

CAUSERIE DU RQSV

« La surabondance : que pouvons-nous y faire ? »
Présentée par Renée Archambault, membre du Réseau
Lundi 25 septembre 2006

Observation du phénomène

La publicité : beaucoup de rêves !

Les messages véhiculés nous disent que tout est possible, tout nous est accessible, que les limites s'estompent ! Oublions la dimension matérielle, elle est abolie. Nous flottons littéralement. La proposition est aérienne.

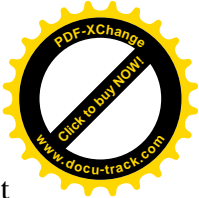
Que ce soit dans l'univers des **produits de consommation courante**, de l'**information** (publicité, téléphone, télévision – grands choix de canaux, télécopieur, Internet, journaux, magazines, livres), du **divertissement hebdomadaire et des voyages**, du **marché de l'emploi**, du **transport**, des **relations interpersonnelles**, la tâche de choisir est actuellement monumentale et angoissante. Les entreprises de mise en marché tentent de nous séduire en nous offrant des choix multiples, des produits adaptés à notre personnalité. Des produits qui nous distinguent, certes, mais aussi des produits qui nous diluent et nous divisent : « je conduis une **SMART** et tu conduis un **VUS**. »

Nous avons trop à voir et à entendre, nous avons trop à consommer, trop à choisir et peut-être trop occupé pour réfléchir ? Et si peu de temps pour tout assimiler. De plus, le temps de travail devenu trop accaparant nous laisse fatigués, brisés, nous mettons de côté notre famille, nos amis. Nous allons dans la vie comme une souris qui tourne dans sa roulette, toujours de plus en plus vite !

Avons-nous peur d'être des raseurs en disant : « NON MERCI ! ». Pas de circulaires. Pas d'abonnement au journal. Pas le temps pour un sondage. Avons-nous peur de dire que l'on est occupés à flâner ? Occupation pas si contre-productive que ça ! Nous y reviendrons.

1. ÊTES-VOUS SURCHARGÉS ?

2. Quand savoir s'il y a surcharge dans notre vie ? D'abord définir le trop-plein : ce qui excède nos capacités. En avoir plus que nous ne pouvons en prendre, en assimiler. Moi surchargé ? Un indice : « **Manquez-vous de temps ou d'énergie** ? Si oui ...
3. **Connaissez-vous vos vrais besoins** ? Vos désirs vous mènent-ils ? Sachez faire la différence entre vos fantaisies et vos véritables besoins. À la base, que demandez-vous à votre demeure ? Un abri confortable et sécuritaire ? Votre véhicule de transport ne doit-il pas seulement être sûr et fiable ? Vos vêtements ne doivent-ils pas n'être qu'utiles et attrayants ?



4. **Sachez faire la différence entre ce que vous voulez et ce qu'il vous faut.** Un besoin est un élément essentiel à votre survie et à votre croissance. Une fantaisie est un extra, une chose qui satisfait nos désirs. Par exemple : qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ? Mes enfants, les voyages, les amis, le livre que je veux écrire depuis quinze ans, etc.
5. **Opération délestage :** Réduisez les biens qui ne vous servent plus. Éliminez les activités dont vous ne retirez rien. La simplicité est une notion personnelle : il n'y a pas de règle fixe. Il s'agit d'enlever les possessions, activités, habitudes qui absorbent notre temps, notre énergie afin de pouvoir nous consacrer à ce qui compte vraiment.
6. **Être réaliste** : il est très rare de tout avoir en même temps ; faire des choix entraîne des renoncements.
7. **Du temps pour vivre**, du temps pour socialiser, du temps pour partager, pour aimer, du temps pour apprécier la personne que l'on a devant nous et qui ne sera pas toujours là ...
8. Du temps pour faire les choses qui sont importantes pour soi, pour vivre nos **ressources intérieures** si souvent comprimées par un horaire de travail surchargé.

9. ENSUITE, S'ARRÊTER POUR UN RETOUR À LA SOURCE

10. Prenez contact avec vos ressources intérieures

Pour identifier nos ressources, *il faut revenir à la source*. S'arrêter le temps nécessaire.

Définition de ressource au XV^{ème} siècle : REJAILLIR (dictionnaire Robert)

Faire rejaillir et prendre conscience de l'ensemble de nos forces : qualités, possibilités d'action, aptitudes, formation académique, éducation, culture, moyens matériels, environnement social, etc.

