



Automne 2004  
Volume 5, numéro 3

Sommaire du numéro

- 1 ÉDITORIAL  
« Richesse » et « pauvreté »
- 4 DOSSIER  
DON ET PARTAGE
- 4 Autrement libre de partager
- 8 La mémoire du cœur
- 9 Ça fait « don » du bien  
de donner
- 10 Un don en cadeau
- 10 Matérialisme, consommation  
et bonheur
- 12 Le partage dans la simplicité  
volontaire
- 12 Historique de la simplicité  
volontaire
- 13 AGORA
- 15 UN BRIN DE LECTURE
- 17 PETITES NOUVELLES  
DU RQSV
- 20 DEVENIR MEMBRE  
DU RQSV

## SIMPLICITÉ VOLONTAIRE, DON ET PARTAGE

### ÉDITORIAL

#### « Richesse » et « pauvreté » par Jacinthe Laforte

**A**u fil du temps, faire des choix de simplicité volontaire modifie sensiblement notre rapport à l'argent. Plusieurs en arrivent au point où la satisfaction de leurs besoins nécessite un montant d'argent limité, engendrant ainsi des surplus qu'ils choisissent de partager. Ce bulletin, qui inclut entre autres les très beaux témoignages de Serge Mongeau et de Jean-Luc Héту, se veut une invitation à examiner la place de l'argent dans nos vies.

« Et la simplicité involontaire? », nous réplique-t-on fréquemment. Nous n'avons évidemment pas tous des surplus à partager. Un grand nombre de personnes vivent des situations d'endettement ou de précarité. Leur préoccupation première, par conséquent, est de joindre les deux bouts.

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 et  
Dominique Boisvert

**Révision :** Marie LeBlanc  
et Corinne Poignant

**Mise en page et  
recherche d'images :** Michel Séguin

**Dessins originaux :** Claire Obscure

**PROCHAIN NUMÉRO**

***Simpli-Cité***

**SV et alimentation**

Vous souhaitez écrire un texte ou  
communiquer de l'information  
pour le prochain bulletin?

N'hésitez pas!

[RQSV@simplicitevolontaire.org](mailto:RQSV@simplicitevolontaire.org)

Faites parvenir vos textes pour  
le 10 janvier 2005.

*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](mailto:RQSV@simplicitevolontaire.org)

Site Internet et forum du RQSV :  
[www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org)

*Suite de la page 1*

Disons-le d'emblée, la SV n'est pas l'éloge de la misère. Il est vrai que la satisfaction de nos besoins nécessite des biens matériels; de même, le confort, l'esthétique et le plaisir sont loin d'être exclus d'une démarche de simplicité volontaire! Cependant, la SV remet en question le type de « richesse » vécue dans notre société de consommation et produite aux dépens de l'environnement et des plus pauvres.

Il ne s'agit ni de condamner les personnes qui ont un haut niveau de vie ni d'entourer d'une aura de sainteté ceux et celles qui vivent une situation de pauvreté. La popularité des loteries chez les personnes à faible revenu confirme qu'elles aussi associent l'amélioration de leur sort à un gain individuel et rapide d'argent (n'est-ce pas là la mentalité des actionnaires?). Et pourquoi s'étonner quand on sait que ces gens, comme tous ceux qui regardent régulièrement la télévision, sont exposés aux publicités et à la rutilance des émissions? Dans cet univers de référence irréaliste, il peut bien être honteux d'avoir à acheter des vêtements usagés, prendre l'autobus et utiliser les ressources d'organismes communautaires.

Quelques conférencières du RQSV ont eu l'occasion de rencontrer des groupes de femmes assistées sociales dont les animatrices avaient organisé une causerie sur la SV. Nous craignons que l'idée de simplicité volontaire, « Vivre mieux avec moins », paraisse arrogante à des gens qui ne disposent même pas du minimum, mais elle fut au contraire bien accueillie.

En fait, un changement s'opérait dans leur attitude au fur et à mesure de la rencontre. Par exemple, en entendant l'histoire d'hommes et de femmes financièrement à l'aise et qui choisissent le transport en commun par conscience écologique et parce qu'ils y trouvent en prime l'occasion de faire plus d'exercice; ou encore qui optent pour les échanges de services parce qu'ils y créent des liens conviviaux. De ce point de vue, les participantes semblaient revaloriser ces ressources « de pauvres ». (Rappelons qu'au Québec plusieurs outils de SV, notamment les cuisines collectives et les groupes d'achats, sont précisément nés des milieux populaires.) Cela nous a d'ailleurs permis de constater à quel point, dans notre culture, tout ce qui est individuel porte l'image de la richesse, alors que le collectif évoque souvent la misère ou l'impuissance; en somme, la mentalité individualiste occulte les profonds besoins de relation, de présence, de sécurité et d'appartenance qui nécessitent une vie partagée avec d'autres êtres humains...

De même, lors de ces causeries, quelques notions comme le jardinage, le végétarisme à temps partiel et le troc ont été reçues par les participantes comme des pistes pour améliorer leur qualité de vie. Elles appréciaient aussi l'idée



d'acquérir par elles-mêmes de nouveaux savoirs et ce, sans l'intervention de l'argent (démarche de reprise en main de ses besoins et de ses moyens qui n'est d'ailleurs pas différente chez quelqu'un qui a un bon revenu).

La question du désencombrement – ce grand ménage qui remet en circulation les choses qui ne nous servent pas et qui permet l'organisation de l'espace d'une manière fonctionnelle – a suscité aussi un échange enthousiaste. La plupart des participantes admettaient se sécuriser en amassant quantité d'objets achetés dans les ventes garages ou les bazars. Enfin, elles adhéraient grandement à la nécessité de déconstruire le discours de la publicité et l'illusion que l'argent, quand on en a « plu\$\$\$ », peut acheter le bonheur ou une satisfaction définitive.

Au-delà des préjugés autant envers les « bs » qu'envers les « bourgeois », la simplicité volontaire, soucieuse de faire place à l'être, est fondamentalement inclusive. Car, si la valeur d'une personne ne réside ni dans son compte en banque ni dans ses possessions matérielles, ni, à la rigueur, dans la quantité de choses qu'elle accomplit, ça signifie qu'il reste quelque chose de commun à tous... Cette conviction mène selon moi à une volonté d'ouverture envers tous les êtres, c'est-à-dire inclusion envers les personnes qui n'ont pas eu la chance d'acquérir certaines compétences de base pour fonctionner en société ou qui les ont perdues à force de vivre l'isolement, la misère et l'exclusion; inclusion aussi envers ceux et celles qui se retrouvent avec un gros train de vie ou des comportements écologiquement ou éthiquement condamnables. Nous sommes tous et toutes conviés à changer, pour le mieux.

Au RQSV, il est clair que la simplicité volontaire s'inscrit dans le courant de transformation de la société. Collectivement, nous aurons tôt ou tard à remettre en question la création de « richesses » par la croissance économique, ce système qui dépend de la surconsommation des uns et de l'exploitation des autres.

Dès aujourd'hui, chaque personne qui utilise les bibliothèques, les piscines publiques, le transport en commun et qui fait savoir à ses élus qu'on doit conserver et améliorer ces services, pose un geste qui profite à tous, pauvres y compris. Les questions de réduction de la

semaine de travail et de partage du temps de travail, souvent liées à des choix de simplicité volontaire, sont aussi des avenues qui peuvent favoriser une meilleure répartition des richesses.

Finalement, le temps retrouvé et qu'on occupe à prendre soin de soi, de sa famille, de sa communauté, contribue à retisser des liens de solidarité. Ces liens sont une valeur fondamentale pour prévenir l'exclusion et l'isolement, pires attributs de la pauvreté dans les pays « riches ». Dans un monde de simplicité volontaire, la fracture qui sépare « riches » et « pauvres » est en voie de guérison.



Le discours profondément original de la SV ne revendique donc pas l'opulence occidentale pour tous (la planète ne le supporterait pas et, de toutes façons, l'american dream a fait ses preuves quant aux maladies et à la détresse!). La SV propose une voie autre que la pauvreté frustrante ou la course à la consommation. Elle suggère une voie de joyeuse frugalité qui s'ouvre dès aujourd'hui, un petit geste à la fois. De cette démarche émane une grande liberté d'être, de s'exprimer, d'agir en fonction de ses valeurs, de prendre le temps de vivre... vraiment.

