

SIMPLI-CITÉ

Été 2010
Volume 11, numéro 2

Sommaire du numéro

- 3 *Colloque 2010*
- 4 *Une vie équilibrée...c'est possible!*
- 7 *Manifeste pour un pays inspiré*
- 9 *Une enquête sur le bonheur chez les simplicitaires*
- 10 *Dix ans... et après ?*
- 12 *Comme un jardin*
- 14 *Perdre sa vie à la gagner*
- 15 *Peut-on militer de façon équilibrée ?*
- 20 *Comment militer sans s'épuiser ?*
- 22 *La vie équilibrée : une vie plate, insipide et sans saveur ?*
- 26 *De l'équilibre dans les rémunérations des hauts dirigeants*
- 28 *Une idée géniale : la carte volontaire de rationnement*
- 30 *Contrairement à ce que propose le rapport Castonguay-Laberge, pourquoi ne pas combattre l'hyperconsommation et s'activer autrement*
- 32 **UN BRIN DE LECTURE...**
- 34 **PETITES NOUVELLES DU CA DU RQSV**
- 39 **AGORA**

UNE VIE ÉQUILIBRÉE... C'EST POSSIBLE !

Chers lecteurs et lectrices,

Au moment où j'écris ces lignes, d'énormes feux de forêt font rage en Haute-Mauricie. Et ça me fait penser à la simplicité volontaire telle qu'elle se répand au Québec. Non, non : ce n'est pas tiré par les cheveux. Vous allez voir...

Depuis quelque temps, je remarque que dans l'opinion publique la simplicité volontaire ne fait plus office de flamme vive, celle qui brillait tant dans les années qui ont suivi la parution du livre de Serge Mongeau : *La simplicité volontaire plus que jamais*. On nous téléphonait alors pour donner des conférences un peu partout. La simplicité volontaire, c'était émoustillant. On voulait en entendre parler. On en a parlé sur toutes les tribunes et dans nos salons. C'est même devenu un bon sujet de blagues. Le thème de la simplicité volontaire, c'était « tendance ».

Lentement, avec le temps, l'intérêt pour la simplicité volontaire s'est mis à baisser. Nous ne sommes plus aussi souvent invités aux émissions d'affaires publiques et aux talk-shows. Les journalistes avec caméramen ne s'invitent plus tellement dans nos maisons pour venir vérifier de visu notre niveau de vie simple. Il y a eu saturation sur les ondes et dans les journaux et, un bon jour, la simplicité volontaire n'a plus été considérée comme une « nouvelle » ou une « actualité ».

Au Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV), on compte aujourd'hui moins de membres qu'auparavant et les colloques printaniers attirent malheureusement de moins en moins de participantEs. C'est moins nouveau, la simplicité volontaire. Chacun en a déjà entendu parler. On a déjà lu quelque chose sur la SV à quelque part. Chacun s'est forgé une opinion là-dessus. Voilà.



Le bulletin *Simpli-Cité* est publié 4 fois l'an par le Réseau québécois pour la simplicité volontaire. Le RQSV laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. La reproduction des textes est encouragée à condition d'en mentionner la source.

POUR CE NUMERO :

Coordination : Diane Gariépy
Révision : Aline Cayzac
Mise en page : Michel Séguin
Dessins originaux : Claire Obscure
Mise en page électronique: Annie Richard

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec, 2008

Bibliothèque nationale du Canada, 2008

ISSN : 1718-1747

**PROCHAIN NUMÉRO
Simpli-Cité Vol. 11 no 3**

**« La simplicité volontaire étant
un processus : où en êtes-vous
rendus? »**

Faites parvenir vos textes au plus tard
le 31 août 2010 à :

coordination@simplicitevolontaire.org

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

Vous avez des commentaires ou des
suggestions ? N'hésitez pas à nous les faire
parvenir :

6444, rue Lescarbot, bureau 123
Montréal (Québec) H1M 1M7
Téléphone : 514 937-3159

Courriel :
coordination@simplicitevolontaire.org

Site Internet :
www.simplicitevolontaire.org

Mais le dernier mot n'a pas encore été dit. Ce que je pense, c'est que la simplicité volontaire s'enracine actuellement dans une conjoncture économique, sociale et environnementale qui ne peut que la renforcer à moyen et même à court terme. Nous vivons une période de transition vers des temps où la simplicité, si elle n'a pas été choisie volontairement, devra être subie.

J'exagère? Voyez un peu la situation économique. Je ne suis pas une spécialiste de la question, mais, ces dernières années, beaucoup d'investisseurs se sont fait flouer, ayant voulu faire des profits rapides dans des placements à risques. Certains se sont ainsi ramassés le bec à l'eau, les économies de leur vie s'étant volatilisées. D'autres avaient plutôt fait le choix d'investir dans le secteur immobilier. Parmi eux, nos voisins américains. Pour avoir acheté des maisons trop chères pour leurs moyens, de nombreux ménages ont dû remettre la clef de leur maison. L'avidité de la société capitaliste (vouloir augmenter son capital) ne mène à rien de bon. Et nous découvrons tous que la science économique... n'est pas si scientifique que ça. La santé de l'économie repose, en fait, sur la confiance des investisseurs. Suffit que cette confiance baisse pour que tout dégringole. Et puis, juste à regarder le taux d'endettement des Québécois... je me dis que ça va craquer, à un moment donné.

Côté social, ce n'est pas plus solide. Plus les riches deviennent riches et les pauvres plus pauvres – et tout le monde sait que c'est ce qui se passe actuellement – plus cela génère des conflits sociaux, de la violence, des guerres, du terrorisme, etc. On s'en va vers des ennuis autrement pires que le fait de payer l'essence à 1,09 \$ le litre et de se faire retarder dans les aéroports sous prétexte de fouilles de sécurité nationale.

Pour l'environnement, il y a juste à repenser au puits de pétrole qui a cédé dans le golfe du Mexique. Quel gâchis, bon Dieu! La plupart des fruits de mer consommés aux États-Unis venaient de là. Les Américains ne les retrouveront plus sur leurs tables pour un bon bout de temps. Et il semblerait que nos puits de pétrole dans l'océan Arctique ne sont pas plus à l'abri de ce genre d'accidents. Idem pour les conséquences désastreuses de l'extraction minière. Idem pour le dossier des gaz à effet de serre avec leurs conséquences sur le climat et la diversité biologique dont nous dépendons tous. Nos gens auront beau prendre des assurances tous risques, si nous continuons à « exploiter » notre planète avec nos caprices, la Nature ne pourra plus « assurer » la pérennité de l'espèce humaine.

Alors, veut, veut pas, on s'en va vers une société qui devra tôt ou tard faire le deuil de son opulence. Plus nous consommons, plus nous donnons le signal de produire plus de biens, plus nous exigeons que des compagnies extraient du pétrole et un tas de métaux qui seront tellement transformés que la Terre ne saura plus comment les « digérer » une fois que nous nous en serons débarrassés après un temps d'usage toujours plus court (cf les ordinateurs).

Nous nous préparons donc, d'ores et déjà, à nous dire collectivement « c'est assez! ». Les gens qui auront appris à vivre avec « moins de biens et plus de liens » auront une longueur d'avance sur les autres quand les gros gâchis économiques, sociaux et environnementaux atteindront les pays développés (dans le tiers-monde, les désastres sont déjà là).

Si la simplicité volontaire n'apparaît plus comme une flamme vive, c'est qu'elle s'installe peut-être en profondeur comme cette braise couveuse des tourbières de l'Île-aux-Coudres. À la manière d'une flamme souterraine, elle poursuit son travail de changement de paradigme.

Au Réseau québécois pour la simplicité volontaire, avec moins de membres qu'auparavant, on compte quand même une bonne douzaine de personnes qui donnent, bon an mal an, plus de 20 heures par mois dans différents chantiers de travail : conseil d'administration, groupe local, bulletin, site Web, recherche, écriture... Ces irréductibles Gaulois savent que non seulement la simplicité volontaire n'est pas éteinte mais qu'elle se prépare à jouer un rôle majeur dans un avenir prochain.

Diane Gariépy

COLLOQUE 2010

À l'occasion du colloque 2010, nous avons vécu des temps particulièrement forts.

« Une vie équilibrée... c'est possible! » Ça, c'était le thème rassembleur. La présente édition du Simpli-Cité y fait écho et certains d'entre vous ont contribué à enrichir ce qui a été apporté lors des échanges, en ce samedi 10 avril.

Le colloque fut aussi l'occasion de saluer sur écran, via les technologies modernes, des « cousins » Belges qui, regroupés au sein de l'association Les amis de la Terre, accomplissent un travail magnifique en joignant les trois thématiques suivantes : Simplicité volontaire, Décroissance conviviale, et Villes en transition. Suivit une période de travail en ateliers pendant

laquelle nous avons commencé à apprivoiser cette idée de Décroissance conviviale et nous avons manifesté un enthousiasme certain pour les Initiatives de transition. Dossiers à suivre.



Le dimanche 11 avril, c'était l'assemblée générale et la présentation du résultat d'une enquête très intéressante sur les simplicitaires. Très. On y reviendra.

Et puis, hélas! Nous avons perdu notre cher président, Louis Chauvin, qui, jusqu'à la fin (et même après!) s'est tellement donné pour le Réseau. Il n'est pas mort, rassurez-vous! Mais il a décidé de ne pas renouveler son mandat à la présidence après deux ans de « charges ». Un gros, gros merci à Louis et à toute son équipe dynamique.

Et, bien sûr, nous saluons l'entrée en fonction du nouveau CA qui assurera la continuité des dossiers, et l'élection de notre nouveau président, François Pelletier, qui avait l'air d'un petit nouveau à l'assemblée générale, mais qui, en fait, effectue un retour au Réseau car il avait été l'un de ses pionniers au printemps 2000. On l'avait ensuite perdu de vue, mais là, il nous revient en force. Bienvenue, François!

Une vie équilibrée... c'est possible!

Lors du colloque des 10 et 11 avril derniers, les participants ont eu le plaisir d'assister à un échange entre Laure Waridel et le président sortant du RQSV, Louis Chauvin sur le thème « Une vie équilibrée... c'est possible! ». Voici quelques notes prises lors de l'événement.

LOUIS : *Quand on dit « Une vie équilibrée... c'est possible! », quelle image te vient en tête?*

Laure : Celle d'un équilibriste! Pour être en équilibre sur une corde, ça prend une corde souple. Pas une corde raide. Et l'équilibre, ce n'est pas toujours stable. On pourrait parler alors d'un processus vers l'équilibre.



Il y a présentement un grand déséquilibre sur la planète. Malheureusement, une forte pression s'exerce sur les écosystèmes.

- on parle beaucoup présentement des changements climatiques. Comme individus, nous faisons pression sur les écosystèmes. Nous avons ce que l'on appelle une empreinte écologique. Alors, quoi faire? Notre attitude doit changer.
- Il y a aussi la biodiversité qui est en péril actuellement. Prenons par exemple le cas des insectes pollinisateurs. On sait que leur nombre décroît actuellement. On ne sait pas exactement pourquoi mais il est fort possible que ce soit en lien avec l'usage de produits chimiques dans l'agriculture. Et ces produits chimiques ne font pas que nuire aux abeilles. Ils font partie de ces perturbateurs endocriniens qui sont la cause de l'augmentation des cancers, de l'asthme, et même des dépressions.
- Il y a aussi un déséquilibre au plan social et économique. Il faut savoir que le premier déterminant de la santé, c'est le binôme richesse/pauvreté. Ce qui tue le plus dans le monde, c'est la pauvreté. C'est la faim.

Et nous constatons tous qu'au niveau individuel, nous sommes également en situation de déséquilibre à cause de la pression pour la performance et la réussite, dans une culture de consommation, d'individualisme, de culture de l'instant présent.

LOUIS : *Est-ce que tu vois une cause commune à tous ces déséquilibres?*

Laure : Le mot qui me vient en tête, c'est « déconnexion ». Nous vivons « déconnectés » tant au niveau global qu'au niveau individuel. Est-ce que le système du « toujours plus » ne serait pas en train d'exercer cette même pression sur les individus qu'il ne le fait sur la planète? Je pense que oui.

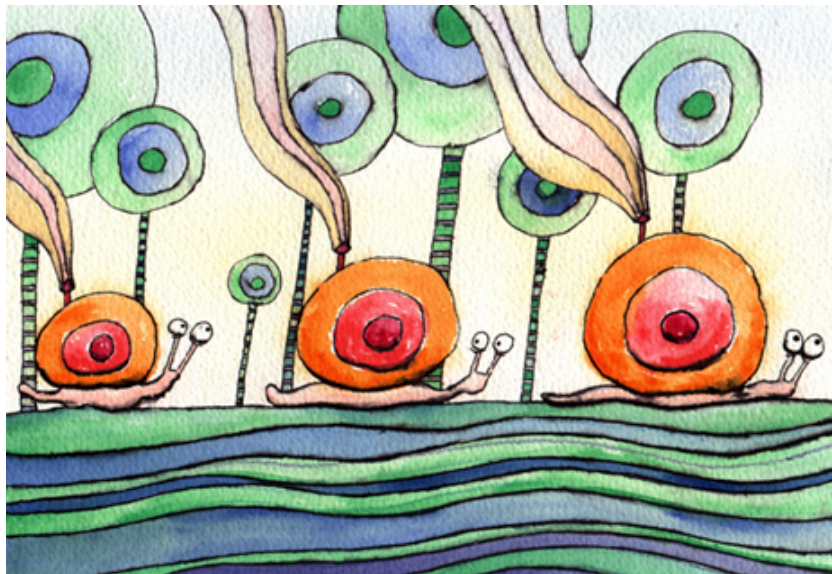
Ce phénomène de déconnexion de notre société va très vite : on se donne des visions partielles, donc erronées de la réalité; on oublie la complexité de toutes les choses. On se croit en complète autonomie, on se sent fort. Or, on est, dans les faits, de plus en plus dépendants des autres. Nos connaissances de base, par exemple : savoir construire sa maison, sont diminuées par la mondialisation de la production.

LOUIS : *Le déséquilibre, on le voit facilement, mais l'équilibre, lui... c'est quoi pour toi?*

Laure : Je pense que si l'on était un peu plus connectés à la réalité, si complexe soit-elle, on vivrait autrement. Prenons, par exemple, la chaîne complète de l'alimentation. Dans le film documentaire « Bacon »¹, on nous explique ce qui se passe de la naissance du porc jusqu'à notre jambon dans l'assiette. Je peux vous certifier que le réalisateur de ce film, depuis, ne mange plus que du porc bio!

Ce n'est vraiment pas facile de trouver un équilibre dans tout cela... C'est pour ça que je parle de processus. Un défi de tous les jours. Je n'ai malheureusement pas de recette à vous offrir. Harmoniser la vie de famille, le travail, l'agenda...

LOUIS : *Le temps... Il semble que le temps qui nous manque soit souvent au cœur des stress que l'on vit.*



Laure : Il faut s'établir des priorités tout en se permettant une certaine souplesse. Quand ma mère est devenue malade au point d'être hospitalisée, je n'ai pas hésité à laisser tomber une

¹ <http://films.onf.ca/baconlefilm/>

réunion importante. Et puis, chez nous, on ferme l'ordinateur dès 20 h. C'est un choix. Et les lundis après-midi, c'est réservé aux enfants. C'est sacré.

On se sent souvent tout seuls. Mais on appartient à un monde plus vaste. Un monde très beau, par ailleurs. Alors, notre démocratie, il faut s'en occuper. Nous devons, au quotidien, être le changement que nous voulons voir advenir dans le monde. Et, pour durer, il faut se rappeler que lors des migrations, l'oie de tête change constamment. C'est donc à tour de rôle qu'il faut prendre chacun la plus grande responsabilité.

Et je ne peux que vous rappeler le rôle dynamisant des arts. L'importance de la beauté des mots, de la beauté du monde. Aussi, je terminerai cette allocution par la lecture adaptée d'un extrait de la série documentaire « Manifestes en série » réalisée et produite par Hugo Latulippe.

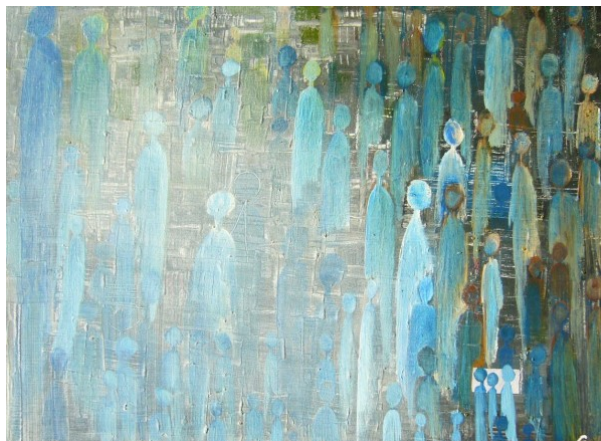
Manifeste pour un pays inspiré

Nous!
Sœurs!
Frères!
Amis!
Nous qui avons commencé à résister
à leur bolide viral industriel
à leur maladie monumentale matérielle

pare-balle!
sans fin!
sans fond...
abyssale!

Nous qui voulons changer le monde,

ENSEMBLE!
un geste à la fois!



Nous, les gens du nombre!

Venus des quatre coins de notre histoire,

venus des quatre coins du monde!

Nous sommes des millions!

Et nous sommes prêts à passer de la parole aux actes!

Nous voulons vivre dans un pays qui offre une résistance en
bois deboutte,

qui oppose une voix ferme

solidaire!

... aux armateurs de cœurs de pierre.

Nous voulons vivre dans un monde qui n'est la colonie
d'aucune compagnie.

Nous voulons vivre dans un pays qui refondera la social-
démocratie!

Et nous élirons des gouvernements qui passeront de la parole
aux actes!

Nous voulons vivre dans un pays qui modère ses transports!

Un pays debout face aux géants automobiles,

aux obsessions pétrolières.

Nous voulons vivre dans un pays ferroviaire

un pays propulsé aux bonnes idées.

Un pays qui consomme moins!

qui produit mieux!

Un pays inspiré!

Bio!

Local!

Déemballé!

Recyclé!

Recyclable!

Un monde équitable!

*Et vous? Dans quel monde avez-vous envie de vivre dans 10
ans, dans 30 ans... Imaginez un instant...*

*Si à partir d'aujourd'hui, nous tous ici présents posons des
gestes en cohérence avec ce que nous souhaitons, nous sommes
à l'aube d'une révolution.*

Alors...

Pendant que le lac se tire encore dans la rivière.

Pendant que les oies se jettent encore sur la Terre...

Y serait peut-être temps de dire ensemble...

Nous!

Nous voulons vivre dans un pays qui protège à tout jamais ses réserves d'épinettes.

un pays qui réconcilie le corps et l'âme,
Montréal et le Bouclier
le fleuve et ses phares.

Nous voulons vivre dans un monde qui investit dans la recherche et le développement,

d'un autre siècle de Lumières.
d'un nouvel imaginaire.

Nous voulons vivre dans un pays qui moissonne la vie, comme si c'était la sienne.

un pays qui se donne les moyens de rester petit tout en voyant grand

Nous voulons côtoyer les boulangers,
les fromagers,
les maraîchers,
les paysans.
Connaître les gens qui nourrissent nos enfants.

Nous voulons vivre dans un pays qui se souvient,
que notre métier d'humain,
est de cultiver des liens,
avec ceux d'ailleurs,
avec ceux d'avant...
Avec ceux d'après.

Faites un vœu!
Faites un pas! Quelque chose tout haut!
Nous sommes des millions!

D'l'Abitibi à Rimouski
Nous sommes l'eau, la terre et ses fruits,
Nous sommes l'air de ce pays!

Une enquête sur le bonheur chez les simplicitaires!



Dans la suite du colloque 2010, lors de la dernière assemblée générale annuelle, les absentEs ont manqué une présentation

absolument fascinante : le résultat d'une enquête faisant la démonstration par A + B que nous, les simplicitaires, sommes plus doués pour le bonheur que les autres autour de nous, et même plus que les simplicitaires... « occasionnels ».

Nous avons été nombreux à répondre au questionnaire reçu du RQSV. Heureusement! Car le résultat de cette enquête sérieuse sert très bien la cause de la simplicité volontaire. Allez faire un tour sur le site du Réseau à <http://simplicitevolontaire.info/>, pour voir les tableaux, chiffres, pourcentages et illustrations des résultats.

Dix ans... et après?

Serge Mongeau

Nous avons profité du dernier colloque du Réseau québécois pour la simplicité volontaire pour fêter le dixième anniversaire de la création du Réseau. À ma grande surprise, on a beaucoup axé la célébration sur moi. Bien sûr je dois reconnaître que c'est mon livre *La simplicité volontaire, plus que jamais...* qui a été l'élément déclencheur de l'intérêt de certains Québécois pour la simplicité volontaire, mais la création du Réseau est une œuvre collective dans laquelle plusieurs autres personnes, et notamment Dominique Boisvert, ont certainement joué un rôle déterminant.

J'ai été très ému par cet hommage qu'on m'a rendu. Et je voudrais remercier toutes celles et ceux qui en sont responsables. Trop souvent, c'est après le décès de quelqu'un qu'on se lève pour lui témoigner notre reconnaissance; j'aurai eu cette chance unique d'entendre ou de lire ces messages d'affection de mon vivant; quel bonheur!

Ainsi donc, le Réseau existe depuis dix ans. Durant cette période, il a permis d'assister maintes personnes dans leur passage à la simplicité volontaire. Mais nous aurions tant voulu faire davantage! Chaque année reviennent les mêmes interrogations : Pourquoi tant de membres nous quittent-ils après une ou quelques années? Comment pourrions-nous parvenir à occuper plus de place sur la scène publique? Prenons-nous les bons moyens pour enrayer cette « épidémie » de surconsommation qui met en danger l'équilibre de la planète?

Pourtant, comme l'ont si bien montré les résultats de l'enquête auprès des simplicitaires menée par Lilia Boujbel, la simplicité volontaire est une formule gagnante pour accéder au bonheur. Comment se fait-il alors qu'elle se répande si lentement? Peut-être faut-il pousser plus avant notre réflexion sur la voie empruntée par nos amis belges qui ont réussi à établir des collaborations étroites avec d'autres mouvements qui eux aussi identifient la surconsommation comme étant au cœur des problèmes de nos sociétés industrialisées.

Une chose est certaine : plus que jamais nous avons besoin d'un mouvement qui puisse inciter des masses de gens à diminuer leur consommation. C'est à cette unique condition que l'humanité pourra survivre. Et, en conséquence, nous avons besoin d'un Réseau encore plus actif; cela ne peut se faire sans l'implication d'un nombre croissant de membres qui cessent de voir le Réseau uniquement comme un organisme de service qui les aide à intégrer dans leur vie la simplicité volontaire, et qui comprennent qu'il s'agit aussi d'un mouvement qui veut provoquer un changement social important. Peut-être faudrait-il, à ce moment de notre histoire, procéder à un bilan sérieux et nous interroger sur nos façons de fonctionner. En particulier, n'attendons-nous pas trop du conseil d'administration qui, on le voit depuis quelques années, épuise rapidement ses membres?



UNE VIE ÉQUILBRÉE... C'EST POSSIBLE !

Comme un jardin

Christine Lemaire



Je peux dire que la simplicité volontaire est entrée dans ma vie comme un choc, il y a 13 ans. Je sortais du bureau après une première journée de travail, de retour d'un congé de maternité de six mois. Ça a été comme un coup dans l'estomac et j'ai dû m'arrêter au milieu du stationnement. Je réalisais soudain que je n'aurai vu mon fils que deux heures dans toute ma journée. J'avais commis l'erreur de croire qu'après avoir mis un enfant au monde, je pourrais, comme si de rien n'était, reprendre le fil de ma vie d'avant. Or, j'avais rompu un équilibre qu'il me faudrait travailler rudement à rétablir. La conscience soudaine de l'absurdité de ma situation a amorcé une quête qui m'a menée à la découverte de la simplicité volontaire.

Je me suis longtemps félicitée de n'être pas très matérialiste. Cela m'a permis de faire plus facilement les choix qui s'imposent lorsqu'on décide de quitter un emploi bien rémunéré et une carrière jugée prometteuse, pour vivre à la maison et permettre à toute la famille d'avoir une existence plus sereine. Jusqu'au jour où un livre de Eckhart Tolle² me fasse réaliser que ma boulimie d'activités, ma volonté d'être productive en toutes circonstances, efficace en permanence, ma hantise de « perdre du temps », étaient une sorte de matérialisme et dérivait de la même soif moderne du « toujours plus », cette course sans fin vers l'avant. Malgré les

² TOLLE, Eckhart. *Le pouvoir du moment présent. Guide d'éveil spirituel*, Montréal, Ariane, 2000 (1999), 219 p.

changements drastiques que j'ai réalisés dans ma vie, je reste imprégnée de cette idéologie.

Les théoriciens de la gestion du temps – que j'ai beaucoup lus – affirment qu'une bonne organisation permet de faire toutes ces choses qui remplissent à craquer chaque case horaire de nos journées. Ils parlent aussi constamment d'équilibre, mais ils le présentent trop souvent à la manière d'un exercice comptable, c'est-à-dire comme un nombre d'heures à distribuer équitablement entre plusieurs catégories d'actions. Hors du monde des affaires qui est friand de chiffres et de comptabilité, je me suis vite rendu compte que ces méthodes que j'avais toujours employées dans ma vie professionnelle, s'avéraient très limitées quand venait le temps d'aborder ma nouvelle vie.

Je me suis donc mise à imaginer mon temps comme un jardin. Cette image est beaucoup moins cartésienne, mais en même temps tellement plus riche! Elle reflète la complexité de l'équilibre de la Vie. Notre quotidien n'est pas une balance sur laquelle on compte les heures pour s'assurer que la durée de nos activités est justement répartie. Notre temps est un tissu organique, vivant; il est sensible au climat, au terreau, aux choix et aux soins de la jardinière. Il vibre comme une toile d'araignée à la moindre brise. Son équilibre est aussi fragile et changeant que celui d'un écosystème.

Je suis devenue de plus en plus sensible au fait que si je suis préoccupée, fatiguée ou réjouie, c'est toute la qualité de mon temps qui vibre d'une autre manière. Qu'indépendamment de sa nature, une activité n'a pas la même qualité selon que je l'accomplisse le matin ou le soir, le mardi ou le dimanche, au début ou au milieu de mon cycle menstruel. J'ai aussi appris que le temps accordé à la méditation, par exemple, n'avait pas à être aussi long que celui d'autres tâches; mais que si je n'ai pas pu méditer, mon humeur s'en ressent!

Cependant, mon temps était peut-être un jardin, mais un jardin broussailleux, un jardin où chaque plant était en compétition avec son voisin, où tout s'enchevêtrait, où il n'y avait pas de vide, pas d'espace. Or, j'avais besoin de vide pour apprécier le plein. Un jardin s'épanouit dans un espace donné et limité. La générosité de la Nature fait en sorte qu'il peut éclater de beauté, mais aussi finir par nous empêcher d'y pénétrer. Je voulais pouvoir marcher à l'aise dans ma vie. J'avais besoin d'élaguer.

C'est la simplicité volontaire qui m'a servi de sarcloir. C'est elle qui m'a permis de dégager l'essentiel, de faire les choix qui s'imposaient afin de faire de mon jardin temporel un lieu où je puisse respirer à l'aise, profiter de la vie qui m'habite, du temps qui coule avec fluidité. La SV m'a appris à *re-connaître* l'essentiel. Ainsi, quand on sait laquelle de nos plantes doit être mise en évidence dans une plate-bande donnée, on a beaucoup plus de facilité à sacrifier d'autres plants afin de créer l'espace nécessaire pour qu'elle s'épanouisse. Faire un sacrifice, c'est

Bulletin du Réseau québécois pour la simplicité volontaire
faire du sacré. La simplicité volontaire m'a permis d'identifier les éléments de ma vie que je voulais rendre sacrés.

Notons au passage que toutes ces choses belles et bonnes qui remplissent notre vie ne sont pas mauvaises en soi. Prises une à une, elles ont toute une certaine valeur. Ce n'est pas la qualité de ce que nous mettons dans nos vies qui est en défaut, c'est l'accumulation, l'empilement, comme dans une remise encombrée. Rien n'est mauvais en soi; la vie est bonne et généreuse. Mon appétit de vivre m'incite à vouloir accueillir de nouvelles plantes dans mon jardin temporel et je dois constamment me rappeler que dans un espace limité – nos journées auront toujours 24 heures – on ne peut pas *tout* mettre. J'apprends à être épicurienne.

L'équilibre est une chose très belle, mais très compliquée à atteindre quand notre agenda est constamment surchargé, quand les plateaux de la balance menacent de déborder, quand tout ce qui est vivant dans le jardin lutte pour ne pas être étouffé. Nous avons beau avoir des quantités à peu près égales de tout, si ce tout est *trop*, il ne peut pas y avoir de paix. La simplicité volontaire nous permet de *dé-charger* nos horaires.

Moi qui peux littéralement sombrer corps et âme dans un projet, j'ai appris à me méfier de mes penchants pour la monoculture et la culture intensive; je vise la biodiversité temporelle! J'ai pris conscience que ce qui n'est pas bon pour la Nature ne l'est pas davantage pour mon temps qui lui aussi est vivant. L'équilibre est une tension; un état précaire parfois difficile à vivre, une quête quotidienne où ce qui était bien hier ne l'est plus nécessairement aujourd'hui. C'est un dynamisme qui se vit ici et maintenant, autant qu'un but à atteindre. C'est un exercice de conscience bien plus que de comptabilité, une faculté de l'*être* bien plus que du *faire*.

Perdre sa vie à la gagner

François Pelletier

J'ai grandi dans une famille de la classe moyenne, où mes parents m'ont appris que je devais travailler fort à l'école si je voulais accéder à « un bon métier ». Je croyais qu'ils voulaient parler d'un travail qui me permettrait d'exprimer le meilleur de moi-même, qui soit en phase avec mes valeurs, qui me permette de m'épanouir et de contribuer à l'humanité. Eh bien non. Ils voulaient dire un travail qui me permette de bien « gagner ma vie ». Mais que veut dire cette expression? Puisque je suis déjà vivant, pourquoi devrais-je gagner ma vie? On m'a gentiment expliqué que ça prend de l'argent pour vivre. Et moi qui croyais que ça prenait de l'air, de l'eau, de la nourriture, de l'exercice, un toit sur la tête, beaucoup d'amour et des vêtements chauds. Quelle naïveté!

À l'école, on m'a appris à devenir un travailleur. On m'a recommandé d'étudier en génie, puisque j'étais bon là-dedans, et que c'est « un bon métier ». Mes parents étaient aux anges – j'allais pouvoir bien gagner ma vie. À mi-chemin de mes études, j'ai senti que je faisais fausse route. Las de chercher où m'orienter, j'ai décidé de travailler. Après tout, n'est-ce pas là le but de toutes ces démarches : gagner ma vie? J'ai donc travaillé, obtenu des promotions, gagné de l'argent, acheté une maison, une voiture. Je me suis ensuite marié, ai eu trois enfants, et j'ai mis sur pied ma propre entreprise. Mais après 38 ans de vie, j'ai ressenti une étrange impression de vide. Je me suis aperçu que j'attendais encore et toujours le jour où ma vie serait gagnée!

À chaque promotion, à chaque événement majeur dans ma vie professionnelle ou personnelle, je me disais : « Ça y est! J'y suis! J'ai gagné ma vie! ». Pour ensuite me rendre compte qu'il me manquait autre chose pour prétendre avoir gagné – autre chose que mon voisin, mon collègue, ou quelqu'un d'inconnu à la télé possède déjà. J'ai donc chaque fois redoublé d'ardeur, afin d'être enfin digne de réussir, afin d'être enfin bien.

Ma découverte de la simplicité volontaire il y a plus de 10 ans, m'a ouvert les yeux. La vie nous est donnée à la naissance par je ne sais quel miracle et pour je ne sais quelle raison divine. Il n'y a rien à gagner – il suffit de la vivre! Il n'y a pas de moment illusoire, dans le futur, où la vie est gagnée, où nous avons enfin réussi – atteint le sommet. C'est maintenant, aujourd'hui, que notre vie se déroule, et qu'il faut s'attarder à être bien. Être pleinement conscient de ce fait, ainsi que de chaque moment que nous vivons m'apparaît donc être la clé d'une vie de bonheur.

Vicky Robbins et Joe Dominguez dans leur ouvrage *Votre vie ou votre argent* distinguent le travail de l'emploi rémunéré. Ils définissent le travail comme l'ensemble des activités qui nous permettent de nous épanouir, de contribuer, d'exprimer le meilleur de nous-mêmes. L'emploi rémunéré, quant à lui, est simplement un moyen d'échanger notre énergie vitale (notre temps, notre labeur) contre de l'argent afin de répondre à nos besoins de base. Cette distinction est selon moi capitale à l'atteinte de l'équilibre et du bonheur dans notre vie.

La première forme d'équilibre à atteindre, donc, est celle entre le travail et l'emploi rémunéré. Pour la plupart d'entre nous, cela suppose de réduire le temps consacré à l'emploi rémunéré en faveur d'un travail qui nous remplit, qui nous nourrit. Pour y parvenir, la réduction de nos besoins en argent est souvent nécessaire. Le choix de la simplicité volontaire devient donc une voie d'accès à une vie plus authentique, qui nous ressemble plus – et nous rend en définitive plus heureux.

Malgré ma découverte de la SV, je suis demeuré sensible aux influences extérieures. Ainsi plusieurs événements heureux

dans ma vie m'ont projeté dans le déséquilibre. La venue de mes enfants est un de ces événements. Malgré mes efforts, le nombre des sphères de ma vie à équilibrer a augmenté et je me suis presque rendu à l'épuisement à tenter de tout balancer. Mon ascension sur le plan professionnel m'a amené à côtoyer des milieux plus aisés, et plus consommateurs. Tout ceci, en plus de la présence constante des médias, m'a plongé dans un état de total déséquilibre sur le plan du désir, de la consommation et du travail. J'ai ainsi regardé passer rapidement plusieurs années de ma vie sans vraiment avoir le sentiment d'y participer.

Même lorsqu'on croit avoir atteint un certain niveau d'équilibre, celui-ci est susceptible d'être affecté par des événements extérieurs – les perturbateurs d'équilibre. Le nombre des éléments à équilibrer dans notre vie influence notre capacité à les équilibrer. Il peut être souvent plus réaliste de réduire le nombre de nos activités, afin d'éviter l'épuisement. Limiter la présence et donc l'influence des médias est aussi un moyen de faciliter la conduite d'une vie plus consciente.

Mes parents peuvent être fiers de moi – je gagne bien ma vie. Cependant, je crois qu'ils seront encore plus fiers de savoir que je prends le temps de la vivre. Je crois que malgré leur insistance pour que je trouve « un bon métier », ils seront heureux de me voir épanoui, en santé et en équilibre. Je crois qu'ils seront fiers de me voir contribuer à ma communauté, cultiver mon jardin, prendre le temps de m'amuser avec les enfants, de contempler la nature, d'écrire ou d'apprendre à cuisiner. J'espère enfin réussir à transmettre à mes enfants ce message : la vie, c'est fait pour la vivre!

En définitive, l'équilibre pour moi, c'est de ne pas perdre sa vie à la gagner.

« Faire, agir, répondre "toujours prêt", courir en tous sens pour tenter de gagner ou de conserver l'approbation des autres, tout cela est très souvent, inconsciemment, une façon d'éviter d'être avec soi, d'être présent à soi. C'est une façon très correcte, sur les plans social ou familial, d'être dans la fuite, et non pas dans la rencontre, et c'est, sous la plus louable appellation de devoir ou d'attention aux autres ou même de charité.»



Thomas D'Ansembourg « Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable », les éditions de l'Homme, 2004

Peut-on militer de façon équilibrée?

Dominique Boisvert



« L'équilibre de vie, c'est possible... mais c'est long! » C'est ainsi que j'ai commencé ma présentation lors du dernier colloque du RQSV.

Comme je participais à une table ronde avec deux autres participantes qui parlaient d'équilibre dans la vie familiale et dans la vie professionnelle comme monoparentales, j'ai choisi de me concentrer sur ce qui était mon défi spécifique : la vie de super-militant. D'ailleurs, ceux qui me connaissent ont bien dû se demander quelle mouche avait piqué les organisateurs pour songer à moi en matière de vie équilibrée!!!

Je ne ferai ici aucune théorie : il existe bien des (bons) livres sur le sujet. Je me contenterai de partager mon expérience longue et difficile avec l'équilibre. Comme militant qui n'a cessé de vouloir « changer le monde », et avec ce sentiment « d'importance » des mâles (et de leur rôle) et des enjeux du monde (ressentis comme prioritaires) face aux demandes du « privé » (le couple et la famille). Expérience que je partage sans doute avec bien des gens, même en dehors de la militance.

Je ne m'attarderai pas sur les dérives et les problèmes qu'une telle conception de la militance (ou du travail, ou de la profession) entraîne : être toujours attiré vers l'extérieur (force centrifuge); syndrome du « sauveur » toujours à la veille du « grand soir »; sentiment d'urgence permanent (« cette fois, c'est la bonne »); impression d'être irremplaçable avec la concentration d'expertise que cela occasionne; etc.

Mais comme me le rappelait souvent mon ex-compagne au sujet de tout « grand homme », « qui est-ce qui lave ses petites culottes? » Qui assure l'intendance, s'occupe du quotidien, sans parler de la place des enfants?

Je vais plutôt me concentrer sur certains chemins ou moyens (qui ne seront pas nécessairement les mêmes pour tous) pour

« casser le moule », « briser les chaînes », « sortir du carcan ou de la prison » que représente cette conception de la militance, du travail ou du rôle de l'homme dans la construction de la société.

C'est d'abord un problème « entre les deux oreilles ». Comme dans tellement d'autres domaines de la vie, on n'arrive pas à penser autrement, à oser « sortir de la boîte » où sont confinées toutes les solutions habituelles. C'est avant tout un problème de « valeurs » : éducation, religion, famille, idéal social ou politique façonné par nos engagements syndicaux ou communautaires.

Comment arrive-t-on à en sortir? C'est ici le dilemme de la poule et de l'œuf ou le syndrome de la « saucisse Hygrade » (on en mange plus parce qu'elle est plus fraîche et elle est plus fraîche parce qu'on en mange plus!). En fait, comme pour la simplicité volontaire, il faut ET du travail personnel ET une approche collective. Les deux sont indispensables et se nourrissent l'une l'autre. Sinon, on risque de devenir des « purs inefficaces » (on agit bien personnellement, mais sans grand impact) ou des « justes théoriciens » (on a la « ligne juste » mais on changera nous-mêmes quand les autres, ou le système, auront changé).

Mais pour changer, il faut s'aider (ou accepter d'être aidé) : prendre du recul face au tourbillon de nos vies (se retirer une fin de semaine, faire un peu de silence, se donner du temps à soi); revoir régulièrement nos priorités (faire l'exercice des quatre fenêtres du temps de Mark Burch, où l'on répartit nos activités entre ce qui est urgent et nécessaire, nécessaire et non urgent, urgent et non nécessaire, et non nécessaire et non urgent; (voir *La voie de la simplicité*³, pp. 164 à 166); lire sur ces questions, être accompagné par unE amiE ou au besoin par unE thérapeute.

Et il faut, davantage encore, *pratiquer* des gestes ou des actions alternatives : développer d'autres intérêts ou passions que la militance ou le travail (cuisine, plein air, musique, sport, jardinage, enfants, etc.); diversifier ses réseaux d'appartenance (des amiEs venant des banques, du cirque ou de l'agriculture changent nécessairement les perspectives et les sujets de conversation); bloquer des périodes dans l'agenda pour redécouvrir l'art de la « retraite » (dans les deux sens du mot retraite : liberté du temps réservé, mais aussi silence, réflexion, gratuité).

Même dans la recherche d'équilibre, il faut éviter le piège du... « toujours plus »! Chercher le progrès? Oui, toujours. La performance? Peut-être, dans certaines circonstances. La perfection? Jamais. La vie est par définition une aventure sans

³ *La voie de la simplicité*, Mark A. Burch, Écosociété 2003, 237 pages Titre original : *Stepping lightly, Simplicity for People and the Planet*, 2000

fin. Il importe tout autant d'accepter la finitude, les limites inhérentes à la condition humaine. En matière d'équilibre comme en toute autre chose, il faut savoir reconnaître le « ASSEZ », ce point non pas maximal mais *optimal* de la vie (point qui est différent pour chacunE et qui varie d'une période de la vie à l'autre). Et il faut apprivoiser la plénitude du moment présent.

Au fond, l'équilibre est une question non pas d'égalité ou de statisme (car si cela est confortable, c'est aussi « plate » et « mort ») mais d'adéquation sans cesse changeante (comme la vie) : l'équilibriste sur son fil de fer doit sans cesse bouger, même imperceptiblement, pour trouver à chaque instant ce point fragile où toutes les forces sont « ajustées ». C'est une question de « nourriture » suffisamment diversifiée pour répondre aux différents besoins corporels, psychiques, sociaux et spirituels. C'est la nécessité de trouver, idéalement, une manière de vivre, de travailler ou de militer qui « remplisse le verre en même temps qu'elle le vide » (comme la respiration continue pour les instrumentistes à vent), qui ressourçe en même temps qu'elle fatigue. C'est une façon de vivre qui, comme la simplicité volontaire ou la décroissance conviviale, comporte inséparablement une dimension personnelle et collective.

Avec, pour les militantEs, cette conscience capitale, qui favorise modestie, responsabilité et confiance (empruntée au poète anglais du 19^e siècle Gérard Manley Hopkins) que chacunE n'a qu'une note (*sa note*, petite ou éclatante, discrète ou remarquable, etc.) à jouer dans la symphonie, mais qu'il ou elle est seule à pouvoir la jouer.

L'équilibre, comme la SV ou comme l'amour, c'est l'affaire de toute une vie...

allo Diane!

Je suis désolée mais je n'ai pas réussi à pondre mon texte... entre les biscuits au pain d'épice trop collants et calcinés et toutes les préparations pour aider ma fille qui faisait une exposition de son travail scolaire sur la Suisse à l'école, ce soir...J'ai manqué de temps...

Et là, elle m'attend pour écouter un film. Aussi, elle fera un autre beau spectacle de musique, lundi soir, dans le cadre de son cours de musique à l'école!

Alors je vais vivre mon équilibre famille au lieu de l'écrire!
Désolée de te faire faux bond...

Annie

Comment militer sans s'épuiser? Une question d'équilibre

Jacques Fournier

Texte à paraître également dans La Force de l'âge (Association québécoise de défense des droits des retraités - AQDR)

Comment faire l'amour à un nègre sans s'épuiser? Comment militer sans s'épuiser? N'ayant pas l'expérience de Dany Laferrière, je lui laisse le soin de répondre à la première question pour me concentrer sur la seconde.

On entend parfois des bénévoles ou des militants (simplicitaires, souverainistes, sociaux-démocrates, féministes, écologistes, altermondialistes, pacifistes, ou tout cela à la fois) nous dire : j'en fais trop, cela n'a pas d'allure, je suis épuisé. Réfléchissons ensemble sur des moyens concrets pour éviter cela.

Comment respecter nos limites? D'abord, il faut les établir, ces limites. Je me souviens de chauffeurs bénévoles dans un centre de bénévolat. Ils s'étaient engagés à conduire des personnes à l'hôpital, pour des traitements, deux jours par semaine. On leur a demandé ensuite de le faire trois, puis quatre jours par semaine. Ils n'ont pas osé dire non. Ils se sont découragés et ont décroché complètement. Grosse perte pour l'organisme. Il est important, pour les organismes communautaires, de respecter les limites que les bénévoles ont fixées. Il faut mettre cela par écrit, au besoin.

Un bénévole, un militant, doit bien connaître les motivations qui l'ont amené à offrir ses services. Il doit connaître ses forces, et ce qui lui fait plaisir. S'il accepte de faire des tâches qui ne sont pas dans ses forces, il s'usera plus vite. Le bénévolat, le militantisme doivent se faire dans le plaisir. Quand il y a de la complicité dans un groupe, c'est plus facile de faire du bénévolat. Évidemment, on peut développer de nouvelles forces, de nouvelles connaissances, dans un organisme, mais il y a des zones où nous ne sommes pas à l'aise et qu'il faut respecter. Que faire en cas de débordement? Lancer un appel à toutes et à tous via le bulletin de liaison de l'organisme, recruter de nouveaux bénévoles, inlassablement.

Quand l'organisme pour lequel on milite ne connaît pas lui-même ses limites, il est difficile qu'il respecte celles de ses bénévoles. Nos organismes doivent apprendre à dire non, lorsqu'ils sont sollicités pour des tâches qui ne relèvent pas de leurs priorités. Nos organismes sont hypersollicités (tables de concertation, consultations, présentation de mémoires, etc.). Il faut savoir refuser. Danielle Fournier, de l'Université de Montréal, Lise Gervais, de Relais Femmes et Christine Boulet

Bulletin du Réseau québécois pour la simplicité volontaire

du Centre des femmes l'Héritage, de Louiseville ont bien démontré, dans leur étude « Le beau risque » (2003), que les groupes doivent choisir avec soin leurs lieux de concertation s'ils ne veulent pas négliger leur mission de base.

Allons-y avec une comparaison. Des études en sociologie du travail ont démontré la corrélation suivante entre la durée hebdomadaire du travail et la satisfaction au travail. Grosso modo, les personnes les plus satisfaites (le premier sous-groupe) sont celles qui travaillent disons autour de 5 % de plus que les heures requises normalement (par hypothèse 37 heures, alors que leur semaine de travail est de 35 heures). Tout se passe comme si leur entourage leur envoyait ce message : tu travailles bien, on a besoin de toi un peu plus. Le deuxième sous-groupe de niveau de satisfaction (un peu moins satisfait) : les personnes qui font exactement les heures requises (disons 35 heures). Le troisième sous-groupe, le plus insatisfait : les bourreaux de travail (50 heures...). Ce sont des moyennes, bien sûr.

Par analogie (mais avec des heures moins nombreuses!), la leçon à tirer de ceci pour les militants et les bénévoles : faire des petits extras, c'est bien, c'est même valorisant; ne jamais dire non, s'épuiser dans le bénévolat, c'est malsain.

Ces quelques réflexions valent pour tous les âges de la vie mais sont probablement particulièrement pertinentes pour les retraités : la société a grand besoin de leur implication citoyenne, pratiquée dans la sérénité.

L'objectif de militer sans se fatiguer? Militer longtemps et efficacement. Car il peut sembler paradoxal, en ce qui concerne le militantisme (mais non dans le cas du bénévolat), de vouloir conjuguer engagement et sérénité, le militantisme se nourrissant habituellement d'urgence, de crise, d'agitation, de passion et de fébrilité. Le problème, c'est qu'il y a une crise – et même des crises – aujourd'hui et qu'il y en aura encore d'autres demain : il faut se garder des énergies pour être d'attaque face à ces nouvelles crises qui surgiront inmanquablement. Et c'est justement si on veut militer longtemps, avec ténacité, et avec quelques succès, qu'il faut chercher, à tâtons et dans le doute constant, à concilier la capacité d'agir dans l'immédiat et dans le long terme.

Faites lire le Simpli-Cité : Abonnez-vous en double ou en triple

...et distribuez les exemplaires du Simpli-Cité dans votre entourage (amis, camarades de travail, voisins...) et demandez-leur de vous les remettre avec leurs commentaires pour entamer un dialogue sur la simplicité volontaire

DÉBAT SUR LE THÈME

La vie équilibrée : une vie plate, insipide et sans saveur ?

Débat sous forme d'échange de courriels

Plate, la vie équilibrée? Que non!

Jean-Luc Héту

Jeune, je haïssais la maxime selon laquelle « La vertu se situe entre les extrêmes ». Un principe, me semblait-il, qui nous condamnait à une vie pépère. Pourquoi n'aurions-nous pas le droit de faire des excès si ça nous tentait? On partait à minuit manger une pizza et quand on revenait aux petites heures pour se mettre au lit, on dormait comme des poupons. Aujourd'hui, devenu vieux, quand je sors aux petites heures, c'est vers sept heures, pour me rendre à ma prise de sang.

Les estomacs de fer et la capacité de bien fonctionner au lendemain d'une nuit de trois heures, ça ne dure qu'un temps et très tôt, il faut commencer à négocier nos plaisirs entre les extrêmes.

Un soir où j'étais en vacances loin de chez moi, je rencontre un ex-collègue que j'aimais bien et on marque le coup en allant prendre une bière. La rencontre est fort plaisante mais comme il se fait tard et que le sommeil m'appelle, je décide de rentrer tandis que mon ami opte pour aller prendre une autre bière ailleurs avec le reste des copains. Le lendemain, l'un de ceux-ci me dit : « On aurait dû faire comme toi. On était tous fatigués, on n'avait pas vraiment le goût de cette autre bière et la conversation languissait. »

Je ne me reconnais aucun mérite dans ma décision de rentrer chez moi, étant un couche-tôt fini. Mais cette anecdote m'est restée en mémoire, avec sa conclusion évidente : il faut veiller sur nos plaisirs.

N'en déplaise à Bécaud, l'important c'est la dose. L'équilibre, c'est ça : entre l'extrême de gauche où il n'y a pas de plaisir parce qu'absence de stimulation, et celui de droite où il n'y a plus de plaisir parce que trop de stimulation, de consommation, d'activités, de contacts... Bref, la dose judicieuse qui permet le plaisir optimal.

Il faut bien sûr compter avec les impondérables : les proches et leurs différences, les circonstances, l'appel de la fête qui nous

invite à dépasser certaines limites. Il faut être flexible. Mais je constate que les gens qui éprouvent le plus de bien-être sont ceux qui ont développé l'art de veiller sur leurs plaisirs, non pas pour les réprimer mais au contraire pour les savourer au maximum. Quand on n'a plus droit aux excès (après trente ans!), il nous reste le bonheur de doser et de combiner les plaisirs : lecture, contacts, créativité, engagements pour des causes chères à nos cœurs, réflexion et méditation, activités physiques... Le bonheur dans l'équilibre, quoi!

Courriel de Diane Gariépy à Jean-Luc Héту

Merci beaucoup pour ton texte, Jean-Luc. Mais, Bon Dieu, que t'es donc sérieux! J'ai bien envie de te répondre « par la bouche de mes canons »! Et, justement, il fut suggéré de réserver deux pages du Simpli-Cité pour un débat. Alors, je te propose ceci : pour cette édition, tu présenteras le OUI à l'équilibre et moi, le CONTRE l'équilibre. Je t'enverrai donc, dans quelques jours, ma contrepartie. Et tu pourras réagir à ton tour.

Plate, l'équilibre!

Diane Gariépy

La vie est difficile. Ce n'est pas moi qui le dis, c'est le grand Scott Peck. Et ce qui rend la vie supportable, ce sont les fêtes. Les « partys ». Le fun. L'exagération. Le lâcher prise. La perte de l'équilibre. Le grand barbouillage. Dans la vie, il n'y a pas que le Bonheur avec un grand B. Il y a aussi le rire et les Canadiens aux éliminatoires de hockey.

Faut savoir fêter. Autrement, on s'étirole. Autrement, la vie nous quitte sur la pointe des pieds. Autrement, on devient amère, jalouse, chialeuse, railleuse, envieuse, hypocrite, radine, intempérante, intolérante, violente, paresseuse, voleuse, individualiste, culpabilisatrice, rancunière et orgueilleuse. Pas fine pantoute.

C'est comme le fameux remords du mois de décembre : « