLONTAIRE !?!

Pierre Chénier (St-Luc)

Spiritualité et simplicité volontaire!?! Comme diraient certains, « ça n'a pas rap! » La spiritualité, c'est l'esprit, c'est indépendant de la matière, c'est l'émanation et le reflet d'un principe supérieur! Alors que la simplicité volontaire, c'est du concret, du gros bon sens.

Ben alors! Pourquoi essayer de faire un lien entre les deux? Serait-ce une stratégie pour valoriser le **simplicitaire** (nom potentiel pour désigner celui qui adhère à la simplicité volontaire) en lui assignant une nature spirituelle? Serait-ce pour lui donner un petit côté « flyé » pour faire contrepartie à son côté terre-à-terre? Un peu comme le Mini-Wheat avec son côté nature et son côté givré? Excusez la publicité.

Quoiqu'on en dise, il y a un rapport entre la spiritualité et la simplicité volontaire. Je ne le prouverai pas, simplement parce qu'une preuve se base sur des faits, du rationnel. Les deux sujets qui nous préoccupent sont à un autre niveau, dans une autre dimension. Ainsi, je ne peux pas prouver que Dieu existe; je ne peux pas prouver que la vie a un sens; je ne peux pas prouver que l'humanité a sa raison d'être sur la Terre; je ne peux pas prouver que l'amour n'est qu'un ensemble de réactions chimiques; je ne peux pas prouver que je suis libre; je ne peux pas prouver que les guerres sont nécessaires. Tous ces sujets sont dans l'autre dimension, donc inaccessibles à la raison, au mental. Accessibles uniquement par une disposition spirituelle. On se rappelle que le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas!

Dans cette dimension, certaines expressions prennent un sens particulier, personnel. En voici quelques-unes qui, peut-être, feront image en vous ou soulèveront peut-être une émotion. Ce sont des expériences uniques, spécifiques à chacun. On y reconnaîtra peut-être des images et des émotions qui nous motivent à endosser la simplicité volontaire. Eh oui! C'est dans cette dimension spirituelle que la motivation pour la simplicité volontaire prend naissance.

Je goûte le temps qui s'écoule, j'ai du plaisir, je ressens le cadeau de la vie, je t'aime, je collabore avec vous, je joue et je grandis avec mon enfant, j'ai ma place sur Terre, je reconnais la place que tu occupes sur Terre, je construis le monde, j'ai du pouvoir, je me sens aimé, j'ai de la valeur, je suis complice avec toi, je me sens utile par mon travail.

Ces expressions sont choisies pour leur aspect positif, bien entendu. C'est ainsi qu'elles supportent le plus la simplicité volontaire. Impossible à quantifier ou à décrire. C'est qu'elles sont dans la dimension spirituelle et constituent une expérience personnelle.

Voici maintenant quelques mots (ils n'y sont pas tous) pour illustrer l'immensité de cette dimension. Ce sont des mots qu'il faut simplement laisser être, laisser vibrer pour saisir leur nature spirituelle : conscience, foi, joie, intimité, fusion, sérénité,



SPIRITUALITE ET SIMPLICITE VOLONTAIRE!?!

(suite)

pouvoir, vulnérabilité, humilité, confiance, fierté, tristesse, angoisse, doute, complicité, croissance, choix, solidarité, amour, peur, acceptation, révolte. Il se peut que dans nos choix de simplicité volontaire, certains de ces mots nous viennent à l'esprit pour

nous rappeler que notre façon de vivre comporte une forte composante spirituelle.

Spiritualité et simplicité volontaire : « il y a rap ». ☞

CHANGEMENT : «INTERIEUR» OU «CONCRET»?

Jacinthe Laforce (Montréal)

Dans notre monde régi par l'individualisme, par la quête du pouvoir et de la richesse à tout prix, certaines personnes prônant la simplicité volontaire valorisent exclusivement le changement « intérieur » (celui-ci devant prétendument être le moteur des gestes concrets) et mettent en doute l'impact des actions « seulement » concrètes. D'autres insistent sur l'urgence d'agir « concrètement », levant un peu le nez sur les démarches d'épanouissement personnel des autres.

Schumacher écrivait que nous pensons avec des idées toutes faites (dont nous n'avons pas conscience) qui ont été inventées il y a trois ou quatre générations¹. «L'homme est un loup pour l'homme», «On n'arrête pas le progrès», «Le temps, c'est de l'argent»... Qu'en pensons-nous vraiment? «So-so-so-solidarité!», «La Terre est notre mère», «L'argent, c'est du temps»... Souhaitons que les manières de voir qui émergent aujourd'hui soient des évidences dans quelques décennies. Je pense qu'il est essentiel que nous nous posions des questions, avec nos intelligences rationnelle et émotionnelle, si nous souhaitons transformer les bases de notre monde. « Mais il faut agir! », diront certains.

Imaginons une personne qui utilise son auto pour la majorité de ses déplacements, comme la plupart des résidents de sa région. Elle lit par hasard un article sur les problèmes créés par une société du tout-à-l'auto : manque d'exercice physique, embouteillages, envahissement du paysage par les routes, pollution de l'air et effet de serre. Imaginons que cette personne prend conscience de sa part de responsabilité.

Responsabilité n'équivaut pas pour moi à culpabilité. Notre tradition judéo-chrétienne nous a fortement inculqué le réflexe de nous sentir coupable, sentiment hautement désagréable dont on se défend comme on peut en se justifiant, en fuyant, en accusant l'autre en retour... Pour moi, être responsable, c'est regarder en face les faits et nous demander comment exercer notre

créativité et notre liberté pour choisir quoi faire à partir de cette réalité.