Individuellement et collectivement, la SV propose d'être **riches autrement...** et donc **autrement libres!** Vous retrouverez d'ailleurs ce slogan dans la campagne de recrutement du RQSV. Nous vous invitons chaleureusement à y joindre vos efforts! ☘

*Le monde du partage devra remplacer le partage du monde.*

**Claude Lelouch**

## DOSSIER DON ET PARTAGE

### Autrement libre de partager

par Serge Mongeau

**A**ux yeux de la plupart des gens, l'argent constitue un moyen de se procurer des biens – immédiatement ou plus tard – pour répondre à ses besoins ou satisfaire à ses désirs. L'argent serait alors une porte d'accès à une meilleure qualité de vie. On l'associe à la liberté – avec l'argent, on peut s'acheter ce qu'on veut quand on le veut; au prestige – on envie ceux qui ont de l'argent; à la sécurité – s'il nous arrive quoi que ce soit, on peut toujours se débrouiller si on a l'argent et on n'a plus à compter sur la bonne volonté des autres ou sur les programmes de l'État.

Tout faux, dis-je. Cette façon de valoriser l'argent est le fondement du libéralisme économique qui caractérise notre époque et qui, comme il est de plus en plus facile de le constater, nous entraîne rapidement vers un chaos indescriptible : des milliards d'êtres humains réduits à un état de pauvreté abjecte, un environnement totalement bouleversé et un état de guerre permanent. Pis encore, sans même regarder l'état global de la planète, c'est notre vie de chaque jour qui est vite totalement transformée quand nous nous laissons pénétrer par cette valorisation de l'argent.

**La liberté :** l'argent s'obtient, pour la majorité des gens, par le travail. Et plus on veut gagner, plus on travaille; plus on passe de temps à travailler, moins on a de temps pour vivre et pour faire les choses qui nous permettraient de nous épanouir pleinement. Plus on a besoin de l'argent que nous procure notre travail, plus notre vie dépend du revenu qu'il nous donne, plus on est lié à ce travail : on ne peut plus alors se permettre d'envisager perdre son emploi ou ne pas réussir dans son entreprise. On a alors perdu sa liberté : s'il faut que l'argent entre si régulièrement, je perds mon pouvoir de négociation, car je n'ai plus de marge de manœuvre. Et j'en viens parfois à accepter des conditions inacceptables, à adopter des pratiques que je réprouve, à produire des biens que je sais nocifs, etc.

**La reconnaissance sociale :** le prestige que confère la richesse est en bonne partie fondé sur l'envie, la jalousie : on voudrait avoir aussi beau ou autant que celui qui

possède davantage que nous. Mais celui-là n'est pas aimé et il se retrouve de plus en plus isolé. La richesse ne se construit pas sur la générosité, mais sur l'égoïsme, sur l'exploitation. Ces dernières années, bien des gens se sont enrichis en jouant à la bourse; ils ont l'impression de n'avoir exploité personne, tout simplement parce qu'ils n'ont pas pris conscience des véritables fondements d'un système financier qui permet des profits si rapides; mais allez demander ce qu'en pensent ces milliers de personnes mises à pied pour valoriser tel titre boursier ou ces millions d'habitants du tiers monde qui travaillent à des salaires ridicules pour augmenter le rendement des dividendes.

**La sécurité :** oui, quand on a de l'argent, on peut se payer les biens et les services dont on a besoin; et c'est une bonne pratique de se préparer un « bas de laine » pour ses vieux jours. Mais jusqu'où faut-il le remplir? Et peut-on vraiment penser que tout peut s'acheter? L'amour, la reconnaissance, l'amitié ne s'achètent pas. Si j'ai de l'argent, je pourrai me payer une place dans un foyer de luxe; mais m'y retrouverai-je seul? À moins qu'on ne vienne m'y voir... pour mon argent! Quand je ne compte que sur moi-même pour répondre à tous mes besoins, je ne vois pas l'intérêt de développer les outils collectifs que nous pourrions nous donner, je n'investis pas dans mon réseau social car je me dis que chacun n'a qu'à faire comme moi et à se débrouiller. Et un jour je me retrouve seul.



Dans la simplicité volontaire, on voit les choses d'une manière totalement différente. Le fait de diminuer ses désirs et de démasquer les faux besoins amène à une

sobriété qui requiert, certes, un minimum d'argent, mais tellement moins. Les dépenses se réduisent progressivement, le besoin d'argent pour autant; et il est alors possible de moins travailler, ou, si on ne prend cette option, d'épargner davantage. Dans les deux cas, la dépendance d'entrées régulières d'argent diminue et le sentiment de sécurité augmente; d'ailleurs, le temps qu'on récupère et le recours aux ressources communautaires pour répondre à ses besoins permettent d'augmenter les échanges avec les autres et de créer des liens de plus en plus étroits avec la communauté, ce qui amène comme conséquence qu'on peut davantage compter sur la solidarité en cas de besoin.

On ne peut vivre dans la simplicité volontaire sans devoir, plus ou moins rapidement, s'interroger par rapport à l'importance et à la valeur qu'on accorde à l'argent. En surgissent les questions suivantes :

- 1) Ai-je besoin de continuer à accumuler au-delà d'un certain coussin que je juge prudent de me garder?
- 2) Est-il acceptable de chercher à faire fructifier mon épargne dans les placements les plus payants?
- 3) Que font de mon argent ceux à qui je confie mes épargnes?



Pour ma part, je suis bien conscient que je vis une situation exceptionnelle : de toute ma vie, je n'ai jamais connu un revenu aussi élevé qu'actuellement (mais encore bien inférieur à celui du policier moyen!) – à cause du régime de sécurité du revenu, des conférences que je prononce et des redevances des livres que j'ai écrits. Et comme je ne change rien à mes dépenses, lesquelles par ailleurs me permettent de vivre fort convenablement tout en me maintenant hors du courant de la surconsommation, je dispose de surplus importants. Au fil des ans, j'en suis arrivé à la pratique suivante :

- 1) **L'épargne** : à 66 ans, je n'ai plus besoin d'accumuler pour plus tard. Je suis déjà dans le tard! Mes revenus de pension (autour de 1 000 \$ par mois) pourraient suffire pour répondre à mes besoins; je m'en accorde un peu plus tout en sachant que je pourrais facilement vivre bien avec moins.
- 2) **les placements** : c'est depuis très longtemps que je suis mal à l'aise avec cette notion de « loyer de l'argent », qui justifierait les intérêts. Toute ma vie durant, j'ai fait

beaucoup de prêts sans intérêt; et je ne savais pas toujours si je récupérerai ce que j'avais prêté... ce qui en effet n'a pas toujours été le cas. Et quand j'ai placé dans mon « bas de laine », au cas où..., je l'ai fait à ma caisse populaire ou en achetant des obligations du Québec, et moins souvent du Canada. Et depuis que j'ai découvert l'existence de la Caisse d'économie des travailleuses et des travailleurs de Québec<sup>1</sup>, j'y ai placé tout mon argent sous forme de parts permanentes. Pourquoi la Caisse d'économie? Parce qu'elle aide les entreprises communautaires, les syndicats et les coopératives par des prêts à taux raisonnable et parfois même sans intérêt, parce qu'elle donne généreusement aux organismes communautaires. Et les obligations? Parce qu'elles servent à financer les emprunts gouvernementaux, que de toute façon j'aurai à payer un jour par mes taxes; et cet argent défraie une partie de nos services collectifs (même s'il y a plusieurs dépenses gouvernementales que je n'approuve pas).

Progressivement, je retire l'argent que j'ai placé : je veux mourir pauvre. Et je le redistribue; en partie à mes enfants, quand ils ont des projets spéciaux, mais surtout aux organismes qui font un travail que j'estime valable. Souvent aussi, je fais des prêts sans intérêt; s'ils me reviennent, tant mieux, je pourrai prêter à nouveau... En gros, qu'est-ce que cela donne comme profil? Voici les chiffres d'une année typique : de mes gains de 44 000 \$, j'ai donné 24 000 \$, prêté sans intérêt 5 000 \$ et ai dépensé 15 000 \$.

Suis-je imprévoyant? Si jamais j'ai des besoins qui dépassent mes capacités, je me contenterai de ce qui est socialement disponible ou j'irai voir ceux que j'ai aidés quand je pouvais le faire. Je crois qu'il est grandement temps qu'on développe à nouveau ces réseaux de solidarité qui ont longtemps assuré notre survie et qui continuent à jouer un rôle si important un peu partout dans le monde, là où le capitalisme n'a pas encore imposé sa loi; et si nous voulons que cela arrive, il faut commencer à oser demander quand on a besoin.

