



Été 2004
Volume 5, numéro 2

Sommaire du numéro

- 1 *ÉDITORIAL*
- 2 *Le temps qui s'offre*
- DOSSIER LOISIRS ET VACANCES*
- 3 *Du temps à loisir, pour choisir d'être libre!*
- 5 *Plaisirs à 5 cennes*
- 6 *Des loisirs à tout prix*
- 7 *Ah! Les vacances!*
- 8 *Oublis multiples*
- 8 *C'est le temps des vacances...*
- 9 *Warden ou la vie dans les bois*
- 10 *AGORA*
- 11 *Succès du Colloque 2004*
- 12 *DEVENIR MEMBRE DU RQSV*

SIMPLICITÉ VOLONTAIRE, LOISIRS ET VACANCES

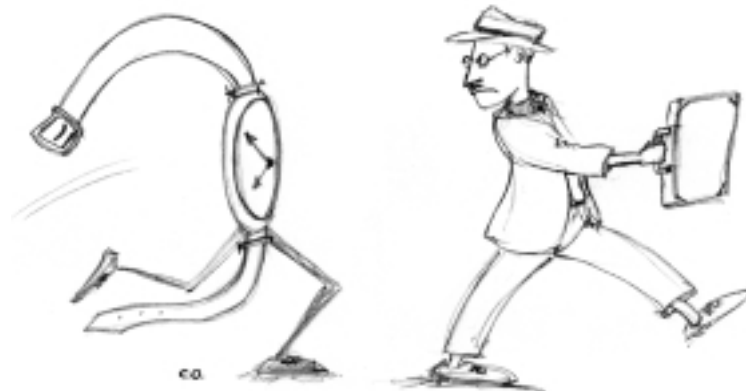
ÉDITORIAL

par Jacinthe Laforte

Dans notre société où il est normal de cumuler une occupation professionnelle et des obligations familiales et domestiques, le temps est un facteur de stress, une denrée rare qu'on doit *gérer efficacement*, mais dont on manque continuellement. Avez-vous remarqué que des expressions comme « performer » et « être productif » *ont taillé leur place* dans le langage courant? Même les journées de congé se doivent d'être *productives!*

Il est tentant de soupirer après la fin de semaine, les vacances ou même la retraite, où on pourra enfin souffler. On remet ainsi au lendemain (le repos, mais aussi les projets personnels et les rêves). Dans une sorte de fuite en avant qui éloigne de la conscience même de ses besoins véritables et actuels. Mais comment vivre libre dans le temps, au présent?

Suite à la page 2





Le bulletin *Simpli-Cité* est publié 3 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
(un gros merci à
Dominique Boisvert)

Révision : Sophie Gagnon,
Marie-D. Leblanc
et Corinne Poignant

Mise en page et

recherche d'images : Michel Séguin

Dessins originaux : Claire Obscure (C.O.)

PROCHAIN NUMÉRO

Simpli-Cité

Vous souhaitez envoyer des textes
pour le prochain bulletin
du Réseau québécois
pour la simplicité volontaire?

N'hésitez pas!

RQSV@simplicitevolontaire.org

Les prochains thèmes prévus :

Don et partage (automne 2004)

Alimentation (hiver 2004)

*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 :

1710 Beaudry, local 3.3

Montréal (Québec) H2L 3E7

Tél. : (514) 937-3159

Courriel : RQSV@simplicitevolontaire.org

Site Internet et forum du RQSV :

www.simplicitevolontaire.org

Suite de la page 1

De plus en plus de gens choisissent de travailler moins pour libérer du temps. Mais la question de la satisfaction demeure. Étant tellement programmé à suivre un horaire rempli d'« obligations » extérieures (programmation qui commence maintenant dès la garderie), on se retrouve souvent, une fois plus libre de son temps, confronté à l'apprentissage parfois désarçonnant de l'autonomie et de la responsabilité. Il n'est pas évident de savoir, spontanément, organiser son temps libre de façon satisfaisante. Ou bien on s'ennuiera, car on n'aura pas appris à s'occuper de façon autonome. Ou bien on voudra entretenir un jardin, une correspondance, se remettre à la peinture, s'impliquer dans une, deux, trois causes... Et se retrouver à nouveau avec un agenda surchargé!

Quand est-ce assez? La recherche de l'équilibre est une quête continue qui nécessite du temps. La simplicité volontaire n'a certes pas la réponse à tout, mais elle permet de faire des choix et enclenche souvent un processus de prise de conscience et d'expérimentation pour faire du temps non plus un fugueur qui s'enfuit sitôt libéré, mais un espace où être, vivre et s'épanouir.

En ce début d'été, voici donc quelques pistes de réflexion et d'action sur le thème des loisirs et des vacances. À méditer à l'ombre d'un arbre! ☘



Le temps qui s'offre

par Michel Séguin

le temps s'offre à moi dans toute sa nudité toute sa plénitude
le temps m'offre sa douce tranquillité loin des servitudes
devant moi et en moi s'ouvre une route de promesses
fraîcheur d'une source qui me transporte avec envie
dans les méandres de la découverte et de la sagesse
où s'écoulent les jours comme autant d'hymnes à la vie
une brise rafraîchissante me chatouille l'âme
et bien haut gonfle de ma vérité l'oriflamme

le temps me confie sa simplicité et sa latitude
le temps devient complice de ma liberté sans lassitude
et l'ange des rêves me guide vers la fontaine de Jouvence
d'une créativité renouvelée par un imaginaire sans âge
mes choix mes valeurs mon existence en toute conscience
modèlent mon univers qui s'accomplit dans le partage
les fruits abondent et m'abreuvent de leur nectar
à pleines mains je veux les saisir sans retard

le temps dépasse le rythme de mes habitudes
le temps ne me demande ni regret ni gratitude
le livre des heures nous ouvre à la méditation
à la découverte des plaisirs simples du cœur
oubliés dans la léthargie déchaînée de notre civilisation
nul besoin d'aller loin nul besoin de chercher ailleurs
la fleur s'épanouit en s'abandonnant à elle-même
à son entourage et à l'amour qu'elle sème