La prise de conscience, c'est déjà une action. Un regard franc sur nos habitudes est dynamique, c'est une nouvelle configuration mentale d'éléments de perception et de connaissance. Il peut amener une personne à modifier graduellement ses comportements : aller à pied faire les commissions légères, prendre l'autobus une fois par semaine, changer sa voiture pour une autre plus petite, s'inscrire à un système de covoiturage, vendre sa voiture...

Les tenants du changement intérieur disent que ça ne fait qu'alléger très partiellement le fardeau collectif engendré par l'individualisme et la quête du profit; que nous avons besoin d'une révolution intérieure vers la compréhension; que l'essentiel n'est ni la vitesse de déplacement ni la destination mais le fait d'être en mouvement, d'aller vers une conception de l'être humain comme partie d'une écosphère limitée où la matière se transforme, où chaque intervention sur un de ses éléments influence irréfutablement tous les autres. Attitudes qui favorisent un plus grand respect de soi, des autres, de notre planète, qui impliquent une simplification de la vie.

Voici où j'en suis rendue dans ma réflexion : nous sommes un tout, qui fait partie d'un tout. De là même l'importance des petits gestes concrets.

Le changement « intérieur » est selon moi essentiel à l'établissement d'un monde plus juste et plus sain pour tous, puisque des idéologies sous-tendent nos réflexes, nos décisions, nos actes. Mais l'« intérieur » dont nous parlons est celui de l'être humain. Esprit, conscience, structures mentales, subconscient, souvenirs, vécu... il se trouve où, cet « intérieur »? Flotte-il dans les airs, quelque part dans le monde éthéré des idées de Platon ou de la pensée rationnelle de Descartes, loin, loin du corps, banal support mécanique sans noblesse?



CHANGEMENT : «INTERIEUR» OU «CONCRET»?

(suite)

Je pense que trancher entre l'«intérieur» et le «concret», c'est adopter une conception de l'être humain désuète qui écartèle l'âme et le corps. Mes lectures et ma vie m'enseignent que la conscience fonctionne à partir des éléments de perception, les réflexions s'enracinant dans les éléments concrets du monde. Un bébé ne développe pas son esprit séparément de son physique. Sa vision du monde se développe à même les caresses, la voix de ses parents; il n'aura pas la même conception du monde s'il vit dans un environnement exigu ou aéré, seul ou avec d'autres, si on le déplace en voiture ou dans le porte-bébé du vélo.

Imaginons notre personne de tantôt qui adopte le transport quotidien à vélo, par désir d'économiser de l'argent et de polluer moins, sans réflexion philosophique plus poussée. Au fil des kilomètres pédalés, son rapport au monde va obligatoirement se modifier : tout son corps sera actif dans le déplacement, son cerveau oxygéné, elle participera à sa vie, elle verra le paysage plus directement, sentira dans ses cheveux le vent; elle sera dans la position des courageux cyclistes qu'elle voyait auparavant de sa voiture, fière d'elle et invitée à saisir la subjectivité des perceptions; elle comprendra avec son corps la notion de distance, la quantité d'énergie nécessaire au déplacement; elle aura le temps de réfléchir et de rêvasser, etc.

L'action concrète entraîne un changement intérieur.

Prise de conscience, réflexion, action, prise de conscience... Le changement est selon moi à l'image de tout ce qui est vivant : un cycle en spirale, qui ne nous ramène jamais exactement d'où on était parti; chaque étincelle de compréhension nous laisse un peu transformés.

Petit à petit, étincelle par étincelle, nos idées prenant ancrage dans le monde réel par des gestes concrets, nous remplaceront ces pensées qui sous-tendent une organisation sociale destructrice par d'autres, d'une sagesse holistique, humaniste et écologiste qui nous amèneront à prendre soin de notre planète pour que tous puissent vivre, comprendre leur vie et l'aimer. ☞

1. E.F. SCHUMACHER, *Small is beautiful*, Une société à la mesure de l'homme, Seuil, 1978, p. 91.

UNE CULTURE QUI APPAUVRIT L'AUTRE

Julie Galipeau (Sutton)

«Si les pays riches avaient le courage de chercher la racine de leurs richesses, ils verraient qu'elle plonge dans la misère du Tiers-Monde. »

Dom Helder Camara.

Partir pour un pays du « Tiers-Monde » (1) – appelé aussi « pays en développement » – est souvent une expérience qui touche profondément, qui « dégrise », qui laisse un impact majeur sur le reste de la vie. Il y a ces moments incroyables où une petite porte s'ouvre (non sans douleur) au niveau du cœur lorsque l'on décide de se laisser toucher par ce que les gens vivent et surtout ont vécu durant une guerre civile. Cela signifie aussi revenir avec un sac en plus dans ses bagages, un sac rempli de courage dont les gens de là-bas nous ont fait cadeau. C'est de ce courage dont il est question ici : le courage d'oser questionner notre grand confort et notre attachement rigide au matériel. On prétend que les « pays pauvres » ont besoin d'aide, mais les pays « surdéveloppés

de l'ouest » (Amérique du Nord, Europe) ont aussi besoin d'aide. Comme individus, nous avons besoin d'apprendre à nous responsabiliser. Il est important de prendre conscience que depuis le 16^e siècle, depuis la création des politiques coloniales dans de nombreux pays du monde, notre surabondance a été créée au fil des siècles à travers un pillage monstrueux de ressources naturelles et humaines : un vrai vol... Et nous continuons le pillage. Serions-nous capables de changer notre mode de vie afin de moins détruire? Comme le dit si bien le principe Gandhien : vivre simplement pour que tous puissent simplement vivre.