Dans son livre *Découvrir les vraies richesses, Pistes pour vivre plus simplement*<sup>2</sup>, Pierre Pradervand nous révèle que depuis de nombreuses années, il a adopté la pratique de la « dîme inspirée » préconisée par l'Australien Lionel Fifield (voir l'encadré à la page suivante); systématiquement, il donne chaque mois 10 % de tous ses revenus à une personne ou à une organisation qu'il apprécie spécialement; il le fait de façon anonyme ou non, selon le cas; « c'est devenu une des plus grandes joies de ma vie », affirme-t-il. Cela peut certainement devenir une façon ludique de

disposer de son argent; personnellement, j'ai déjà reçu de tels dons venant de personnes que je ne connaissais pas et qui voulaient m'encourager dans l'une ou l'autre action que je menais, et je puis dire que c'est toujours une fort agréable surprise en même temps qu'une source de motivation à continuer à agir. Un personnage des romans policiers de Lawrence Sanders, qui agit comme détective privé, dépose systématiquement 10 % de tout ce qu'il gagne dès qu'il le reçoit dans le tronc de la première église qu'il rencontre. Sans doute suis-je trop pragmatique pour agir ainsi; je préfère attendre et donner davantage chaque fois,

quand je trouve l'occasion qui me convient. Je ne donne pas pour être généreux, mais pour aider à changer ce monde que je trouve si mal foutu et si injuste; moi qui ai tant reçu, comment ne pourrais-je vouloir partager? Et je me dis que si nous étions plus nombreux à ainsi appuyer les organisations qui travaillent sérieusement à changer notre société, nous avancerions beaucoup plus vite. ☞

<sup>1</sup> Succursales à Québec, Montréal et Joliette; on peut faire affaire avec la Caisse de n'importe où au Québec; 1 800 626-5166.

<sup>2</sup> Éditions Jouvence, Genève, 1996.

### La dîme inspirée\*

La pratique suivante, développée par l'Australien Lionel Fifield, permet de découvrir à quel point l'argent constitue aussi une forme d'énergie. Fifield, qui a beaucoup étudié les grandes lois de la vie (et qui avant tout les vit) enseigne une façon très originale de pratiquer la dîme. Sous le titre « Déverrouillez votre paix, votre puissance et votre prospérité et reliez-vous à la banque universelle », cet homme caractérisé par un humour rare résume son expérience d'une des lois les plus fondamentales de la vie, dont la mise en pratique assure une joie profonde à la personne qui l'applique... et à beaucoup d'autres.

«Rappelez-vous qu'il existe un « compte bancaire universel » auprès duquel tout don que nous faisons est crédité et duquel est débité tout retrait. Les crédits attirent de l'intérêt et semblent toujours revenir au donateur augmentés considérablement. Dans ce contexte, une des lois les plus puissantes avec lesquelles nous puissions travailler est la loi de la dîme (donner 10 % de tous ses revenus). Les suggestions suivantes vous sont offertes pour vous aider dans votre investigation personnelle des lois qui régissent la dîme.

#### **Donnez 10 % de tout revenu que vous recevez.**

Cette dîme ne devrait pas être donnée à une organisation ou une personne en contrepartie d'avantages matériels. Si c'était le cas, ce serait un simple achat.

Donnez-le à une personne ou une activité qui vous inspire profondément. Cela pourrait être assez souvent à la même personne, la même organisation, le même groupe. Cela pourrait aussi être différent à chaque mois.

Donnez à quelque chose (quelqu'un) qui constitue pour vous une source d'inspiration, de force, d'espoir plutôt que par habitude ou parce que vous croyez que telle institution est le type d'organisme auquel de tels dons devraient être envoyés.

Ce premier 10 % du revenu (libre à chacunE de calculer en fonction du revenu brut ou net), souvent appelé « dîme », n'est pas un geste charitable fait à ceux et celles dans le besoin, mais la reconnaissance profonde par vous qu'il existe une personne, une institution qui vous inspire. Cela ne signifie pas qu'il ne faille jamais soutenir des institutions charitables mais que, dans leur essence, la charité et l'inspiration sont totalement différentes. Il arrive que les actions pleines d'abnégation et de force de ceux et celles qui sont engagés dans une activité charitable nous inspirent profondément. Alors soutenez des activités charitables quand vous « sentez » leur besoin, mais ne le faites jamais avec un sentiment de culpabilité. Donnez toujours avec la joie qui accompagne un don authentique. Et répondez à ces besoins de charité sur votre revenu restant, plutôt que de prélever votre don sur ce premier 10 %.

Votre dîme s'oriente dans telle ou telle direction, non pas parce que vous avez observé un grand besoin ou parce qu'on vous a dit qu'un tel besoin existait, mais à cause d'une force intérieure, d'une joie ou d'une paix particulière que vous avez ressenties, inspirées par la vie et l'exemple d'un individu ou d'un groupe.

Si un groupe ou une institution vous demande de lui donner régulièrement la dîme de vos revenus, cela ressemble plus à un partage des coûts ou à une sorte d'impôt. Cela cesse d'être une célébration mensuelle du miracle de l'inspiration. Le fait de donner le 10 % n'est pas un geste rituel ou fixe. Cela doit couler aussi librement que l'univers si dynamique et changeant dont nous faisons partie.

*Suite à la page suivante*

Suite de la page précédente

Autant que possible, la dîme devrait être donnée dans la semaine, au plus tard dans le mois qui suit la réception d'un salaire, d'un revenu ou d'un don. Il est dit souvent que donner régulièrement signifie recevoir régulièrement. Cela nous permet de faire partie du flot et de la circulation du tout, plutôt que d'être une partie stagnante, fixe ou à l'écart, telle une thrombose ou la constipation dans un corps.

Il est bon de se rappeler que la dîme constitue le premier 10 %, non le dernier! Nous disposons tous de ce premier 10 %, mais notre façon de penser amène beaucoup d'entre nous à n'avoir plus rien à donner après la couverture de nos dépenses courantes.

En donnant, devenez conscients que vous êtes en train d'ôter les blocages qui vous empêchent de recevoir. L'acte de donner et de recevoir n'est séparé qu'au niveau de nos croyances. Sachez que vous êtes dignes de recevoir et ouverts au don. Comprenez que l'Univers dispose de milliers de canaux pour remplir parfaitement vos besoins.

Par le fait de donner régulièrement, vous faites face à, vous vous confrontez et chassez votre peur constante de manquer de quelque chose.

Donner la dîme se fait souvent de façon anonyme, de sorte que le petit « moi » n'obstrue pas le passage du don et que vous vous assurez de ne pas acheter l'appréciation des autres.

Quand vous donnez la dîme, ajoutez un petit mot du type « Merci pour toute l'inspiration que vous m'avez donnée », « Votre vie et votre exemple m'ont tellement aidéE », « Je veux de cette façon témoigner de l'espoir, de la force et de l'encouragement que votre exemple m'a permis de retrouver en moi-même », etc. Des dîmes envoyées sans un mot d'explication seront rarement comprises mais une dîme accompagnée de quelques mots bien choisis peut avoir un profond effet sur le récipiendaire. Cela peut constituer un encouragement qui le mènera à un nouveau niveau d'inspiration, tout comme vous auriez été inspiré en recevant un tel don.

Rappelez-vous que les ondes régulières que vous mettez en mouvement par vos dons peuvent, jointes à celles d'autres personnes, devenir la vague qui amènera l'humanité au point de prospérité que nous désirons tous ardemment.



### Aucune dîme n'est trop petite... ni trop grande!

Quoi que vous fassiez, ne devenez pas trop rigide ou analytique au sujet de la dîme. Explorez-la, qu'elle devienne pour vous un sujet de joie et de surprises positives. C'est un chemin merveilleux pour se découvrir soi-même et pour découvrir les secrets extraordinaires de l'Univers dans lequel nous vivons.

La dîme est basée sur la loi de dix. Ce chiffre, depuis les temps anciens, est connu comme le chiffre de l'accroissement. Beaucoup de grands livres spirituels font allusion à la loi de la dîme. La Bible montre que des gens travaillent avec cette loi depuis des millénaires. Comme avec toutes les lois universelles, elle a été racontée à des milliards de personnes, entendue par des millions et comprise par des milliers. Ce n'est qu'en « travaillant » avec une loi qu'on la comprend. La révélation personnelle que chacunE en retire est toujours aussi fraîche, belle et stimulante pour chacunE. »

\* Traduit de l'anglais par Pierre Pradervand in *Découvrir les vraies richesses, Pistes pour vivre plus simplement*, Éditions Jouvence, Genève, 1996, pp. 176-179.



## La mémoire du cœur

par Jean-Luc Héту

J'ai vécu une expérience qui retentit encore en moi comme un appel, vingt-cinq ans plus tard. J'avais décidé de bâtir maison mais il me manquait des sous. J'ai fait appel à quelques-uns de mes proches et de mes ami-e-s, et pas un ne s'est désisté. À coups de 2 000 \$, 5 000 \$ et dans un cas 10 000 \$, prêtés sans intérêt dans la plupart des cas, j'ai complété les fonds requis. J'avais réussi à évoluer en marge du système, évitant la traditionnelle hypothèque à la banque.