DOSSIER LOISIRS ET VACANCES

Du temps à loisir, pour choisir d'être libre!

par Myriam Beauregard

A l'image d'Obélix, je suis tombée dans la marmite du loisir dès ma plus tendre enfance. Chez nous, les activités sportives et les vacances en famille étaient très valorisées. Mes parents m'ont toujours soutenue et encouragée à expérimenter les activités qui répondaient à mes besoins et intérêts du moment. Au fil du temps, je suis devenue convaincue que le loisir est essentiel à ma qualité de vie. Un jour, j'ai donc décidé d'en faire mon métier. En effet, après des études en loisir, un baccalauréat et une maîtrise, j'ai obtenu un emploi comme chargée de cours au département des Sciences du loisir et de la communication sociale de l'UQTR. C'est là que je travaille depuis neuf ans.

Adeptes de la simplicité volontaire depuis les quelques dernières années, je profite du Bulletin pour vous livrer le fruit de mes réflexions sur la notion du loisir et du temps libre. Réflexions qui, dois-je le préciser, sont toujours en lien avec la société de consommation dans laquelle nous vivons.

Quand je demande aux gens ce qui les empêche de pratiquer leurs loisirs préférés, les deux réponses les plus courantes sont : le manque de temps et le manque d'argent. Pour bon nombre d'entre eux les loisirs semblent être un objet de convoitise accessible plus tard : « quand j'aurai terminé mes études », « quand j'aurai un emploi stable », « quand mes enfants seront plus vieux », « quand je serai à ma retraite » ou autres. Dans cette optique, j'ai demandé aux retraités s'ils pratiquent aujourd'hui les loisirs qui les intéressaient plus jeunes. Certains m'ont avoué qu'ils n'ont pas le temps, qu'ils sont beaucoup trop occupés par leurs activités bénévoles. D'autres n'ont plus la santé, l'énergie ou la motivation nécessaire pour s'adonner à une nouvelle activité de loisir : « Nous sommes rendus trop vieux », disent-ils. Et dire qu'on nous prédisait, il n'y a pas si longtemps, l'avènement de la société des loisirs!

Je demeure pourtant convaincue que peu importe l'âge, le revenu, les obligations professionnelles ou familiales, toute personne a la possibilité d'accéder à une vie de loisirs qui saura combler ses principaux besoins (mais encore faut-il les connaître!). Au fond, tout est une question de choix et de priorités, il suffit d'en prendre conscience. Et c'est là justement que la simplicité volontaire peut nous permettre d'accéder à une denrée rare et précieuse dans notre société actuelle : le TEMPS LIBRE. Au fait, que faisons-nous de nos temps libres?

La première étape que je propose aux gens qui désirent améliorer la qualité de leur vie de loisir est de faire l'exercice du budget-temps (voir encadré à la page suivante). Cet exercice vise à rendre les gens conscients de l'utilisation qu'ils font de leur temps quotidien et des montants d'argent dépensés pendant leurs temps libres.

L'analyse du budget-temps nous révèle que les activités de loisir pratiquées pendant les temps libres peuvent être regroupées en trois grandes catégories : la détente, le divertissement et le développement personnel.

LA DÉTENTE

Après une rude journée de travail, une fois la vaisselle terminée, les devoirs achevés et les enfants couchés, la plupart d'entre nous n'aspirent qu'à une chose : relaxer! Le temps libre est nécessaire à la survie de l'individu, puisqu'il permet la récupération physique ou mentale après le travail ou les obligations quotidiennes. En ce sens, le loisir et le travail peuvent être perçus comme les deux faces d'une même médaille. L'histoire du XX^e siècle nous apprend que, si les employeurs ont cédé aux mouvements ouvriers en consentant à réduire la semaine de travail, c'est qu'ils ont compris que ce court répit permettait aux ouvriers de revenir à leur poste reposés et donc plus productifs.

Les activités de loisir qui favorisent la détente nécessitent généralement peu d'efforts physiques ou intellectuels. Elles se pratiquent de préférence à la maison, souvent le soir après les obligations. La durée de ces activités varie selon le temps dont on dispose. Lire et écouter de la musique figurent parmi ce type d'activités. Cependant, pour se détendre ou se divertir à la maison, les Québécoises et Québécois semblent privilégier la télévision. En effet, ceux-ci passent en moyenne près de 20 heures par semaine devant le petit écran. Avec l'arrivée de centaines de canaux spécialisés, publicisés à coût de milliards par l'industrie, la télévision a de quoi tenir captifs et surtout inactifs les petits comme les grands. Si les cotes d'écoute de la télévision ont connu une légère baisse au



Reposant, la télé?

cours des dernières années, c'est souvent au profit d'Internet dont l'accès, à la maison ou autres, est en pleine explosion. Il y a évidemment « du bon » dans ce qu'on nous présente à la télé et sur Internet. Comme dans toutes choses, cependant, la modération a bien meilleur goût...

L'exercice du budget-temps

Le budget-temps est une méthode qui permet d'observer, de façon systématique, l'emploi de son temps dans une semaine. Si l'exercice vous paraît trop laborieux sur sept jours, il est possible de le faire sur quatre jours, soit le samedi, le dimanche et deux autres jours de la semaine représentatifs de l'occupation habituelle de votre temps.

Première étape : GRILLE-HORAIRE DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Du lever au coucher, inscrivez dans une grille-horaire (de type agenda) chaque activité réalisée par tranche de 30 minutes.

Deuxième étape : COMPILATION DES ACTIVITÉS OBLIGATOIRES

En partant de votre grille-horaire des activités quotidiennes, compilez dans un tableau-synthèse les minutes ou heures consacrées aux obligations personnelles, professionnelles ou familiales suivantes : études (cours, travaux, temps d'étude), travail rémunéré, déplacements (cours ou travail), tâches domestiques (lavage, courses, préparation des repas), soins personnels et soins aux enfants (repas, douche, bain, devoirs, accompagnement pour cours ou examen médical, etc.), sommeil ou sieste.

Calculez le temps libre quotidien en soustrayant de 24 heures le total des heures consacrées dans la journée aux obligations nommées ci-haut. Par exemple : $24 \text{ h} - 21 \text{ h } 30 = 2 \text{ h } 30$ de temps libre quotidien.

Troisième étape : UTILISATION DU TEMPS LIBRE QUOTIDIEN

À partir de votre grille-horaire des activités quotidiennes, compilez dans un second tableau le **temps** et l'**argent** consacrés à chaque activité. Par exemple :

Activité	Temps alloué	Argent dépensé
Télévision	1 heure	1 \$ (30 \$/mois pour le câble/30 jours)
Cours d'aqua-forme	1 1/2 heure	8 \$
Sortie au restaurant entre amis	3 heures	20 \$
Lecture	30 minutes	0 \$

Ce second tableau vous donnera un aperçu de l'utilisation réelle que vous faites de vos temps libres et de l'argent investi pour chacune des activités.

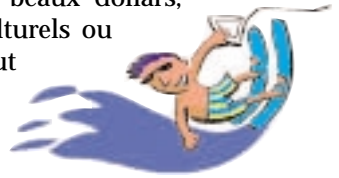
Il nous arrive parfois de faire plus d'une activité en même temps. Dans ce cas, la compilation doit se faire sur la base de l'activité première ou de notre motivation principale. Par exemple, si j'écoute les nouvelles en soupant, le temps devrait être alloué à la catégorie des soins personnels. Par contre, si je regarde la télé pour me relaxer le soir et que je grignote en même temps, l'activité première serait la télévision dans le tableau du temps libre quotidien.

Vous vous direz peut-être que cet exercice paraît bien intéressant mais que vous courez déjà assez sans ajouter une obligation supplémentaire à votre grille-horaire. Pour accroître votre motivation, pourquoi ne pas relever le défi du budget-temps avec votre partenaire ou avec un ami, une personne chère? Vous pourrez ensuite partager vos observations et réflexions sur l'occupation réelle de votre temps et sur les moyens à mettre de l'avant pour l'utiliser de façon plus satisfaisante.

(Pour consulter un exemple détaillé de budget-temps, visitez le site du RQSV : www.simplicitévolontaire.org/abc/loisir.html)

LE DIVERTISSEMENT

C'est bien beau la détente, mais une fois reposé, l'individu ressent le besoin de bouger, de briser la routine du quotidien. Vous avez quelques heures à meubler en fin de semaine? Pour quelques beaux dollars, les entreprises et organismes culturels ou touristiques ont tout ce qu'il faut pour vous divertir. Cinéma, bonne table, spectacle, glissades d'eau, casino et j'en passe vous feront oublier, l'espace de quelques heures, vos nombreuses obligations professionnelles et familiales. Quant aux vacances, elles constituent sans contredit le summum pour qui veut rompre avec la vie quotidienne (métro, boulot, dodo). Les forfaits touristiques se sont multipliés depuis les années 1980. Ce type de voyage est aujourd'hui accessible pour toutes les régions du Québec et pour les destinations exotiques.



Dans une culture où le travail et les diverses obligations prennent beaucoup de place, les activités de divertissement sont nécessaires pour assurer l'équilibre psychologique des individus. Elles sont d'ailleurs fortement encouragées dans notre société actuelle, comme en témoignent les nombreuses publicités promouvant les produits touristiques et culturels de chaque région. Une publicité qui semble porter fruit puisque la sphère du divertissement est souvent celle où les dépenses de loisir sont les plus importantes. Le loisir, ici, est très souvent vu comme une récompense que l'on s'accorde, généralement à la fin de semaine ou en période de vacances, pour les nombreuses heures passées au travail. En ce sens, le divertissement pourrait être vu comme une forme de consommation du plaisir immédiat.

LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les êtres humains aspirent à se développer, à se dépasser et à être reconnus par les autres. Le travail est pour plusieurs un moyen de réalisation personnelle. Contrairement au marché de l'emploi (qui exclut de ses rangs bien des gens jugés improductifs), le loisir offre à tous les individus la possibilité de développer les différentes sphères de leur vie : intellectuelle, physique, artistique, spirituelle, sociale ou autres. Qu'il s'agisse d'un cours de karaté, de tennis ou de yoga, de l'apprentissage de la peinture sur bois ou du piano, de l'implication dans une chorale ou dans une troupe de théâtre, de l'appartenance à un club d'échecs ou d'astronomie ou encore de bénévolat auprès des personnes âgées, ces loisirs stimulent la participation active de l'individu et procurent des occasions importantes de réalisation de soi.



Règle générale, les principales dépenses associées au loisir de développement sont celles liées à l'inscription (cours pour apprendre ou perfectionner des techniques), à l'abonnement (club ou ligue) et dans certains cas à l'achat de matériel. Ces activités exigent souvent des efforts soutenus pendant une certaine période puisque le participant ou la participante souhaite atteindre un résultat.

Contrairement aux activités de détente et de divertissement qui procurent du plaisir et des satisfactions immédiates, mais souvent éphémères, le loisir de développement engendre des bénéfices durables sur la santé physique ou mentale de la personne : hausse de l'estime de soi, création d'un réseau social partageant les mêmes intérêts de loisir, expression de la créativité, amélioration de la condition physique, etc.



Le budget-temps est un outil intéressant pour amener des prises de conscience quant à l'utilisation réelle de son temps et de son argent. Les gens qui font cet exercice réalisent souvent qu'ils ont plus de temps libres qu'ils ne le croyaient au départ. Le problème avec l'emploi du temps, c'est qu'il ne correspond pas toujours aux besoins réels de la personne, d'où un fréquent sentiment d'insatisfaction. Les heures passées devant la télévision en sont un bon exemple. D'autres constatent que derrière les contraintes de temps et d'argent invoquées pour expliquer leur « immobilisme » se cache très souvent un manque de motivation et/ou de partenaire. Mais en prenant le temps de s'arrêter pour réfléchir à ses besoins de loisir véritables (détente, divertissement, développement personnel), on peut établir ses priorités de manière à surmonter les contraintes. Et c'est en choisissant des activités de loisir réellement significatives que l'on devient plus libre de son temps.