Mettre un frein à notre surconsommation et choisir de ne plus acheter les « produits de l'exploitation » pourrait très certainement créer une déstabilisation profonde de l'économie actuelle, une économie extrêmement violente basée sur la loi du plus fort et du profit. Cette déstabilisation pourrait peut-être mener demain vers une autre



UNE CULTURE QUI APPAUVRIT L'AUTRE

(suite)

économie, plus humaine, plus honnête, plus respectueuse des autres visions de la vie. Un changement tellement profond que les populations de certains pays du monde n'auraient plus de raisons de nous en vouloir. Peut-être aussi la seule vraie lutte contre le terrorisme. Cette « guerre économique » mondiale à laquelle nous participons sans le savoir clairement finit inévitablement par dégénérer en conflit armé.

Non, il n'est pas nécessaire de partir en mission humanitaire pour aider les pays où la majorité de la population est exploitée et où la moindre protestation peut être réprimée violemment. C'est en changeant ici qu'il y aura changement là-bas. Il serait tellement utile d'éteindre télévision et ordinateur et d'avoir un vrai débat sur ce sujet qui nous concerne tous. Un débat qui nous permettrait de « faire l'analyse de notre propre misère » (2), de discuter et de réviser les valeurs de base de notre vie, de notre « société technologique » et de parler de cette idée fondamentale qu'est la responsabilité que nous avons envers les autres et envers la nature. Mais où est-elle donc passée cette responsabilité? On dit que les trois-quarts des conflits mondiaux actuels sont dus à l'appropriation féroce des ressources naturelles (pétrole, bois, eau, minerais, terre...). En tant que citoyens de pays industrialisés, y sommes-nous pour quelque chose? Notre culture est-elle écologique ou détruit-elle la nature? Que voulons-nous faire de cela? Une réflexion aussi nous permettrait de mieux comprendre le fonctionnement de l'activité économique occidentale (imposée au reste du monde), de le critiquer et de tourner le dos à ce que la société nous présente : dépenses illimitées, gaspillage et engouement obsessionnel pour tout ce qui est « nouveau » (mode, voitures, nouvelles technologies...).

Nous portons tous à l'intérieur de nous-même une bonne dose de courage qui n'attend que d'être utilisée... ☞

En 2000, Julie était accompagnatrice auprès de communautés autochtones du Guatemala qui ont vécu la guerre civile (1960-1996) et observatrice internationale pour la Fondation d'Anthropologie Légiste durant l'exhumation de cimetières clandestins. Elle a aussi été accompagnatrice, en 2002, pour deux prisonniers de conscience mexicains (libérés de prison) qui ont lutté contre la déforestation de l'état de Guerrero.

Notes

1. Selon Raimundo Panikkar, philosophe hindou, « le Tiers-Monde » est une expression qui met dans le même sac pays, peuples, cultures et religions et est fondée sur le seul critère de standard de vie économique mesuré en dollars. Selon lui, le « Tiers-Monde » est une expression qui ne devrait pas être utilisée. « L'homme ne vit pas que de pain et les peuples ne sauraient être uniquement définis que par des mesures quantitatives. »
2. Robert Vachon. Alternatives au Développement, Institut Interculturel de Montréal : 1990.

L'expression « Tiers-Monde » nous viendrait de l'époque de l'aristocratie européenne qui considérait l'aristocratie comme le premier état, le clergé comme le second et le reste de la population (majorité) comme le tierce état. Cette expression se transposa en « Tiers-Monde » pour désigner 78 % de la population mondiale actuelle. Donc, c'est une expression qui pourrait être considérée comme péjorative et qui est basée sur une notion de classes.

On pourrait plutôt utiliser l'expression « pays non industrialisé ».

22 % de la population mondiale (les pays du Nord) consomment 80 % de tous les biens mondiaux : 70 % de l'énergie, 75 % des métaux, 85 % du bois et 60 % de tous les aliments!

Trucs et astuces

Le « fantastique » nettoyant à vaporiser tout usage
Vous aimez faire briller votre cuisine et votre salle de bain? Voici un mélange peu coûteux, non toxique, qui possède toutes les qualités recherchées : antiseptique, fongicide, désodorisant et désinfectant. Il combat même la formation de moisissure! Recyclez un vieux contenant de « push-push » et versez-y les ingrédients suivants :

- 5 ml de borax (dans l'étalage des produits pour la lessive dans la pharmacie près de chez vous)
- 30 ml de vinaigre ou de jus de citron
- 2 ml de savon à base d'huile végétale
- 500 ml d'eau
- facultatif : 2 ml de cristaux de soude (aussi connu sous le nom de cristaux à lessive)

Tiré de Maison propre et Jardin vert, Régie intermunicipale de gestion des déchets de l'île de Montréal, juin 2000.



FAIRE SILENCE : UN GESTE RADICAL

Robert Béliveau, M.D.

C'est par l'expérience du silence et de l'inaction qu'une personne fait sa sécurité.

Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer en repos, dans une chambre.

Dans une culture d'épuisement, d'économisme, d'exploitation, de productivité et d'avidité, *peut-on encore vivre librement?* Poser la question, c'est soulever le problème de la servitude volontaire. Et de nos dépendances. *Voulons-nous être libres? Le pouvons-nous? Comment?* 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 une autre. L'intention d'agir en infligeant un minimum de dommages en soi et autour de soi, intervenant avec sensibilité et respect envers tout ce dont notre bonheur et notre survie dépendent en est encore une autre.