Le deuxième acte de cette histoire se déroule au niveau de ce que j'appelle *la mémoire du cœur*. Une parole de l'Évangile dit : « Vous avez reçu gratuitement, donnez



gratuitement ». Cette parole-là est faite pour moi – et pour d'autres aussi, bien sûr! Depuis ce jour, ma conjointe et moi avons saisi plein d'occasions de *donner gratuitement*, faisant à notre tour ce que d'autres avaient fait pour nous. L'expérience la plus proche de notre expérience initiale fut d'aider une famille nombreuse à baisser substantiellement l'hypothèque requise pour s'acheter une maison. Nous avons aussi aidé des familles à finir des chambres au sous-sol pour une de leurs filles. Et ça continue.

Au plan du travail, il m'est arrivé plus d'une fois d'être au bon endroit au bon moment pour décrocher des contrats lucratifs. Encore ici, j'ai bien souvent *reçu gratuitement*, et il en est allé de même pour ma conjointe.

*Plus on partage, plus on possède.  
Voilà le miracle.*

Léonard Nimoy

On me dit que « j'ai fait ma chance », que « j'ai droit à mon salaire », que cet argent m'appartient puisque je l'ai gagné. Je pense que tout cela n'est vrai qu'à moitié, et je continue à croire qu'en quelque part nous avons *reçu gratuitement*, autant au plan de nos aptitudes personnelles et de notre santé, des ami-e-s que nous avons eus sur notre route pour nous manifester par des gestes concrets leur bienveillance gratuite, et de la chance, tout simplement.

Dans le prolongement de l'aide aux familles, différents organismes communautaires ou humanitaires sont devenus pour ma conjointe et moi au fil des ans des *partenaires pour la vie*, notamment au plan de la coopération internationale, des droits humains et de la paix. Nous leur versons chaque mois, au moyen de virements automatiques, la part du budget dont nous pouvons nous passer. Ce faisant, nous ne nous voyons ni comme des sauveurs, ni comme des mécènes ou des philanthropes, mais seulement comme des intermédiaires dans la grande chaîne du donner et du recevoir.

Pour remplir ce rôle, nous avons besoin de veiller sur notre style de vie et notre niveau de consommation. Certes, nous ne manquons de rien et nous sommes hyperprivilegiés en comparaison avec les trois quarts des habitants de la planète. Mais la simplicité volontaire joue un rôle stratégique dans nos pratiques d'entraide et de partage car sans elle, nous n'aurions simplement pas de surplus à partager.

Nous sommes donc tous deux profondément attachés à ce courant de pensée qui nous incite à vivre selon nos valeurs et à contribuer à créer un monde davantage humain. Ceci, bien sûr, avec nos limites et nos contradictions, petites et grandes. ☞





## Ca fait « don » du bien de donner

par Alain Lavallée

Quand on parle de don, on peut distinguer le don d'objet d'avec le don de temps, communément appelé bénévolat. Quant à moi qui suis un conservateur (non pas au sens politique du terme mais dans le sens de conserver ses choses), je donne de mon temps.

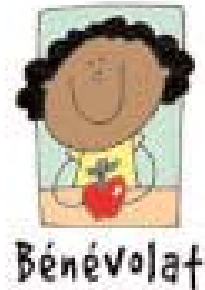
Depuis quelques années, j'agis comme bénévole pour Cyclo Nord-Sud ([www.cyclonordsud.org](http://www.cyclonordsud.org)), un organisme qui envoie des vélos usagés dans les pays du Sud. Après quelques années d'un usage généralement modéré dans nos pays, nos vélos sont envoyés par conteneurs afin de refaire leur vie sous des climats plus chauds. Je suis bien conscient que lorsque j'aide à remplir un conteneur (un peu plus de 400 vélos par remplissage), je participe avec tous ces gens à une forme de mondialisation, mais, à caractère humain celle-là. Tous ensemble, nous mettons l'épaule à la roue et devenons tellement emballés par l'expérience que souvent, nous passons près d'en perdre les pédales. Le coordonnateur, nous demande même parfois de mettre la pédale douce... C'est dire comment il peut être stimulant de poser des gestes que l'on considère utiles pour la société. Et au contraire de ce que certains pensent, donner de son temps ne nous enlève rien, puisqu'on y gagne beaucoup en estime de soi et en revalorisation.

En tant que bénévole pour Cyclo Nord-Sud, j'ai aussi participé au « Recyclothon Cyclo Nord-Sud », un événement combinant collecte et remplissage de conteneur. Je devais inciter les gens à faire un don en argent, 10 \$ minimum, leur permettant en contrepartie d'obtenir un reçu d'impôt équivalant à la valeur de leurs vélos. Cette expérience m'a permis de constater d'importantes différences dans l'attitude des donateurs. Autres gens, autres dons, pourrait-on dire. Certains demandaient dès leur arrivée à qui remettre leur don monétaire et leur vélo. D'autres me répondaient sèchement que ça n'avait pas de bon sens de donner de l'argent en plus du vélo. Ce dernier type de donateur me semblait beaucoup plus motivé par un souci de se débarrasser de vieilles choses rouillées que par une participation authentique.



C'est ce qui m'amène à dire que don et débarras sont deux choses bien distinctes. Quand, par exemple, un professeur demande à ses élèves de lui amener des bouts de crayons inutilisables pour nous riches Occidentaux, afin de les envoyer aux « pauvres petits noirs d'Afrique », c'est ce que j'appelle du débarras. Le débarras est motivé en grande partie par le désir de faire de la place. Quant au véritable don, il demande selon moi un peu plus de recherche de sens et d'implication. Il y a donc un océan de différence entre les deux attitudes (océan que les conteneurs de Cyclo Nord-Sud franchissent allègrement environ six fois l'an). Évidemment, au Recyclothon Cyclo Nord-Sud les donateurs qui affichaient la mine la plus réjouie étaient ceux chez qui on sentait une réelle générosité. Quant à ceux qui avaient fait le ménage de leur sous-sol et qui nous apportaient leurs restes de vieux vélos en piteux état, ils étaient plutôt bourrus et n'avaient pas meilleure mine que leurs vieux vélos.

C'est ce qui m'amène à dire que donner est un geste fondamentalement humain et que si on est incapable de donner, on ne s'épanouit pas véritablement. L'être humain a besoin de donner mais dans notre société nous avons intégré l'idée que tout s'achète. Dans cette optique, la générosité devient suspecte pour plusieurs personnes. C'est tout de même dommage pour ceux et celles qui ne savent pas donner, car les gens qui semblent les plus heureux sont généralement les plus généreux. ☞



*Comme rien n'est plus précieux que le temps, il n'y a pas de plus grande générosité qu'à le perdre sans compter.*

Marcel Jouhandeau

## Un don en cadeau

par Coralie Deny

Tout au long de l'année, de nombreuses fêtes institutionnalisées comme Halloween et Noël nous rappellent à la tradition et bien sûr à la consommation. Chaque adepte de la simplicité volontaire se trouve pris dans un dilemme : d'un côté, participer, faire plaisir, offrir et de l'autre côté, ne pas se laisser emporter par les schémas racoleurs de la consommation. Évidemment, le même choix se présente quand un anniversaire, un mariage, une naissance... arrivent. Comment souligner l'événement, fêter nos proches dans une vision de simplicité volontaire?



Plusieurs façons bien connues de l'aborder existent, tels que les présents recyclés, équitables ou fabriqués par nos mains. Mais parfois nous réalisons que les occasions de célébration sont nombreuses et que tout compte fait, personnellement, il ne serait pas toujours nécessaire d'y associer un cadeau à notre intention. Dans ce cas, pourquoi ne pas orienter les gestes généreux ailleurs que vers nous? Pourquoi ne pas demander pour notre anniversaire de naissance, de mariage, pour notre départ à la retraite, pour la venue d'un enfant... un cadeau en argent, non pas pour nous-mêmes, mais pour aider une organisation communautaire de notre choix : une œuvre de charité, un organisme impliqué dans la protection de l'environnement ou dans le soutien aux personnes en difficulté...? Pourquoi ne pas proposer également une telle collecte lors d'une fête commune, comme Noël et le Nouvel An?

Les organismes à but non lucratif sont nombreux à travailler pour le bien-être présent et futur de notre société. Malheureusement, leur survie est toujours à la merci d'un financement précaire, dépendant de subventions gouvernementales, de fondations privées, de dons individuels, d'un large membership. Nous savons qu'un grand nombre d'entre eux dépendent du soutien de la population afin qu'ils puissent poursuivre leur mission. Les aider représente une manière de faire acte de solidarité, de leur assurer une certaine autonomie financière et ainsi d'améliorer collectivement notre qualité de vie à tous.

Il suffit d'imaginer la somme qui pourrait être récoltée lors de réunions familiales ou amicales à l'occasion d'une fête, pour se convaincre qu'un des cadeaux utiles que l'on puisse nous faire ou se faire tous ensemble, c'est d'en offrir un aux organismes dont les gestes rejoignent nos valeurs et

nos préoccupations de citoyens. Alors pensez-y, les fêtes de fin d'année s'en viennent bientôt... Pourquoi pas un don en cadeau? ☞



## Matérialisme, consommation et bonheur

par Pierre Massicotte

Il ne fait aucun doute que l'argent permet de se procurer confort et vie facile. On sait que les très pauvres, nations comme individus, souffrent davantage de problèmes de santé et vivent moins longtemps que les plus fortunés. Mais le lien entre le bonheur et l'argent n'est pas si évident.

Des psychologues chercheurs ont étudié cette question<sup>1</sup> et ils ont examiné les motivations financières des gens. D'une façon générale, les motivations se répartissent en deux grandes catégories : elles sont *intrinsèques* lorsqu'elles visent la croissance personnelle, la quête d'émotions et de relations positives, et lorsqu'elles sont entreprises parce que satisfaisantes en elles-mêmes. Quant aux motivations *extrinsèques*, elles proviennent de l'environnement sous la forme de « récompenses » et de « punitions » venant sanctionner les comportements de l'individu.

### Deux grands axes...

Les rapports d'une personne avec l'argent s'articulent selon deux grands axes indépendants : le *matérialisme* et la *propension à la dépense*. Le matérialisme se caractérise par une grande importance accordée aux possessions matérielles. Au fond, le matérialiste estime que ce sont les objets de consommation qui ont de l'importance plutôt que

les expériences subjectives. On peut aussi mesurer le matérialisme indirectement, par l'entremise de certains traits de personnalité : l'envie, la possessivité et l'absence de générosité. Bref, les matérialistes sont préoccupés par des facteurs extérieurs (apparences, prestige), sont influençables (conformisme, anxiété sociale), sont centrés sur eux-mêmes (peu généreux, donnent moins d'importance aux relations interpersonnelles) et sont chroniquement insatisfaits... de leurs possessions!

Par ailleurs, d'autres recherches ont révélé que les gens ayant une attitude libérale vis-à-vis de l'argent sont plus heureux et sont en meilleure santé que ceux qui ne desserrent pas facilement les cordons de leur bourse. Ceux et celles pour qui l'argent et la réussite financière constituent la valeur fondamentale auraient une moins bonne estime d'eux-mêmes et moins d'énergie. Ces gens, selon la plupart des études, seraient plus anxieux, dominateurs, insatisfaits de leur vie et... de leur situation financière.

### ...Et quatre types de consommateurs

C'est dans l'acte d'acheter que les attitudes concernant l'argent (la volonté de dépenser) et le matérialisme (le désir de posséder) se rencontrent.

Le prix d'un objet peut être considéré d'une manière positive ou négative. Du point de vue négatif, le peu de propension à la dépense et les prix élevés seront des facteurs décourageant l'achat (faible propension à la dépense). Du point de vue positif, la cherté est attrayante et pousse à l'achat (prodigalité). Quant aux consommateurs dont l'orientation matérialiste est faible mais qui n'hésitent pas pour autant à dépenser, leur stratégie de consommation peut varier. Voici une brève description de ces quatre types.

#### Type 1 : Le chercheur de bonnes affaires

Il en veut toujours pour son argent, il recherche la qualité à prix avantageux : le chercheur de bonnes affaires, tout en étant matérialiste, n'a pas une grande propension à la dépense. Il expérimente un conflit permanent entre sa réticence à dépenser et ses désirs matériels. Ce type s'y connaît dans l'art du magasinage, sait la valeur et les caractéristiques des produits et retire du plaisir à dénicher des aubaines. Il déteste emprunter. Ses achats visent l'acquisition de biens qui conserveront leur valeur à long terme; il hésitera à dépenser pour des expériences (restaurants, voyages, etc.).

#### Type 2 : Le dépensier ostentatoire

Ce grand dépensier adore épater la galerie. Il aime acheter, il croit que les articles les plus chers sont les meilleurs et il recherche essentiellement le pouvoir et le prestige. Il veut des biens haut de gamme, dernier cri et il est toujours en train de penser à les renouveler. Ses aspirations financières sont élevées, car ce train de vie requiert des ressources financières constamment renouvelées.



#### Type 3 : Le parcimonieux

Pour lui, le conflit entre préserver son argent et vouloir acheter des choses est quasi inexistant. Il tient à son argent, craint de se faire rouler et se doute que les prix ne reflètent pas nécessairement la qualité. Par contre, il aimera détenir des fonds, les gérer et laisser croître son capital, le cas échéant. À la limite, il pourra vivre en dessous de ses moyens. Ce genre de personne pourrait devenir adepte de la simplicité volontaire et vouloir briser la spirale dépense-travail encouragée par notre culture.

#### Type 4 : Le dépensier non matérialiste

Il recherche avant tout à vivre des expériences plutôt qu'à posséder en tant que tel : il consomme des activités et des services ou il fait des dons. Il dépense volontiers mais n'est pas matérialiste pour autant!

En définitive, vouloir à tout prix acquérir de l'argent et des possessions pour rehausser son statut social conduit généralement à une diminution du bien-être subjectif. Les consommateurs les plus heureux sont ceux qui évitent l'avarice ou la prodigalité, qui ont des aspirations pécuniaires modérées et ne sont pas trop matérialistes. ☞

<sup>1</sup> Miriam Tatzel, « The Art of Buying: Coming to Terms with Money and Materialism », *Journal of Happiness Studies*, 4: 405-435, 2003.

*Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage.*

**Albert Schweitzer**

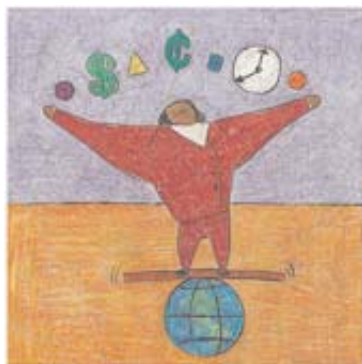
## Le partage dans la simplicité volontaire

par Renée Archambault

L'expression « simplicité volontaire » évoque le temps de vivre, l'appropriation de sa vie. Simplicité volontaire veut dire aussi plus de liberté pour pratiquer les activités de son choix, pour se réaliser, pour accomplir sa mission en écoutant sa voix intérieure.

Quand je suis libérée des obligations du travail, que je n'ai plus le réflexe de la consommation, je dispose de plus de temps pour lire, pour réfléchir, pour cuisiner, pour prendre le temps de vivre... Je peux alors partager mon expérience de vie. Est-ce possible d'exprimer les bienfaits de la simplicité volontaire en me présentant calmement aux autres? À l'heure actuelle, ça nous paraît presque irréel de rencontrer une personne calme sur le marché du travail. Aussi, en me trimbalant dans une vieille voiture (ce qui suppose aucun paiement mensuel), ne suis-je pas en train de démontrer qu'il est possible de ne manquer de rien sans crouler sous le poids des dettes? Bref, nos choix de consommation réduite introduisent un exemple, une alternative à une société « étranglante ». Les gens nous regardent (tout le monde finit par se comparer) et se disent que, finalement, c'est pas si bête que ça! Car, tôt ou tard, lorsqu'ils seront essouffés de payer, ils verront que ça coûte cher de vouloir ressembler à « l'enfant chéri de la société ».