Mise en commun

- Croyez-vous que tout est possible, que tout s'offre à vous ?
- Êtes-vous surchargés ?
- Avez-vous l'impression que vos journées sont déjà toutes prévues à l'avance ?
- Avez-vous l'impression d'une perte de contrôle, que votre esprit se disperse, devant tous ces choix ?
- Le rythme de la vie moderne : aimez-vous parler à des machines ? Avez-vous l'impression d'être menés par elles ?
- Où est votre pouvoir ? Que devez-vous accepter et que pouvez-vous changer ?
- Quelles sont les aspects essentiels de votre vie ? Ce qui est significatif pour vous...
- Quelles sont vos ressources ?

L'essentiel de nos échanges sera repris sur le site Internet du RQSV.



Bibliographie

7 ingrédients essentiels pour une vie équilibrée, S. Marston, J. Canfield, M.U. Hansen, Éditions Sciences et culture, 2005

Conférence donnée par M. Serge Mongeau, sur la simplicité volontaire à la bibliothèque Langelier, organisée par l'ACEF de l'Est, novembre 1998

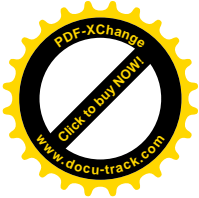
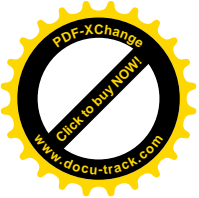
La surabondance d'informations par Pascal Lapointe, Agence Science Presse, série de 3 articles : à l'heure d'Internet, les effets, des solutions (23 juillet au 6 août 1997)

J'achète, combattre l'épidémie de surconsommation, John De Graaf, David Wann, Thomas H. Naylor, Fidès, 2004 (éd. originale 2001)

Magasinage : une nouvelle dépendance, document synthèse produit par l'ACEF de l'Est de Montréal, rédaction et coordination : Mireille Giroux , Montréal, octobre 1994

Dieu Source, Dom André Gozier, Éditions Cerf, Paris, 1989

Les impasses de notre mode de vie, Stéphane Charlier, Émission Radio Bruayis, Sale temps sur la planète, 21 décembre 2005.



Réflexions

« Tout ce que je possède, me possède. » *Pensée tibétaine*

Aristote affirmait que le bonheur venait à ceux qui cherchaient à cultiver leur caractère et leur esprit et modéraient leur acquisition de biens extérieurs.

Marx disait que la richesse, c'était de la liberté, celle de rechercher le loisir, de jouir de la vie, de cultiver son esprit, du temps disponible et rien d'autre.

« La richesse individuelle constitue un appauvrissement collectif : nous avons moins d'air et d'eau purs, d'espèces animales et végétales, de forêts sauvages, de cultures indigènes, ... moins de vie communautaire, moins de temps de qualité avec nos enfants et les gens que nous aimons, plus de stress, d'obésité, de déprime. »

Laure Waridel, cofondatrice d'Équiterre

« L'amour, le bonheur, la santé, la sécurité, la paix ne se comptabilisent pas... puisque l'argent mène le monde, ce qui n'a pas de valeur économique a du mal à se faire une place politique. »

« Il nous faut réintroduire des valeurs durables : foi, famille, responsabilité, générosité, amitié. »

Laure Waridel, en introduction au livre J'achète...

« L'ennui peut être un facteur déterminant à la consommation.

Les individus ont tendance à pallier les manques dans les solidarités sociales par la consommation marchande. »

G. Duhaime, professeur de sociologie, Université Laval

« Il est plus facile d'acheter quelque chose de neuf pour être content de soi que de se changer soi-même. »

« Le vide que nous ressentons ... doit servir de lieu de recueillement, de ressourcement. »

André Gozier

« Le peuple est une force endormie. » *Karl Marx*

« Toutes les grandes traditions religieuses considèrent que les humains ont un but dans la vie ... prendre soin de leurs semblables... mettre leurs talents au service du bien commun. »

André Gozier, Dieu Source

À partir de 1980, le phénomène du trouble de l'attention (l'esprit qui se disperse d'une chose à l'autre) a été observé parmi les enfants et les adultes aux États-Unis.

Entre 1990 et 1995, le phénomène a augmenté de 250 %.

Un supermarché moyen renferme 30,000 articles (2 fois ½ supérieur à il y a 20 ans).