Vivre librement implique aussi d'explorer les moyens habiles d'y parvenir. Cultiver sa vie intérieure fait partie des moyens habiles et, j'oserais dire, essentiels. 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, dans un premier temps, celle d'accueillir sa confusion. Donc, 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, détermination et efficacité à une façon de vivre inconsciente, sur le pilote automatique ou en proie à ses conditionnements culturels : la vie pourrait-elle être finalement

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 d'abord 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 nous 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. Cela réclame engagement, effort, discipline et persévérance. Cela ne se fait pas tout seul. Le groupe peut servir de support à notre intention.

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. La qualité de notre vie dépend en bout de ligne non pas 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 : bref, de notre attention, de notre présence.

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, au budget). Ou par l'intérieur (en s'engageant dans le développement de sa vie spirituelle). Ou les deux à la fois.

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 et aveuglé



FAIRE SILENCE : UN GESTE RADICAL

Suite

par nos projets, désirs, pensées, projections, peurs, anticipations et notre besoin maladif de tout contrôler...

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 fantasmes doucereux du luxe (à venir et à saisir). 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 notre attitude, de notre capacité d'attention!?!

À chacun d'entre nous, un jour ou l'autre, plus tôt ou plus tard, la question se pose : Quelles valeurs allons-nous privilégier? Quelle vie et quels choix? La conscience ou l'inconscience? La transformation ou la continuité? La révolution, l'évolution 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 accorderons-nous la priorité? À l'argent ou au temps? Au pouvoir de l'amour ou à l'amour du pouvoir? Il nous faut choisir.

À quoi nous faut-il aussi 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, celui d'une partenaire par exemple, j'inclus un peu et j'exclus beaucoup. Je renonce à toutes les autres, qui ont de la valeur et ne sont pourtant pas dépourvues d'intérêt, ni de charme. Et j'exclus au nom de quelque chose de plus important : la profondeur, l'intimité, l'amitié, la confiance, la présence entière à cette autre que j'ai choisie. Ce renoncement, une fois accepté, assumé pourrait-on dire, sera fécond et garant de paix intérieure. Renoncer, c'est dire non. ET oui.

Dire non est ainsi 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, à mon amoureuse, à ma vie intérieure. Je dispose de plus de temps. Mon non à « plus de choses » (ou à de « meilleures » choses) est un oui à la vie et aux liens profonds. 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 (projet signifiant ou personne) qui me réclame et me permet de donner ce que j'ai de

mieux : ma présence. Calme et attentive, disponible et ouverte, curieuse et souple.

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. Refuser, c'est renoncer. Renoncer, c'est aussi se libérer. La liberté est une pratique de paix et d'ouverture. La révolution intérieure est une invitation, une possibilité et peut-être même une obligation morale. Méditer est un moyen habile d'y accéder. Simplifier notre vie matérielle est une condition « sine qua non » pour y parvenir. La paix et l'harmonie en seront les fruits.

Une vie consciente et heureuse est un choix qui nous définit et nous engage. Les moyens existent : « Assis-toi et médite » (le calme d'abord), puis « Lève-toi et marche » (engagement social ensuite). Dans l'ordre des choses, il y a d'abord l'établissement de la paix intérieure. Ensuite viendra l'implication sociale. Tranquille. Ferme et douce. Efficace et tenace. En paix. Et pour la paix! Pour que la paix ne soit pas une utopie, mais une façon d'être ensemble. ☯

LOGO RECHERCHÉ POUR LE RQSV!

Image stylisée que l'œil reconnaît en une seconde, un logo fait vibrer les valeurs qui fondent l'action de l'organisme qu'il représente et suscite un sentiment d'appartenance. Quel logo pourrait représenter notre Réseau québécois pour la simplicité volontaire?

Nous avons besoin de vos talents graphiques et de votre créativité. Envoyez-nous vos suggestions (si possible en format électronique) d'ici le 1^{er} avril 2002. Les encadrés présentant notre énoncé de mission et notre définition de la simplicité volontaire (p.13) pourront vous inspirer...

Merci d'avance!

L'équipe du RQSV



Les petites nouvelles du RQSV

Lettre du comité de coordination du Réseau québécois pour la simplicité volontaire

LA SV : UN COURANT SOCIAL -- UN RÉSEAU ET SES MEMBRES

Bonjour à tous et toutes!

La « simplicité volontaire » n'appartient à personne. C'est un courant social dans lequel de plus en plus de gens ont l'impression de reconnaître une réponse à leurs besoins.

Le RQSV, par contre, appartient à ses membres. C'est une organisation qui a pour but de « réunir les personnes qui veulent vivre et promouvoir la simplicité volontaire (SV) comme moyen d'améliorer leur propre vie et de contribuer à édifier une société plus juste et plus durable ».

Le Réseau est d'abord né d'un besoin de liaison et de continuité pour les gens intéressés, entre leurs lectures individuelles et les conférences publiques occasionnelles : comment en savoir plus? Comment contacter d'autres personnes qui partagent le même intérêt? D'où la mise sur pied d'un site internet et d'un Bulletin périodique, puis l'engagement d'une permanence à temps partiel.

Peu à peu, les besoins se sont développés et précisés, et avec eux, la nécessité de mieux structurer le Réseau et son fonctionnement : que pense le RQSV de telle ou telle chose? Quels sont les projets du RQSV? Combien de membres avez-vous? Etc.