La simplicité volontaire est contagieuse, c'est même une épidémie très « bénéfique » pour l'humanité. Par exemple : prendre le temps d'échanger, de réfléchir (ce qui peut nous rapporter beaucoup d'argent), être maître de son temps et parler de ses choix de façon régulière; témoigner dans des cercles non initiés à la simplicité volontaire; accompagner des personnes vers une transition, vers la découverte d'elles-mêmes. Mais tout cela d'abord parce qu'on se donne du temps, parce qu'on a limité nos besoins matériels, parce qu'on a pris conscience que le travail cinq jours semaine n'est pas acceptable pour notre épanouissement. Tous les êtres humains méritent de venir sur cette terre pour apprendre l'autonomie. Y parvenir procure une très grande fierté. Et c'est le plus bel exemple que l'on puisse donner! ☞



## Historique de la simplicité volontaire

par Pascal Grenier

(avec la collaboration de Jacques Delorme et Dominique Boisvert)

La simplicité est une vertu millénaire. Elle a été prônée tant par les traditions religieuses comme l'outil de développement spirituel que par les philosophes qui cherchaient le bonheur et la sagesse. La simplicité volontaire en tant que courant social<sup>1</sup> vient des États-Unis. Les puritains et les pères de la constitution américaine croyaient en cette vertu. Henri David Thoreau (1817-1862), figure emblématique de la simplicité, a popularisé cette idée avec son essai intitulé *Walden*. Toutefois, c'est le quaker et disciple de Gandhi, Richard Gregg, qui le premier, a associé les mots *simplicité* et *volontaire* et qui a énoncé, en 1936, les grands principes connus aujourd'hui.

La simplicité volontaire, dans sa version moderne, est cependant relancée dans les années 1960 par des activités de protestations impliquant les hippies, les féministes et les écologistes. Ces groupes sont alors très associés aux environnementalistes qui passent du souci de protéger la nature à la reconnaissance du lien direct entre la consommation et l'avenir de notre planète.

Un premier sommet d'intérêt est atteint durant le Jour de la Terre de 1970 avec la vogue de la consommation verte et des préoccupations de justice sociale. Cette montée presque fulgurante de la ferveur écologique et des contestations sociales est par la suite appelée « contre-culture » ou période « peace and love ». Période qui propose des changements idéalistes et qui entraîne de nouveaux styles de vie : retour à la terre, vie de communes, achat de produits naturels, etc.

Le premier livre sur la simplicité volontaire proprement dit, est publié en 1981 par l'Américain Duane Elgin, alors même que la fièvre écologique commençait à diminuer. Au Québec, le pionnier de la simplicité volontaire, Serge Mongeau, publie, dans l'indifférence presque totale, son premier livre sur le sujet en 1985.

Mais dans les années 1990, confrontée à divers problèmes (insatisfactions reliées à la surconsommation, inquiétudes concernant l'environnement planétaire, globalisation inhumaine, société en perte de repères), l'idée suscite à nouveau l'intérêt de la population. Le livre de Serge Mongeau, réédité et augmenté en 1998, devient un

véritable best-seller et l'auteur est alors invité à donner des conférences à travers tout le Québec. Pendant ce temps, le discours de la simplicité volontaire se développe et s'articule pour couvrir presque toutes les facettes de la vie, s'inspirant des apports d'un grand nombre de tendances dites « alternatives » ou « progressistes » et souvent associées à ce que l'on qualifie de gauche en politique.

Aux États-Unis, la simplicité volontaire est diffusée à travers un grand nombre d'organismes ou de regroupements (New Roadmap Foundation, Center for a New American Dream, Seeds of Simplicity, Northwest Earth Institute, etc.) et en 2000, le livre *L'émergence des créatifs culturels* révèle que 24 % des Américains ont pris « leurs distances vis-à-vis de la société de consommation et de la technologie ». Et dans le but d'en développer la dimension collective, quelques dizaines de leaders de la simplicité volontaire se regroupent à partir de 2001 autour du *Simplicity Forum* qui depuis tient des réunions annuelles (auxquelles le Québec a participé pour la première fois en août 2004).

Au Québec, le Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire a commencé modestement en avril 2000, adopté

son énoncé de mission et ses règlements généraux en avril 2003 et il regroupe aujourd'hui quelques centaines de membres dont plusieurs participent aux activités d'une quinzaine de groupes régionaux. ☞

<sup>1</sup> La notion de « courant social » (en tant que courant d'idées plus ou moins « à la mode » ou populaires chez un nombre plus ou moins grand d'individus) doit être distinguée de celle de « mouvement social » (en tant que force sociale organisée en vue d'une transformation). La simplicité volontaire est indiscutablement un « courant social », tant aux États-Unis depuis les années 80, qu'au Québec depuis la fin des années 90. La question de savoir si la SV est devenue ou non un « mouvement social » (aux É.-U. comme au Québec) reste à débattre (voir la thèse de doctorat de Louis Chauvin, *An Ethic of Simplicity For Life's Sake*, Université Concordia, juillet 2002, pp.37ss.) [NDLR]



## AGORA

### Liste des groupes de simplicité volontaire

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

**Joliette** (*depuis janvier 2004*)  
Karine Desroches : [barbapapa158@yahoo.ca](mailto:barbapapa158@yahoo.ca)  
Danielle Lebel : (450) 752-8391

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

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

**Montréal, Ahuntsic** (*depuis 2002*)  
Chantha Yim : (514) 761-3588  
[chrysanthema2000@yahoo.ca](mailto:chrysanthema2000@yahoo.ca)  
[http://cf.groups.yahoo.com/group/simplicite\\_volontaire\\_ahuntsic/](http://cf.groups.yahoo.com/group/simplicite_volontaire_ahuntsic/)

**Paspébiac** (*Gaspésie – projet de groupe*)  
Nathalie Ahier : (418) 752-2040  
[cjepasp@globetrotter.net](mailto:cjepasp@globetrotter.net)

**Portneuf** (*depuis l'automne 2004*)  
Marie-Claude Denys : (418) 873-1302  
[mcdenys@globetrotter.net](mailto:mcdenys@globetrotter.net)  
N.B. : Atelier sur Noël le 30 novembre

**Québec** (*depuis l'automne 2001*)  
Pascal Grenier : (418) 660-5579  
[responsable.gsvq@oricom.ca](mailto:responsable.gsvq@oricom.ca)  
<http://www.gsvq.org>

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

### Saint-Georges de Beauce

Danielle Fay et Gilbert Rodrigue : (418) 227-8556  
[daniellefay@sogetel.net](mailto:daniellefay@sogetel.net)

### Sherbrooke (depuis 2000)

Denise Turcotte : (819) 563-8144  
[acef.estrie@qc.aira.com](mailto:acef.estrie@qc.aira.com)

### Trois-Rivières (depuis 2000)

Jean-Jacques Gauthier : (819) 378-7888  
[acef@infoteck.qc.ca](mailto:acef@infoteck.qc.ca)

### Victoriaville (depuis l'été 2002)

Cécile Laroche : (819) 758-7242

## Chronique dans *Guide Ressources*

Toute cette année, le magazine *Guide Ressources*, distribué à quelques dizaines de milliers d'exemplaires à travers le Québec, présentera une rubrique « Simplement vôtre », rédigée par Pascal Grenier, responsable du Groupe de simplicité volontaire de Québec. On peut croire que cette initiative permettra à de nombreuses personnes une première approche de la SV. Bravo Pascal!

## Guide des alternatives

*L'Arborescence* est un bottin qui recense et décrit, dans sa première édition, près de 800 personnes, organismes et entreprises du Québec (et d'ailleurs) qui mettent de l'avant des solutions originales et créatives en faveur de la santé, de la collectivité et de l'environnement. *L'Arborescence* s'inscrit ainsi dans la lignée des rares outils favorisant la mise en relation des gens et exprimant la force potentielle de ce que nous appelons couramment le réseautage.

[www.lanebuleuse.com/arborescence/index.php?opt=kiosque](http://www.lanebuleuse.com/arborescence/index.php?opt=kiosque)

Vous pouvez aussi acheter un livre en tout temps par librairie postale. Pour ce faire, en comptant 20 \$ pour le coût du livre et 6,25 \$ de frais postaux par exemplaire, envoyez un chèque à :

Éditions Spontanées  
170, rang 10 Ouest  
St-Adrien-de-Ham (Québec) J0A 1C0

Pour les commandes postales venant de l'extérieur du Québec, veuillez communiquer avec nous préalablement ([info@arborescence.qc.ca](mailto:info@arborescence.qc.ca)) pour connaître le montant exact des frais postaux à inclure dans le chèque.

## 2005 – Agendas inspirants

### Agenda *Un Monde à Vie*

La vente de cet agenda finance l'envoi d'un conteneur en Afrique et la participation de jeunes Québécoises à un stage de coopération internationale. Le commerce équitable, la maison écologique, l'agriculture biologique, notre santé, l'énergie renouvelable, la consommation, l'enjeu sur l'eau potable, le transport écologique, l'investissement responsable, l'éducation à la citoyenneté, les droits humains, la récupération et le commerce local y sont traités brièvement. « OUI, un autre monde est possible et ça commence ICI, MAINTENANT ... POUR DEVENIR. »

- Format : 8 1/2 x 9 1/2, spirale
- Pages de différentes couleurs
- Une semaine sur deux pages
- Contient des publicités d'entreprises, d'organismes et de produits du terroir québécois.

Disponible par la poste : 20 \$ (taxes et frais de poste inclus)

Un Monde à Vie  
1185, rue de Noyan  
Terrebonne (Québec) J6X 1T6

Disponible à Montréal :

Coop de la maison Verte (5785, Sherbrooke Ouest)  
Dix mille villages (4282, St-Denis; 5674, Monkland)  
Marché des Saveurs du Québec (Marché Jean-Talon)

Pour de plus amples renseignements :

[www.mondeavie.com](http://www.mondeavie.com)  
[girard.marie@videotron.ca](mailto:girard.marie@videotron.ca)  
(514) 502-6175

### Agenda *Aube*

Cet agenda contient des textes tirés de la revue *Aube*, des illustrations, ainsi que des pensées philosophiques et positives.

- Format : 8 1/2 x 7, spirale
- Imprimé sur du papier 100 % recyclé postconsommation « Rolland Évolution couleur Plage » (même couleur que *Aube* n° 12)
- Une semaine sur deux pages
- Aucune publicité

Prix : 20 \$ par la poste

Points de vente dans plusieurs régions du Québec :  
<http://www.laplumedefeu.com/distributeurs.html>

(514) 270-5452  
[info@laplumedefeu.com](mailto:info@laplumedefeu.com)

## UN BRIN DE LECTURE...

**Rahnema, Majid**

### **Quand la misère chasse la pauvreté**

Fayard/Actes Sud, 2004

« La propagation généralisée de la misère et de l'indigence est un scandale social évidemment inadmissible, surtout dans des sociétés parfaitement à même de l'éviter, constate Majid Rahnema. Et la révolte viscérale qu'elle suscite en chacun de nous est tout à fait compréhensible et justifiée. Mais ce n'est pas en augmentant la puissance de la machine à créer des biens et des produits matériels que ce scandale prendra fin, car la machine mise en action à cet effet est la même qui fabrique systématiquement la misère. Il s'agit aujourd'hui de chercher à comprendre les raisons multiples et profondes du scandale. C'est cette recherche qui m'amène aujourd'hui à montrer combien une transformation radicale de nos modes de vie, notamment une réinvention de la pauvreté choisie, est désormais devenue la condition *sine qua non* de toute lutte sérieuse contre les nouvelles formes de production de la misère. »

Diplomate et ancien ministre, Majid Rahnema a représenté l'Iran à l'ONU. Après avoir été membre du Conseil exécutif de l'Unesco et représentant résident des Nations unies au Mali, il se consacre, depuis plus de vingt ans, aux problèmes de la pauvreté. Il enseigne à l'Université de Claremont en Californie. Il est l'auteur de *The Post-Development Reader* (avec Victoria Bawtree, éditions Zed Books).

<http://www.gauches.net/article254.html>

**Polanyi, Karl**

### **La grande transformation**

Aux origines politiques et économiques de notre temps.

Gallimard, Paris, 1983, 419 p.

**McQuaig, Linda**

### **Le grand banquet**

La suprématie de la cupidité et de l'appât du gain

Écosociété, Montréal, 2004, 327 p.

« Le capitalisme a toujours eu pour moteur l'intérêt personnel. De nos jours, cependant, les choses vont plus loin : une véritable culture de la cupidité et de l'appât du gain s'est développée. Toute action de nature collective visant à refréner ces pulsions au nom du bien commun est aujourd'hui taxée de rétrograde par les tenants du nouveau capitalisme.

La résistance aux effets dévastateurs du capitalisme et la persistance d'activités non marchandes nous montrent pourtant qu'il est encore possible de vivre autrement, que l'être humain n'est pas unidimensionnel. »

**Lauzon, Léo-Paul**

### **Contes et comptes du prof Lauzon 2.**

Comment décoder le discours des affairistes et de leurs porte-queue sans se fatiguer.

Lanctôt, Outremont, 2004, 427 p.

**L'Abbé Pierre**

### **Fraternité**

Fayard, Paris, 1999, 130 p.

Dans ce livre généreux et sincère, l'abbé Pierre nous rappelle notre devoir de fraternité et de partage envers les plus pauvres, dans une société de plus en plus tournée vers l'avoir et l'argent.

### **Revue du MAUSS semestrielle n° 23**

#### **De la reconnaissance don, identité et estime de soi**

La Découverte, Paris, 2004, 502 p.

Le don n'est-il pas en effet le moyen par lequel s'opère la reconnaissance de l'autre, à la fois dans son altérité et dans son identité? Par lequel on mesure sa valeur? Et, réciproquement, être reconnu, n'est-ce pas être reconnu comme un donateur généreux, que ce soit de son temps, de son énergie, de ses talents ou de son travail? Et n'est-ce pas également à ce titre qu'on est susceptible d'être estimé et de s'estimer soi-même?



**Godbout, Jacques T.**

**Le don, la dette et l'identité**

Homo donator versus homo oeconomicus

Boréal, Montréal, 2000, 190 p.

Pour lui, « le don est le mode de circulation des biens et services propre aux réseaux, où n'intervient pas la séparation entre un public et des professionnels. Dans la famille ou dans la société, le monde des réseaux fonctionne au don et à la dette, et non pas à l'équivalence (comme dans le marché) ou à l'égalité (comme dans l'État). Quand les réseaux fonctionnent bien, cette dette est positive : elle n'engendre pas angoisse et aliénation, mais confiance et désir de loyauté. Et enfin, c'est à travers la relation de dette (positive ou négative), de don et de contre-don, que se forment ou se déforment les identités ».

**Fromm, Erich**

**Avoir ou être?**

Un choix dont dépend l'avenir de l'homme

Robert Laffont, Paris, 1978, 244 p.

**Robin, Vicki et Joe Dominguez**

**Votre vie ou votre argent**

Éditions Logiques, 1997 (présentement en rupture de stock – probablement disponible à la bibliothèque).

Méthode en neuf étapes pour reprendre le contrôle de ses finances et devenir financièrement indépendant.

**Au commencement, il y avait le budget...**

*Outils pour reprendre le contrôle de ses finances*

**Site du Réseau de protection des consommateurs**

<http://www.consommateur.qc.ca>

On y trouve une grille budgétaire et beaucoup de conseils, de même que les coordonnées d'une vingtaine d'associations d'aide au consommateur (Associations coopératives d'économie familiale (ACEF) et services budgétaires), qui offrent des ateliers sur le budget et des consultations individuelles dans plusieurs régions du Québec.

*Il n'y a pas d'enthousiasme sans sagesse,  
ni de sagesse sans générosité.*

**Paul Éluard**

**Coalition des associations de consommateurs :**

(514) 362-8623

**Le guide des finances personnelles**, publié chaque année par la revue **Protégez-vous** (planification sur 12 mois, format magazine, 56 pages, 5,70\$ + taxes en kiosque – les ACEF l'offrent à prix réduit).

Le logiciel **Budget Express**, créé par l'Union des consommateurs avec la participation du programme d'initiatives du secteur bénévole et communautaire du Gouvernement du Canada (24\$ sans taxes dans les ACEF; plus cher sur le marché).

**« Je suis dans la marge jusqu'au cou! »**

Selon la Banque du Canada, les Canadiens sont plus endettés que jamais et épargnent de moins en moins. Et comme si cela n'était pas suffisant, le nombre de faillites personnelles ne cessent d'augmenter : en d'autres mots, de plus en plus de gens sont « dans la marge jusqu'au cou ». Préoccupées par cette situation, les associations de consommateurs à travers le Québec et l'Office de protection du consommateur sonnent l'alarme avec une campagne nationale de sensibilisation au crédit et à l'endettement sous le thème : « JE SUIS DANS LA MARGE JUSQU'AU COU », du 22 novembre au 3 décembre 2004. Pour obtenir la programmation ou un dépliant incluant « Quelle est mon attitude face au crédit? » (jeu questionnaire), « Pour en finir avec le surendettement » et « Les solutions » : 1 866 328-2734, [www.consommateur.qc.ca](http://www.consommateur.qc.ca) ou [www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca).





## PETITES NOUVELLES DU RQSV

### Objectif 400!

Ce sont évidemment l'engagement et la participation des membres qui assurent la vigueur et la pertinence du Réseau. Devenir officiellement membre en payant une cotisation n'est pas un geste négligeable mais bien **essentiel**. Rappelons que le RQSV ne reçoit aucune subvention gouvernementale. Son choix d'autofinancement par les cotisations l'amène cette année à faire un effort de recrutement particulier. Le conseil d'administration s'est donc fixé comme objectif prioritaire d'accroître son membership à 400 d'ici l'assemblée générale du printemps 2005.

Cette année, le conseil d'administration a formé trois comités : gestion, communications et réseautage. Le comité de GESTION s'assure avec la coordonnatrice du bon fonctionnement du bureau, des finances et des activités montréalaises; le sous-comité de financement pose les actions pour atteindre l'objectif du membership. Le comité de COMMUNICATIONS s'est donné comme objectif d'évaluer et d'améliorer le site Internet. Le comité RÉSEAUTAGE se penche sur la question de l'appartenance au Réseau des groupes régionaux (congrès, outils d'animation, projet de tournée du Québec). Un guide de soutien aux personnes qui veulent démarrer un groupe de simplicité volontaire est en cours de rédaction.

Toutes vos idées et suggestions peuvent être envoyées à la coordonnatrice : [rqsv@simplicitevolontaire.org](mailto:rqsv@simplicitevolontaire.org), (514) 937-3159. Les projets sont traités selon les priorités et les énergies disponibles!



### Riches autrement, autrement libres

Une campagne de financement sous le thème « Riches autrement, autrement libres » a été lancée dans les derniers jours. Différents réseaux (environnement, santé, famille, aide au consommateur, croissance personnelle, etc.) ont reçu un communiqué qu'ils pourront diffuser à leurs contacts. Merci beaucoup au comité de financement, plein d'énergies nouvelles (Yvan Lemieux, Anick Perreault-Labelle, Michel Plourde, Coralie Deny, Dominique Boisvert, Doan-Trang Phan et Jacinthe Laforte). Pour diffuser cette campagne dans vos réseaux, contactez la coordonnatrice.

### Tournée du Québec?

Le Réseau a soumis à la Fondation Béati le projet d'une tournée du Québec. S'il obtient ce financement, le Réseau enverra sa coordonnatrice visiter les groupes de simplicité volontaire, les membres, les sympathisants et les organismes parents à travers la province. Ce serait une occasion en or de vous rencontrer, d'échanger avec vous et de partager les outils développés au cours des dernières années. Et peut-être aussi de donner l'envol à de nouveaux groupes régionaux? La réponse de Béati arrivera au début décembre et dans l'affirmative, le projet se mettrait en branle en janvier. Le Réseau aurait alors besoin de votre participation pour aider à organiser les conférences et les rencontres dans votre région, pour accueillir la visite du Réseau ou faire le lien avec d'autres organismes. Vous êtes donc invités à communiquer dès maintenant vos disponibilités. Personne-ressource : Jacinthe Laforte, [rqsv@simplicitevolontaire.org](mailto:rqsv@simplicitevolontaire.org), (514) 937-3159. Et croisons-nous les doigts!

*La vraie générosité envers l'avenir  
consiste à tout donner au présent.*

**Albert Camus**

## Un nouveau membre chacun!

Le Réseau invite chacun de ses membres à faire circuler le feuillet *Riches autrement, autrement libres* joint à ce bulletin. Il y a fort à parier que quelqu'un dans votre entourage sera heureux de soutenir la simplicité volontaire en devenant membre du Réseau. Avec votre participation, l'objectif de 400 membres en avril 2005 sera aisément dépassé. Merci!

### Simplicité volontaire et famille sur Internet

Le Réseau publiera une **chronique** sur la simplicité volontaire et la famille dans le site Internet «Coup de pouce Enfants-Ressources» ([www.cpe-ressources.com](http://www.cpe-ressources.com)). Catherine Broué, une membre de Rimouski, coordonnera cette chronique mensuelle, dont les textes seront rédigés par différents membres. Si vous êtes intéressés à écrire sur le sujet, contactez Catherine Broué ([catherine.broue@sympatico.ca](mailto:catherine.broue@sympatico.ca)) ou Jacinthe Laforte (514) 937-3159.

### Renouvellement à date unique

À partir de maintenant, la cotisation annuelle sera renouvelable à date unique, soit le 31 mars. Une cotisation payée entre le 1<sup>er</sup> avril et le 31 octobre devra être renouvelée le 31 mars suivant. Toutefois, l'adhésion des nouveaux membres qui cotisent entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 31 mars d'une année sera prolongée jusqu'au 31 mars de l'autre année (p. ex., cotisation en décembre 2004, renouvellement : 31 mars 2006). Cette mesure facilitera la gestion des renouvellements. Les membres qui ont cotisé à l'automne 2003 voient également leur adhésion prolongée jusqu'au 31 mars 2005. Chaque membre recevra un avis de renouvellement au printemps.

### Changement de webmestre

En raison de nouvelles responsabilités personnelles et afin de garder du temps pour relaxer en cuisinant de bons petits plats, Arthur Lacomme, fidèlement engagé au Réseau depuis 2002 et webmestre depuis un an, passe maintenant le flambeau à Anouchka Boyer ([webmestre@simplicitevolontaire.org](mailto:webmestre@simplicitevolontaire.org)). Merci beaucoup Arthur pour ta participation des derniers mois! Bienvenue Anouchka!

### Diffusion du bulletin

À Québec, dans les Laurentides et à Montréal, des membres du Réseau ont entrepris de présenter le bulletin *Simpli-Cité* à leur bibliothécaire. Chaque bibliothèque qui s'abonne (10\$ par année) permet de faire connaître la simplicité volontaire à un grand nombre de personnes. Pour participer à la diffusion du bulletin dans les bibliothèques près de chez vous, il vous suffit d'y apporter votre copie. Pour avoir des copies supplémentaires, contactez Jacinthe Laforte au (514) 937-3159. Merci!



## Noël en voie d'exténuation

par Marie-Claude Denys

Nouvelle de dernière heure : les rennes sont en voie d'**exténuation**! Vous avez bien lu. À force d'heures supplémentaires, l'espèce est menacée. Mais le père Noël a d'autres cervidés à fouetter! Il s'est tellement endetté pour moderniser son atelier de jouets que la faillite menace, et ce, malgré la mise à pied de centaines de lutins, de la retraite anticipée de dizaines d'ours polaires et du transfert de la plupart des opérations au pôle Sud.

Pour vous aussi Noël rime avec stress, épuisement, crédit et surconsommation? Ce n'est pourtant pas nécessaire qu'il en soit ainsi. Des idées pour simplifier le temps des fêtes sont disponibles sur notre site Internet : [http://www.simplicitevolontaire.org/noel\\_2004.html](http://www.simplicitevolontaire.org/noel_2004.html).

Sur demande, le bulletin Noël 2003 et le guide « Simplifiez le temps des fêtes » peuvent vous être envoyés au coût de 3,50 \$ incluant les frais de photocopie et de poste.



### Rencontre internationale à Winston Salem

par Dominique Boisvert

**D**u 5 au 8 août 2004, j'ai eu la chance de participer, à Winston Salem en Caroline du Nord, à la quatrième rencontre annuelle du Simplicity Forum (SF) des États-Unis. Le SF se définit comme une « alliance de leaders de la simplicité qui s'engagent à vivre et à respecter un style de vie simple, juste et durable ». Impliquées de toutes sortes de façons, dans des organisations comme The New Road Map Foundation, Seeds of Simplicity, Center For a New American Dream, Take Back Your Time Day, The Global Living Project, Simplicity Matters, etc., comme écrivains ou producteurs de vidéos documentaires, ou comme organisateurs ou conférenciers au niveau local, une cinquantaine de participantEs ont passé trois pleines journées à partager leurs expériences, leurs réflexions et leurs idées sur la réalité actuelle et l'avenir possible de la simplicité volontaire, particulièrement aux États-Unis bien sûr, mais aussi ailleurs dans le monde (il y avait aussi des représentantes du Danemark et de la Hollande, en plus d'une équipe de télévision française et d'un représentant du Québec).

Si la simplicité volontaire prend des formes et des noms qui varient d'un pays à l'autre, et si leur degré de popularité, d'organisation ou de pénétration dans la société est aussi très variable, le souci de dépasser le « courant de mode » ou les seuls intérêts individuels pour la SV pour favoriser l'émergence graduelle d'un véritable « mouvement social » est une préoccupation commune.

Ce genre de rencontre internationale se révèle généralement très stimulant : on apprend beaucoup de ce qui se fait ailleurs, mais on découvre aussi, par comparaison, ce qui fait nos propres forces et caractéristiques. Sans parler des liens précieux qui se créent entre les personnes et les diverses organisations.

Impossible de résumer ici ces découvertes en quelques lignes : mais **vous pouvez consulter le rapport complet que j'ai préparé sur le site Internet du RQSV** (sept pages comprenant aussi une brève bibliographie des groupes rencontrés et leurs sites Internet, de même que des documents rapportés de la Conférence).

<http://www.simplicitevolontaire.org/agora/ailleurs.htm>



## 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.**