Voilà. J'espère vous avoir persuadé de l'importance de vous donner du temps libre et des loisirs et ainsi vous délivrer durant quelques heures ou quelques jours, de vos nombreuses obligations professionnelles, personnelles et familiales.

La simplicité volontaire nous fait prendre conscience que le temps libre et les loisirs, par les nombreux incitatifs à la consommation qu'ils génèrent, peuvent aussi constituer un maillon important de la chaîne qui nous garde prisonnier ou prisonnière de notre travail. Restons donc à l'affût! ☞

N.B. : Il me fera plaisir d'accueillir vos questions, commentaires ou réflexions sur ce texte ou sur le loisir et la simplicité volontaire. Vous pouvez me joindre par courriel à l'adresse suivante : Myriam_beauregard@uqtr.ca.

La société des loisirs?

On attribue l'expression « société des loisirs » à Joffre Dumazedier, père de la sociologie du loisir et auteur de *Vers une civilisation du loisir?* (1962). Dumazedier s'appuyait sur la réduction constante des heures de travail depuis le début du XX^e siècle (fruit des luttes ouvrières et syndicales, notamment) pour prédire que les Occidentaux des années 1980 travailleraient, en moyenne, une vingtaine d'heures par semaine et auraient donc beaucoup de temps libre pour se détendre, se divertir et se développer (il croyait beaucoup au principe de formation continue).

On sait toutefois que le productivisme, la société de consommation et sa machine publicitaire ont amené les baby-boomers à vouloir dépasser le niveau de vie de leurs parents. Ils ont donc accepté de travailler davantage afin de gagner l'argent nécessaire pour se procurer des biens de consommation (voiture, piscine, voyages, ordinateurs). On sait maintenant que le nombre moyen d'heures consacrées au travail, loin de diminuer, a notablement augmenté dans la dernière décennie.

Ironiquement, les baby-boomers qui ont eu accès au concept de « liberté 55 » au cours des dix dernières années seront peut-être les seuls à profiter de cette « société des loisirs » : ils ont du temps, de l'argent et sont relativement en santé. Dans un contexte où les emplois deviennent de plus en plus précaires, la retraite dorée à 55 ans est un rêve difficilement réalisable pour la majorité des adultes, particulièrement pour les jeunes. Voilà peut-être une des raisons pour lesquelles la simplicité volontaire, qui permet de diminuer volontairement le temps consacré au travail rémunéré, donc de passer du temps de qualité en famille et entre amis, fait de plus en plus d'adeptes.

Plaisirs à 5 cennes

par Jacinthe Laforte



Sur le balcon, dans la nature, autour d'un feu ou pendant les transports, l'été est la saison par excellence où on passe du temps libre en famille ou entre amis. Dans les temps morts, un petit jeu, stimulant la créativité et l'imaginaire ou dérouillant le corps dans des positions incongrues, sait aisément ressusciter la joie de vivre. J'ai trouvé à la bibliothèque plusieurs livres de jeux* qui ont inspiré mes suggestions de *petits plaisirs à 5 cennes* (en fait ils ne coûtent rien!), éparpillées dans ce numéro. Osez-les avec les enfants de tous âges... (Il suffit souvent de commencer pour se laisser prendre au plaisir de « faire simple »!)

Pour faire prendre de l'expansion à sa glande...

Remplacez chacun des termes d'une expression imagée par un synonyme ou une définition, et demandez aux autres joueurs de deviner l'expression originale. Par exemple : s'égayer sous le manteau (rire sous cape), égarer son crâne (perdre la tête), posséder un humérus et un cubitus d'une bonne dimension (avoir le bras long), avaler un bouquin (dévorer un livre)...

* Catherine Gourlat, *1001 idées amusantes pour occuper vos enfants*, Marabout, 1996.

* Cynthia MacGregor, *365 activités à faire après l'école*, Éditions de l'Homme, 2000.

Des loisirs à tout prix

par Myriam Beauregard

Je suis mère monoparentale de deux enfants âgés de 8 et 11 ans et j'occupe un emploi contractuel depuis neuf ans. Malgré les incertitudes financières que ce type de travail engendre, je l'ai choisi car il me donne accès à la plus grande des richesses pour moi : du temps libre. Convaincue de l'importance du loisir et des vacances pour les membres de ma famille, je n'ai jamais « coupé » dans cette portion du budget, et ce, même dans les périodes creuses. Voici en vrac quelques suggestions pour une vie de loisir riche et variée. Vous constaterez que même avec un budget restreint, les possibilités sont nombreuses!

- Permettez aux enfants d'expérimenter des activités de loisir variées au lieu d'une spécialisation hâtive et souvent très coûteuse. Les centres communautaires de loisir offrent une panoplie de cours (activités sportives, culturelles, artistiques, etc.) à des coûts très abordables.
- Dès leur plus jeune âge, initiez vos enfants à des activités praticables dans les installations municipales. Les patinoires extérieures, les piscines publiques, les pistes cyclables, les parcs et espaces de jeux, les terrains de tennis sont autant d'endroits qui vous permettront d'expérimenter une variété d'activités de loisir en famille. En plus d'être économiques, ces activités procurent de nombreux avantages. Les enfants y rencontrent souvent des amis et du coup échappent à la solitude



d'une cour. Quant aux parents, ils deviennent plus actifs que s'ils étaient assis dans les gradins d'un aréna ou dans leur voiture à faire le taxi d'une place à l'autre.

- Autant que possible, procurez-vous de l'équipement de loisir usagé (surtout lorsque vous débutez la pratique d'une activité). Si l'intérêt persiste, il sera toujours temps d'acheter de l'équipement neuf et possédant les particularités que vous désirez.
- Il est également possible de s'offrir des activités culturelles diversifiées à des prix abordables. En plus de permettre des économies substantielles sur l'achat de livres, les bibliothèques municipales offrent souvent une programmation intéressante. Par exemple, pour les enfants : heure du conte hebdomadaire et animation durant les congés scolaires; pour les adultes : conférences, ateliers ou autres. Les maisons de la culture proposent aussi des activités : pièces de théâtre, spectacles, expositions qui, règle générale, sont plus accessibles que dans les grandes salles. Adeptes du théâtre, j'ai découvert que plusieurs troupes semi-professionnelles ou étudiantes offrent des prestations de qualité pour environ 10 \$ le

billet. Enfin, portez attention aux nombreuses activités spéciales que présentent les musées, les sites patrimoniaux, les associations de loisir ou autres tout au long de l'année. Plusieurs de ces activités sont souvent gratuites ou offertes à petit prix.

- L'achat de nourriture sur les sites d'activités augmente considérablement les coûts d'une sortie. Pour éviter ces dépenses inutiles, prévoyez un lunch et des collations en abondance.

Les vacances constituent une portion importante du budget loisir annuel. Au cours des dernières années, j'ai expérimenté différentes formules vacances. Mon coup de cœur va au Mouvement des camps familiaux du Québec*. En tant que mère monoparentale, il s'agit du plus merveilleux endroit pour se sentir réellement en vacances et pour avoir du plaisir à simplement être présente à mes enfants. Pour les vacances d'amoureux, je préfère les Couette et Café (B & B) ou les petites auberges (de jeunesse ou autres) plutôt que l'hôtel. En plus de réduire les coûts associés à la nourriture, ces modes d'hébergement nous permettent d'échanger avec des gens de différentes cultures, rendant le voyage riche de relations humaines.

De par mon expérience, je peux dire que les plus belles activités de loisir en famille sont souvent les moins coûteuses. J'ai toujours eu à cœur d'amener mes enfants à être simplement conscients de la beauté et de la générosité de la nature qui nous entoure. Pour moi, aucun spectacle son et lumière ne m'émerveillera jamais autant qu'une volée d'oisies blanches dont le plumage miroite au soleil ou qu'une pluie d'étoiles filantes observée en compagnie de ma fille. Aucun repas au restaurant ne surpassera la saveur des bleuets et des framboises sauvages fraîchement cueillis avec mon fils dans le boisé avoisinant. Aucune « Coupe Stanley » ne sera jamais plus excitante que l'arrivée au sommet d'une montagne après plusieurs heures de marche. La joie ressentie à ce moment est tellement intense.

À l'approche des vacances, je vous souhaite de prendre le temps, de vous rendre présente et présent à vous-même, à votre famille, à vos amis. Je vous souhaite d'apprécier pleinement et simplement ces moments magiques, ces heures où le temps arrête sa course pour nous rendre enfin libres de rire, de vivre et surtout d'aimer! ☺

* www.campsfamiliaux.qc.ca (brochure disponible dans les CLSC)



Ah! Les vacances!

par Chantale Grandchamp

Voici un résumé de la rencontre sur le thème des vacances que j'ai présenté dans mon groupe à Ahuntsic, au mois d'avril 2004.

Déterminer nos besoins

Pour choisir nos vacances, il est primordial de déterminer quels sont nos besoins. Par exemple, nous pouvons :

- vouloir nous reposer;
- découvrir de nouveaux horizons;
- en profiter pour voir des amis, de la famille éloignée;
- consolider les liens familiaux;
- assouvir une passion, réaliser un défi sportif, etc.;
- nous retrouver dans la nature;
- sortir de notre quotidien, de notre routine.

Déterminer notre budget

Il est primordial de déterminer un budget réaliste et avec lequel nous nous sentons confortables. Des vacances à crédit perdent beaucoup de leur charme quand vient le temps de rembourser. Suggestions :

- prévoir un montant annuel pour nos vacances dans notre budget et le respecter. Mettre de côté un montant hebdomadaire.
- planifier le coût de différents scénarios (chalet, camping, camp familial, nourriture, transport, activités connexes).
- prendre le temps de regarder de nouvelles possibilités, être créatifs (échanger son habitation contre celle d'une autre famille, réserver à plusieurs familles un site et partager repas communautaires, etc.).
- passer une semaine à la maison entraîne certains frais (nourriture, loisirs); ne pas s'offrir de vacances peut nous amener à dépenser davantage par frustration, etc.

Où chercher?

Il existe plusieurs façons de trouver des idées et des ressources pour ses vacances. Personnellement, je conserve une boîte remplie de dépliants, de coupures de journaux, de revues et de guides touristiques des régions.



Répertoire des camps familiaux 2004

(brochure disponible dans les CLSC)

www.campsfamiliaux.qc.ca

Plusieurs camps familiaux y sont répertoriés. Un rabais de 10 % à 30 % est accordé par Centraide aux familles à faible revenu.

Camping

Idéal pour les amoureux de plein air et de nature. Très économique, le camping offre plus de flexibilité, un plus grand choix de sites (organisés, sauvages) et une plus grande disponibilité de séjours de durée variable.



SÉPAQ (Société des établissements de plein air du Québec)

www.sepaq.com

Le plus grand réseau de nature et de plein air au Québec :

- 22 parcs régionaux
- 16 réserves fauniques
- 8 centres touristiques + Sépaq Anticosti
- 7 000 sites de camping
- 600 chalets

Possibilité de baignade, canotage, randonnée pédestre, bicyclette, pêche, ski de fond, raquette, chasse et motoneige.

Réservation en ligne pour forfait pêche/chalet tous les jours de la semaine.

Internet

Plus de 3 millions d'adultes québécois utilisent Internet. Parmi eux, 54 % l'utilisent régulièrement et 30 % s'en servent pour planifier leurs vacances par rapport à 14 % il y a deux ans. Voici un site qui suggère de nombreuses possibilités pour des vacances au Québec. Il contient des cartes des régions, plein d'idées et des forfaits. www.quebecvacances.com

Lors de notre rencontre mensuelle, une participante nous a expliqué comment elle devait s'organiser. Elle ne travaille pas l'été, ce qui lui donne beaucoup de temps libre mais une baisse de revenu. Cette Montréalaise a donc choisi de visiter sa ville comme si elle était « touriste ». En plus, elle en profite pour lire et se reposer.

Nous vivons dans une société qui laisse peu de place aux vacances et qui nous encourage à surconsommer. Il serait intéressant de changer cette vision. Nous devrions peut-être concentrer notre énergie à améliorer notre quotidien à longueur d'année par une vie riche et stimulante. Parce qu'en y pensant bien, courir toute une année pour avoir deux ou trois semaines de bon temps, c'est cher payé! ☺

Oublis multiples

par Jean-Luc Héту

J'avais oublié le temps
Où dans les érables tout près
Les gros bourgeons rouges s'ouvrent
En minuscules feuilles jaunes

J'avais oublié la forme
Des feuilles en fleurs de lys
Du tremble élancé
Juste devant moi

J'avais oublié la douceur
De la brise folâtre
Qui euphorise mon corps
Sur le balcon de mon bureau

J'avais oublié le plaisir
De laver mes vitres
Et d'installer les grillages
Avant l'arrivée des maringouins

J'avais oublié la griserie
De l'air frais qui s'engouffre
Par les fenêtres fermées tout l'hiver
Et aujourd'hui grandes ouvertes

J'avais oublié l'existence
De ce premier été des Indiens
Venu lancer un défi
Aux raisonnables moyennes de saison

J'avais oublié l'ivresse
De tous ces chants d'amour
Des oiseaux en couples
Préparant la prochaine génération

J'avais oublié le bonheur
D'être en vie à la fin d'avril
D'être vivant au début de mai
Mais ça me revient maintenant



C'est le temps des vacances...

par Michel Séguin

Des vacances pour écouter le doux murmure du ruisseau, prendre l'eau au creux de mes mains pour me rafraîchir le visage et l'âme. De riches instants pour observer la lumière jouer tranquillement avec des ombres légères, feutrées, parfumées, aériennes, dansantes et frissonnantes, jeu de lumière et des sens, jeu du cœur et de l'esprit. De merveilleuses journées pour cueillir toute la plénitude et la fraîcheur des fruits gorgés de saveur, d'arôme, de générosité, d'espoir et de vie. Des doux moments de vérité à sentir la brise me caresser le corps, assoupi, et méditer le grand bonheur des jours simples. Des minutes d'éternité pour effleurer la sagesse des arbres et deviner les cœurs battre à pleine sève. Du temps rien qu'à moi pour m'imprégner du rire de la nature, m'en faire complice et engendrer les images d'un nouveau monde, les pensées de l'épanouissement et de la sérénité silencieuse. Des vacances loin du tumulte, des artifices, de la bêtise, des vacances qui nous resserrent, nous revitalisent et qu'on voudrait voir durer toujours.



Plaisirs à 5 cennes

1-2-3-4-5!

Les numéros de 1 à 5 correspondent chacun à une position :

- 1 : couché sur le ventre
- 2 : couché sur le dos
- 3 : petits sauts sur place
- 4 : jogging sur place
- 5 : en petit bonhomme

Dans l'ordre puis dans le désordre, le meneur lance les numéros et les joueurs suivent ses indications; ceux qui se trompent se retirent du jeu, et le dernier qui reste devient le meneur. Un bon exercice pour le cœur!

Warden ou la vie dans les bois

par Alain Lavallée

Dans notre monde moderne agité par la paranoïa postsoviétique, il faut bien avouer que les havres de paix sont une denrée rare. Dans mon cas, et bien que je sois capable d'un certain calme dans l'agitation urbaine qui m'entoure, je suis même du type urbain, j'en ai parfois ras-le-bol de la métropole. C'est dans cet état d'esprit que j'ai abouti, l'été dernier, à l'Ermitage de Warden, un sympathique lieu de repos établi dans les Cantons-de-l'Est et tenu par Marie-Aurore et Michel. J'avais appris l'existence de cet ermitage durant le colloque sur la simplicité volontaire quelques mois auparavant.

À travers les autres lieux de retraite au Québec, Warden se distingue par la grande liberté qu'il offre à ses hôtes et surtout par le fait que ses propriétaires vivent eux-mêmes la simplicité volontaire dans leur quotidien. À l'Ermitage de Warden il n'y a aucun endoctrinement, aucun horaire de prière, d'activités de groupe ou de quoi que ce soit. De toute façon, l'aménagement des lieux est plutôt propice à des activités solitaires. Le site comprend quatre ermitages : trois pour personnes seules et un pour les couples.

Les quatre chalets, au fini de bois naturel, possèdent leur propre style. Construits à partir de matériaux recyclés, ces petites « cabanes au Canada » sont situées dans un joli boisé mixte de 19 acres où vingt-trois espèces d'arbres ont été recensées jusqu'à ce jour. L'ensemble du domaine est fort bien aménagé. Ainsi, on y trouve quelques hamacs suspendus à différents endroits ainsi qu'un petit lac, des ruisseaux (ça fait des bruits d'eau relaxants), une clairière avec de belles fleurs, une balançoire (ça m'a rappelé mon enfance), des étangs et des sentiers.

Dans le monde d'aujourd'hui, où tout est réglé comme une horloge suisse, il me semble qu'on a déjà suffisamment de contraintes d'horaires. Pourquoi alors s'en imposer en vacances? Beaucoup de gens recréent durant les vacances leur rythme de vie infernal et en reviennent aussi fatigués qu'au départ. Quant à moi qui suis passablement discipliné dans ma vie de tous les jours, j'ai vraiment profité de mon séjour à Warden pour m'adonner au *farniente* et à l'indiscipline totale. Ainsi, le matin je me levais quand mon corps en avait assez de sa position horizontale. Je mangeais lorsque j'avais faim. Je me couchais peu de temps après la tombée du jour. J'échappais mes guimauves dans le feu de camp. Je lisais des livres de croissance personnelle (ils en ont plein, vous n'avez même pas besoin d'amener les vôtres). Je regardais les nuages se faire et se défaire dans un incessant ballet aérien. Je méditais tous les matins; d'ailleurs, il s'agit là de la seule discipline que je me suis imposé à Warden. Et comme dit la chanson, j'ai vu le loup, le renard, le lièvre (en fait c'est un cerf que j'ai vu, et de très

près). J'ai aussi reconnu le chant mélodieux de plusieurs oiseaux... et celui moins mélodieux des insectes piqueurs. En passant, les maringouins et les mouches noires sont beaucoup plus rares dans les Cantons-de-l'Est que dans d'autres régions du Québec. Si vous évitez de vous étendre à l'ombre des sapins, vous serez très peu importuné par ces monstres sanguinaires (je l'ai appris à mes dépens alors qu'un certain nombre de ces redoutables bestioles se sont repues sans bon sens de mon corps plein de bon sang). Bref, c'est durant ces cinq jours que le mot *farniente* (de l'italien *fare niente*, c'est-à-dire faire rien) a pris tout son sens.



Comme je suis un cycliste aguerri (après mon arrivée à Warden j'étais plutôt un cycliste « à guérir » avec 116 kilomètres de vélo dans le corps la même journée), c'est à bicyclette que j'ai choisi de me rendre à Warden. Suivant l'adage « L'important c'est le voyage et non la destination », je voulais que le parcours routier fasse aussi partie de l'expérience de mes vacances là-bas. Le défi de voyager de façon autonome, c'est-à-dire sans énergie autre que celle déployée pour pédaler de Montréal à Warden, m'apparaissait beaucoup plus intéressant qu'un banal trajet en auto d'environ une heure trente. En vélo, j'ai eu le temps de réfléchir, j'ai senti les odeurs campagnardes (pas toujours agréables il faut avouer) et le vent dans mon visage. J'ai vu les paysages (la ville au début, la banlieue ensuite et finalement la campagne) se modifier lentement et, pour ainsi dire, je « sentais » le paysage par l'inclinaison variable du terrain. Bref, cette façon de voyager a rendu mon expérience à Warden encore plus enrichissante. Bien préparé (il faut avoir déjà fait de longues randonnées et utiliser un bon équipement), le voyage à vélo représente un beau défi à relever et de surcroît (et non de Suroît) écologique. Finalement, ce trajet de 116 kilomètres parcouru avec ma propre énergie depuis mon quartier montréalais jusqu'à ce havre de paix estrien m'aura fait vivre un sentiment de fierté. ☞

Ermitage de Warden : www.ermitagewarden.qc.ca
(450) 539-0449

Plaisirs à 5 cennes



Trois petits chats...

Sur le principe de la chanson « Trois petits chats », le premier joueur propose un mot, le second reprend la fin du mot pour commencer un autre mot, etc. Exemple : piano – Noël – hélicoptère – terre de feu – feu follet – lait de vache – hachette...

AGORA

Liste des groupes de simplicité volontaire

Baie-Comeau (projet de groupe depuis juin 2004)
Styves Griffith : (418) 296-8837
sagace@globetrotter.net

Joliette (depuis janvier 2004)
Karine Desroches : (450) 759-0007
barbapapa158@yahoo.ca

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

Lévis (depuis mai 2004)
Mario Boutin : (418) 885-4146
mboutin03@yahoo.ca

Montréal, Ahuntsic (depuis 2002)
Chantha Yim : (514) 761-3588
chrysanthema2000@yahoo.ca
http://cf.groups.yahoo.com/group/simplicite_volontaire_ahuntsic/

Québec (depuis l'automne 2001)
Pascal Grenier : (418) 660-5579
responsable.gsvq@oricom.ca

Saguenay, Chicoutimi (depuis novembre 2002)
Guylaine Cossette : (418) 545-2338
oreoleqi@hotmail.com

Saint-Georges de Beauce
Danielle Fay et Gilbert Rodrigue : (418) 227-0105

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

Trois-Rivières (depuis 2000)
Isabelle Simard : (819) 378-7888
acef@infoteck.qc.ca

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

Comment former un cercle de simplicité?

France Harvey, une membre du Réseau demeurant au Lac-Saint-Jean, fait présentement la traduction d'un guide pratique détaillé sur le démarrage et l'animation d'un groupe de discussion ou « cercle de simplicité » (rédigé par Mark Burch, auteur de *La voie de la simplicité*).   partir de l'automne, ce guide sera à la disposition des membres du Réseau (au prix des photocopies et de la poste).

Vidéo *Cul-de-sac?*

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de l'Est de Montréal et Option consommateurs viennent de lancer un nouvel outil vidéo, d'une durée de 30 minutes, « *Cul-de-sac?* » s'adressant prioritairement (mais non exclusivement)   des jeunes de niveau secondaire.

Ce document présente un bon tour d'horizon des conséquences environnementales néfastes de notre « surconsommation » et des actions quotidiennes simples et concrètes pour renverser ce mouvement. Des jeunes y témoignent de leurs prises de conscience. Des représentants de groupes environnementalistes et Jacinthe Laforte, du RQSV, y expliquent de façon très accessible les principaux enjeux liés à cette thématique. Une occasion de réflexion et de discussion sur l'urgence d'exercer notre pouvoir d'action.

Pour vous procurer *Cul-de-sac?*, au c t de 29 \$ (23 \$ + 6 \$ de frais d'envoi), vous n'avez qu'à contacter l'ACEF de l'Est par téléphone au (514) 257-6622 ou par courrier au 5955, rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6.

Plaisirs   5 cennes



Si votre ramage rime avec votre plumage...

Lors d'une promenade ou d'un moment de détente avec un ou plusieurs comparses, essayez de faire rimer les répliques de la conversation. Après quelques minutes d'échauffement, plaisir assuré, sans farce!

Documentation sur la simplicité volontaire

Le Groupe de simplicité volontaire de Québec (GSVQ) a préparé plusieurs documents : *Les actes du colloque 2004*, *Introduction à la s.v.* et *Votre vie ou votre argent* (résumé du livre de Vicky Robin et Joe Dominguez; 43 pages, 4 \$). Vous pouvez les commander auprès de la permanence du RQSV (coût des copies et des timbres).

Simpli-Cité chez le dentiste ou à la bibliothèque

Une manière simple de faire connaître le bulletin *Simpli-Cité*: faire circuler son exemplaire parmi les membres de sa famille, au travail ou en le laissant dans la salle d'attente du dentiste. Grâce au groupe de simplicité volontaire d'Ahuntsic, qui a proposé à la bibliothécaire qui leur prête un local d'acheter un abonnement, *Simpli-Cité* sera offert aux usagers de la bibliothèque Ahuntsic à partir du numéro d'automne. N'hésitez pas à le proposer à votre bibliothèque!



Plaisirs à 5 cennes

Kangourou à vendre

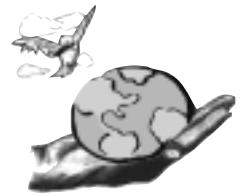
Le jeu commence lorsque le « client » demande « Combien coûte ce kangourou? ». Le second joueur doit ensuite persuader le client de la nécessité pour ce dernier d'acheter un kangourou (ou une toile d'araignée, un cheval de bois, etc.). Les arguments peuvent être complètement farfelus ou à la limite du réalisme. Le client a le choix de répondre « Je le prends » ou « Non, merci ». À la suite de quoi les rôles sont inversés. Le nouveau « vendeur » propose alors un autre objet « absolument nécessaire ». Un bon exercice pour se familiariser avec les leures du marketing!



Succès du Colloque 2004!

par Loriane Thibodeau, GSVQ

Les 24 et 25 avril dernier, le Groupe de simplicité volontaire de Québec (GSVQ) tenait à l'Université Laval un colloque sur la simplicité volontaire. À la lecture des feuilles d'évaluation remplies par les participants, le constat est limpide : ce fut un succès!



Le choix des conférences et ateliers (et les personnes les animant!), l'animation du colloque par Monique Côté et les kiosques de différents groupes et organismes invités se retrouvent parmi les points positifs les plus couramment soulignés. Les participants ont en général aimé l'emplacement (Pavillon Desjardins de l'Université Laval); certains ont cependant formulé le souhait qu'un tel événement prenne place dans d'autres régions que Québec ou Montréal. Malgré l'horaire que certains ont qualifié de « serré », l'organisation de la fin de semaine a été grandement appréciée.

« Les conférenciers auraient pu continuer à parler pendant des heures sans m'endormir! » Ce commentaire (parmi d'autres du même acabit) prouve que la palette de sujets traités (alimentation, vie intérieure, critique de la publicité, alternatives de consommation, vie de famille, jardinage, etc.) couvrait bien les intérêts de chacun. L'événement a également fait une place de choix à différents mouvements et organismes présentant un lien avec la S.V. (commerce équitable, économie sociale, Option consommateurs, Union paysanne, ACEF, JEU, les Amis de la Terre, Conseil régional de l'environnement de la Capitale, Plan Nagua), entre autres lors d'une table ronde. L'assemblée générale du Réseau québécois pour la simplicité volontaire a été très apprécié par les membres.

Voici les principales améliorations suggérées pour l'an prochain : allouer plus de temps à chaque conférence et atelier, permettre aux participants d'assister à plus de deux ateliers et allonger les pauses de quelques minutes. Il a aussi été souhaité qu'un prochain événement favorise la participation des familles grâce à des montants forfaitaires et à de l'animation pour enfants. En ce qui concerne les frais d'inscription au colloque, les gens seuls ou en couple les ont généralement trouvés minimes compte tenu du programme étoffé et varié qui leur était offert.

En terminant, je me joins aux nombreuses personnes qui ont profité de la feuille d'évaluation pour féliciter les bénévoles organisateurs du colloque et leur équipe : Bravo pour ces deux journées bien remplies! ☺



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 :

- recevez le bulletin *Simpli-Cité* (trois fois par an, par la poste ou par courrier électronique);

- favorisez la création de nouveaux groupes de simplicité volontaire et la diffusion à grande échelle des avantages individuels et collectifs de ce mode de vie;
- pouvez participer et voter à l'assemblée générale annuelle;
- profitez d'une réduction de 15 % sur les livres du 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.

ADHÉSION AU RQSV

Nom _____ Date _____
Adresse _____ Ville _____ Code postal _____
Téléphone (résidence) _____ Téléphone (travail) _____ Courriel _____

Cotisation annuelle de 25 \$ Abonnement* au bulletin *Simpli-Cité* : 10 \$
(chèque ou mandat poste à l'ordre du RQSV)

* N.B. : La cotisation de 25 \$ pour être membre du RQSV vous donne droit **gratuitement** à *Simpli-Cité*. Indiquez ci-contre le moyen de livraison.

Je veux recevoir le bulletin *Simpli-Cité* : par la poste par internet

Veillez retourner formulaire et chèque au : Réseau québécois pour la simplicité volontaire
1710, rue Beaudry, local 3.3
Montréal (Québec) H2L 3E7

- 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 de simplicité volontaire dans ma région.
 Je suis prêt à m'impliquer dans le Réseau. Voici comment :

Je soutiens le RQSV (contribution volontaire)

25 \$ 50 \$ 100 \$ 1 000 \$ Autre : _____

Reçu pour fins d'impôt (don minimum de 25 \$).

Envoyez-nous un chèque à l'ordre de : Fondation Écho-Logie
1710, rue Beaudry, local 3.3
Montréal (Québec) H2L 3E7

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