Qui dit organisation dit membres. Comment différencier les multiples personnes intéressées par la SV (celles qui fréquentent les conférences à travers la province, qui visitent le site internet, qui lisent sur le sujet, etc.) et les membres du Réseau? Et pourquoi faudrait-il faire une différence? Pour fonctionner, tout simplement! Si nous voulons pouvoir décider quoi que ce soit, ou prendre une position collective sur un sujet, nous avons besoin d'une instance décisionnelle, et pour cela, nous devons savoir qui est membre ou pas du RQSV! Les membres du Réseau ne sont en rien supérieurs aux simples adeptes de la SV : ils ne la pratiquent pas nécessairement mieux ou n'en sont pas davantage convaincus. Leur seule différence, et elle est importante, *c'est de vouloir faire partie d'une organisation vouée à la promotion individuelle et collective de cette façon de vivre.*

Comment départager membres et sympathisants du RQSV? Seront membres du Réseau, tous ceux et celles qui adhéreront aux objectifs du RQSV et qui auront versé leur cotisation annuelle (voir encadré ci-joint). Pour vivre et se développer, le RQSV a besoin de ses membres; mais il continuera d'être au service de l'ensemble de la collectivité québécoise, sympathisants ou non de la SV.

C'est pourquoi le comité de coordination provisoire du RQSV a décidé de consacrer l'année 2002-2003 à la consolidation du Réseau, à la formulation des objectifs et moyens d'action, à l'élaboration des règles de fonctionnement, au recrutement des membres et à la préparation d'une véritable assemblée de fondation à l'occasion d'un colloque sur la SV, à Montréal, à la fin du printemps 2003.

Nous avons besoin de vous tous. Nous vous invitons donc à vous joindre à nous et à devenir membres du RQSV. Ensemble, nous contribuerons à trouver les moyens de mieux vivre, et de façon plus durable, individuellement et collectivement.

Dominique Boisvert
pour le Comité de coordination du RQSV

Monique Chabot (Montréal)
Diane Gariépy (Montréal)
Julie Galipeau (Sutton)
Pascal Grenier (Québec)

Jacinthe Laforte (Montréal)
Cécile Laroche (Victoriaville)
Joseph Michel (Sainte-Marguerite)
Serge Mongeau (Île d'Orléans)



Les petites nouvelles du RQSV

COTISATION ET MEMBERSHIP

Pour devenir membre du RQSV, il suffit d'adhérer aux objectifs du Réseau et de verser sa cotisation annuelle. Le comité de coordination a longuement discuté du rôle et du montant de la cotisation dans une organisation comme la nôtre. En voici les principales conclusions.

Nous souhaitons que les personnes deviennent membres du Réseau essentiellement parce qu'elles croient à la nécessité d'une organisation collective pour promouvoir les avantages de la SV et qu'elles veulent y contribuer, et non pas pour des avantages individuels associés au paiement de la cotisation.

C'est pourquoi nous avons voulu distinguer clairement *cotisations* pour être membres et *dons* pour appuyer financièrement le travail du RQSV.

- ❖ Les cotisations seront faites au nom du RQSV et ne seront pas déductibles d'impôt.
- ❖ Alors que les dons pour le RQSV pourront être faits au nom de la Fondation Écho-Logie et feront alors l'objet de reçus pour fins d'impôt.

Nous avons fixé le montant de la cotisation annuelle à 25\$ (renouvelable à la date anniversaire du premier versement). Ce montant nous a paru raisonnable pour l'immense majorité d'entre nous qui avons pu choisir de modifier notre rapport à la consommation et de rediriger autrement l'argent ainsi économisé. De plus, personne n'est vraiment pénalisé s'il ne peut pas ou ne veut pas devenir membre du RQSV puisque les services du Réseau sont généralement accessibles gratuitement à tous (site internet, permanence, etc.) et que les autres services (Bulletin par la poste, colloques, etc.) sont aussi accessibles aux non membres à un coût approprié. Un membre aux moyens financiers limités peut payer sa cotisation par versements.

Quant aux « avantages » liés au membership du RQSV (en plus du droit de participer aux décisions et aux élections lors des assemblées des membres), nous avons conclu qu'ils contribuaient utilement au développement d'un sentiment d'appartenance, même si ça ne devait pas devenir la motivation principale pour adhérer au Réseau. C'est pourquoi nous avons accepté que les membres du RQSV puissent bénéficier de certains avantages :

- ❖ l'abonnement gratuit au Bulletin du RQSV (pour ceux qui le reçoivent par la poste),
- ❖ une réduction de 15% sur les livres vendus par le Réseau,
- ❖ de même qu'un prix réduit pour les activités payantes du Réseau.

Pour devenir membre du RQSV, utilisez le formulaire sur la dernière page du bulletin.

Trucs et astuces : Wô les moteurs!

Saviez vous qu'en hiver, contrairement à la croyance populaire, un départ lent de l'auto est préférable à la marche au ralenti avant le départ pour réchauffer le moteur? Le temps de dégivrer les vitres, c'est tout ce qu'il faut!

Effectuons ce petit changement d'habitude qui permettrait de réduire l'usure de notre moteur d'auto, de faire des économies d'essence tout en préservant les ressources de la Terre et d'améliorer la qualité de l'air que chacun de nous respire.

Le conseil régional de l'environnement de l'Estrie (CREE) a produit une petite brochure sur les impacts de la marche au ralenti (laisser tourner le moteur d'un véhicule au ralenti, pour le réchauffer en hiver, à la station-service ou pour une brève course...).

Alors Wô les moteurs : notre santé est en jeu!

Pour en savoir plus : CREE (819) 821-4357

www.environnementestrie.ca

www.oee.nrcan.gc.ca/auvolant/ralenti



Les petites nouvelles du RQSV

NOTRE RÉSEAU SE DÉFINIT...

Jacinthe Laforte, permanente du RQSV

Formé de neuf personnes de différentes régions du Québec, le comité de coordination provisoire du RQSV s'est réuni chaque mois depuis octobre dernier, pour s'occuper de la gestion courante et surtout pour établir les fondements de notre Réseau. Après plusieurs bonnes discussions, nous avons rédigé les grandes lignes de notre raison d'exister : notre énoncé de mission, une définition qui tente de cerner les différents aspects de la simplicité volontaire, nos objectifs et nos moyens d'action. Ce texte permettra d'orienter nos actions, de nous présenter aux nouveaux venus, d'expliquer à nos membres ce qu'ils soutiennent en adhérant au RQSV. L'assemblée de fondation qui aura lieu ce printemps pendant le colloque sera l'occasion pour nos membres d'adopter ce texte, d'élire un conseil d'administration, d'adopter nos règlements généraux et de déterminer les priorités pour l'année à venir.

Nous avons tenu à ce que cette réflexion ne se fasse pas en vase clos. Aussi, vos commentaires sont les bienvenus d'ici le 1^{er} avril 2003!

Énoncé de mission

Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV) réunit des personnes qui veulent vivre et promouvoir la simplicité volontaire comme moyen d'améliorer leur propre vie et de contribuer à édifier une société plus juste et plus durable

Pour le RQSV, la simplicité volontaire, c'est :

- *une façon de vivre* qui cherche à être moins dépendante de l'argent et de la vitesse, et moins gourmande des ressources de la planète
- la découverte qu'on peut vivre mieux avec moins
- un processus individualisé pour alléger sa vie de tout ce qui l'encombre
- un recours plus grand à des moyens collectifs et communautaires pour répondre à ses besoins et donc un effort pour le développement d'une plus grande solidarité
- le choix de privilégier l'être plutôt que l'avoir, les relations humaines plutôt que les biens matériels, le temps libéré plutôt que le compte en banque, le partage plutôt que l'accaparement, la communauté plutôt que l'individualisme, la participation citoyenne active plutôt que la consommation marchande passive
- le désir d'une plus grande équité entre les individus et les peuples dans le respect de la nature et de ses capacités pour les générations à venir
- un courant social important qui, bien au-delà du RQSV, tente de répondre à des besoins de société de plus en plus pressants (course folle de la vie moderne, endettement excessif, insatisfaction malgré une consommation débridée, épuisement professionnel, gaspillage et épuisement des ressources naturelles, désintégration du tissu social, etc.).

Objectifs du RQSV

Le RQSV veut aider ses membres et la société en poursuivant des objectifs :

d'information en faisant connaître les multiples avantages, motivations et moyens concrets, aussi bien individuels que collectifs, de la simplicité volontaire;
de regroupement en appuyant les diverses formes de rassemblement et d'échanges entre les personnes intéressées par la simplicité volontaire;
d'appui en encourageant le développement et la mise sur pied d'initiatives citoyennes d'entraide aussi bien locales qu'internationales;
de recherche en approfondissant les possibilités et les conséquences sociales, culturelles, économiques et politiques de la simplicité volontaire;
et de transformation politique en mettant publiquement en évidence l'impact de nos choix individuels et collectifs, de même que l'urgence de choix alternatifs pour un monde plus juste et plus durable.



NOTRE RÉSEAU SE DÉFINIT ...

suite

Moyens d'action du RQSV

Pour réaliser ses objectifs, et avec le souci de servir ses membres et la collectivité dans toutes les régions du Québec, le RQSV privilégiera les moyens d'action suivants :

- la mise en relation et le soutien aux personnes intéressées à se regrouperes rencontres entre membres et personnes intéressées (groupes locaux ou régionaux, colloques, sessions spécialisées, etc.)
- la diffusion large d'information (site internet, bulletin d'information, conférences, médias, etc.)
- la constitution d'une banque de ressources disponibles pour la collectivité (documentation, personnes ressources, expertise, service de référence, etc.)
- l'appui aux expériences concrètes tentées pour mettre en pratique divers aspects de la SV
- la recherche et la réflexion sur les expériences, mais aussi sur les possibilités et les ramifications de la SV, pour les individus comme pour les collectivités
- le développement de liens avec les groupes ou mouvements semblables à l'étranger
- la prise de parole publique occasionnelle pour faire entendre la voix de la SV dans les débats de société
- la mise en place de modalités appropriées de décisions et de gestion au sein du RQSV (membership, assemblées générales, comité de coordination, groupes de travail, etc.) afin de favoriser le développement d'un sentiment d'appartenance et de participation active au mouvement de la SV.

16 janvier 2003

GROUPES DE SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Le RQSV est en contact avec plusieurs groupes régionaux qui se sont formés grâce à l'initiative de personnes qui souhaitent en rencontrer d'autres pour réfléchir et agir en lien avec la simplicité volontaire. Chacun de ces groupes est autonome, fonctionne à sa manière et décide de ses activités. Ne vous gênez pas pour prendre contact avec les responsables de ces groupes pour en savoir davantage!

Par ailleurs, plusieurs de nos membres d'autres régions sont intéressés à faire partie d'un groupe; si vous avez envie de vous impliquer dans l'organisation d'activités régionales, communiquez avec nous et nous pourrions vous fournir des outils.

Enfin, une section de notre site Internet vise à informer les gens des événements régionaux reliés à la simplicité volontaire. Tenez-nous au courant de ce qui se passe dans votre coin!

Jacinthe Laforte, RQSV

Asbestos

(depuis le printemps 2001) Mélanie Laroche (819) 879-5802.

Depuis plus d'un an et demi, le groupe d'une douzaine de personnes se rencontre mensuellement dans les résidences des participants pour discuter sur différents thèmes.

Buckingham (Gatineau)

(depuis janvier 2002) Mario Poirier (819) 281-7646 mariopoirier333@sympatico.ca

Plusieurs cellules organisent divers projets : achats de semences, énergie, covoiturage, écovillage...Bienvenue aux personnes qui veulent s'impliquer dans l'organisation!

Gatineau

(depuis mars 2002) Marc-André Marleau (819) 595-1334 liaisons@sympatico.ca

Principalement deux sous-groupes : discussion et achats biologiques. Bienvenue aux personnes qui veulent s'impliquer dans l'organisation du groupe!



GROUPES DE SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

suite

Longueuil

(depuis septembre 2002) Nathalie Coutu et Denis (450) 672-7999 nathaliecoutu@hotmail.com

Le groupe comprend trois comités : service d'échanges local, groupe d'achat et groupe de discussion. Bienvenue à tous!

Montréal

Ahuntsic

(depuis mai 2002) Claude Nadon (514) 384-9184 claudenadon@cam.org

Le groupe se réunit mensuellement pour discuter de différents thèmes, dans une ambiance conviviale et ouverte. Bienvenue à tous!

Plateau Mont-Royal

(depuis novembre 2002) Monique Chabot (514) 948-2813 monique.chabot@internet.uqam.ca

Le groupe se réunit mensuellement pour discuter de simplicité volontaire, en lien avec les besoins essentiels tels que définis par David Suzuki dans son livre L'équilibre sacré. Bienvenue à tous!

Centre-ville

(depuis nov. 2002) Didier di Camillo (514) 973-0605 didierdc@vl.videotron.ca

Groupe bilingue qui se réunit mensuellement pour discuter et qui prévoit entreprendre des actions communautaires. <http://pages.infinet.net/msl/index.htm>

UQAM

(depuis oct. 2002) Jacinthe Laforte (514) 937-3159 rqsv@simplicitevolontaire.org

Composé majoritairement d'une dizaine de jeunes adultes, le noyau du groupe organise discussions, conférences et activités ouvertes à tous, et compte démarrer un groupe d'achats.

Québec

(depuis l'aut. 2001) Pascal Grenier (418) 660-5579 moncot@oricom.ca

Un groupe d'achat, un service d'échange local JEU, des sessions d'approfondissement, des conférences et d'autres activités. Un groupe énergique ouvert aux nouveaux venus!

Saint-Jean-sur-Richelieu

(depuis nov. 2002) Pierre Chénier (450) 348-5651 (soir) ou René Labelle (450) 347-5301 poste 2279 (jour)

Un groupe pour développer une meilleure qualité de vie, pour discuter et partager nos valeurs de simplicité volontaire et pour poser des actions concrètes dans nos vies. Bienvenue à tous!

Sainte-Marguerite-du-lac-Masson

(Projet de groupe) Joseph Michel (450) 228-8685 coeurtil@caramail.com

Ce groupe serait particulièrement axé sur la simplicité volontaire et la spiritualité.

Sherbrooke

(depuis 2000) Denise Turcotte (819) 563-8144 acef.estrie@qc.aira.com

Le groupe se réunit le 3^e mardi de chaque mois. L'Acef de l'Estrie, qui s'en occupe, est à la recherche de personnes qui veulent s'impliquer dans l'organisation des activités sur la simplicité volontaire.



GROUPES DE SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

suite et fin

Trois-Rivières

(depuis 2000) Jean-Jacques Gauthier (819) 378-7888 acef@infoteck.qc.ca

Un système d'échange local est en voie de réalisation. L'Acef de Mauricie, qui s'occupe du groupe, est à la recherche de personnes qui souhaiteraient s'impliquer dans l'organisation des activités sur la simplicité volontaire.

Victoriaville

(depuis l'été 2002) Cécile Laroche (819) 758-7242

Un petit groupe qui est en train de se définir. Bienvenue aux personnes intéressées à s'impliquer!

La Coopérative d'Alentour, une belle ressource pour notre Réseau!

Fondée en 1979 par quelques personnes désirant une alimentation variée et équilibrée, la Coopérative d'Alentour est aujourd'hui bien connue dans le réseau de la distribution d'aliments naturels et biologiques. 4000 membres et plus de 300 groupes d'achats à travers la province de Québec et les Maritimes!

Le groupe assure un service de livraison quel que soit l'endroit où les membres résident en utilisant, au besoin, des services externes pour les régions éloignées.

Une pochette d'information pour les nouveaux groupes sera complétée dès janvier 2003.
Pour plus d'informations, composez le numéro sans frais 1-866-562-3443.

Le Guide des Ressources Alternatives du Québec

Vivre mieux, simplement, en accord avec son essence profonde, sa communauté et son environnement est à la portée de tous.

Nous sommes en train de former un collectif pour réaliser un *Guide des Ressources Alternatives du Québec*, en collaboration avec le Comité Solidarité Tiers-Monde de Trois-Rivières. Cet outil visera principalement à faire le lien entre les personnes qui ont trouvé des solutions positives et constructives aux difficultés qu'amène le rythme de vie actuel et celles qui veulent apprendre, créer, ouvrir leurs horizons. Nous vous invitons donc à participer à ce projet comme membre du collectif (si vous avez moins de 30 ans, vous pourriez profiter de l'allocation offerte par Jeunes Volontaires, un programme de subventions gouvernementales). Vous pourriez aussi agir de manière importante en nous communiquant des noms de personnes ou d'organismes dont les actions touchent l'épanouissement de la personne, de la communauté ou de l'environnement. Saurons-nous contribuer à l'éveil de la conscience de l'espèce à l'intérieur de sa maison, la Terre? En vous remerciant d'être une partie de la solution, Olivier Brière (819) 293-5770 ou abracolibri@yahoo.ca



Trucs et astuces : Réutilisons nos enveloppes!

Humbles étapes à suivre :

1. Ouvrir proprement les enveloppes reçues par le petit côté
2. Poser une étiquette sur les adresses déjà écrites. (Sur demande, nous pouvons vous envoyer des étiquettes à coller « Aidons à sauver nos forêts. Recyclons nos enveloppes! » (5\$ pour 100); les marges des feuilles d'étiquettes auto-collantes sont vierges et peuvent aussi servir).
3. Réadresser.
4. Rayer au stylo le code en traits orangés, sur les deux côtés de l'enveloppe.
5. Coller le petit côté avec un bout de ruban adhésif.
6. Ne pas oublier d'oblitérer de nouveau!

...Parce qu'après la réduction, la réutilisation est le meilleur moyen d'épargner argent et ressources...

Colloque à Montréal

Au moment de publier ce *Simpli-Cité*, nous pouvons vous annoncer le thème du prochain colloque :

*Simplifier pour mieux vivre!
S'impliquer pour survivre!*

Pour la date, le lieu précis et le coût de l'inscription, nous recevrez bientôt du courrier

DES LIVRES POUR APPROFONDIR

Vente par correspondance au profit du RQSV
(Bien sûr, vous pouvez également demander ces ouvrages à votre bibliothécaire ou à votre libraire local.)

- La simplicité volontaire, plus que jamais** ---- 22 \$
Serge Mongeau (Éditions Écosociété, 272 p.)
- Votre vie ou votre argent**, V.Robin et J. ----- 25 \$
Dominguez (Éditions Logiques, 462 p.)
- Ralentir – Travailler moins, vivre mieux** ---- 17 \$
John D. Drake (Éditions Écosociété, coll.
«Guides pratiques», 153 p.)
- Entre nous, rebâtir nos communautés** ----- 25 \$
Marcia Nozick (Éditions Écosociété, 264 p.)
- Notre empreinte écologique** ----- 25 \$
M. Wackernagel et W. Rees (Éditions Écosociété, 216 p.)
- Une société à refaire** ----- 22 \$
Murray Bookchin (Éditions Écosociété, 300 p.)
- La globalisation du monde** ----- 25 \$
Jacques B. Gélinas (Éditions Écosociété, 340 p.)

Autres titres des Éditions Écosociété disponibles sur demande.

BON DE COMMANDE (à retourner au RQSV)

Veillez me faire parvenir les titres suivants :

Titre	Prix
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Frais d'envoi	<u>5,00 \$</u>
Total	_____
TPS (7 %)	_____
Grand Total	_____

Ci-inclus, un chèque (à l'ordre du RQSV) ou mandat poste de ce montant.

Nom : _____
 Adresse : _____
 Ville : _____
 Code postal : _____ Tél.: _____
 Courriel : _____



DEVENIR MEMBRE DU RQSV

Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV) réunit des personnes qui veulent vivre et promouvoir la simplicité volontaire comme moyen d'améliorer leur propre vie et de contribuer à édifier une société plus juste et plus durable.

Le RQSV est un organisme sans but lucratif financé par la cotisation annuelle et les contributions volontaires* de ses membres, ainsi que par la vente du bulletin *Simpli-Cité* et de livres. La cotisation annuelle est de 25\$.

En devenant membre, vous

- soutenez les objectifs du RQSV,
- pouvez participer et voter à l'assemblée générale annuelle,
- recevez le bulletin *Simpli-Cité* (3 fois par an, par la poste ou par courrier électronique),
- profitez d'une réduction de 15% sur les livres vendus par le RQSV,
- bénéficiez d'un prix réduit lors des activités payantes du RQSV.

*Il est possible de soutenir financièrement le RQSV et de recevoir un reçu pour fins d'impôt en faisant un don (distinct de la cotisation) à l'ordre de la Fondation Écho-Logie.

Abonnement à *Simpli-Cité*

Date : _____
 Nom : _____
 Rue : _____
 Ville : _____
 Code postal : _____
 Tél. _____
 Courriel : _____

- Je veux m'abonner au bulletin *Simpli-Cité* (ci-joint 10\$ à l'ordre du RQSV).

N.B. La cotisation de 25\$ pour être membre du RQSV vous donne droit gratuitement à *Simpli-Cité*.

À moins d'avis contraire, votre abonnement commencera avec le numéro dont la parution suivra la date de réception de votre chèque.

Veuillez retourner formulaire et chèque au C.P. 185, succ. D, Montréal (Québec) H3K 3G5 *Simpli-Cité*, hiv 2003

Adhésion au RQSV

Date : _____
 Nom : _____
 Rue : _____
 Ville : _____
 Code postal : _____
 Tél. _____
 Courriel : _____

- Je veux devenir membre du RQSV (ci-joint ma cotisation annuelle de 25\$, à l'ordre du RQSV).

Je veux recevoir le bulletin *Simpli-Cité*

- par la poste OU
 par courrier électronique.

- Je soutiens le RQSV par une contribution volontaire de :

25\$ 50\$ 100\$ 1000\$

Autre : _____

Pour recevoir un reçu pour fins d'impôts (don minimum de 25\$), envoyez-nous un chèque à l'ordre de la Fondation Écho-Logie.

N.B. Pour être membre, vous devez régler votre cotisation et votre don séparément.

- J'aimerais que le RQSV donne mes coordonnées au groupe de simplicité volontaire de ma région (s'il y a lieu).

- Je souhaite former un nouveau groupe dans ma région.

- Je suis prêt à m'impliquer dans le Réseau. Voici comment :

Veuillez retourner formulaire et chèque(s) (à l'ordre du RQSV ou d'Écho-Logie) au C.P. 185, succ. D, Montréal (Québec) H3K 3G5 *Simpli-Cité*. hiv 2003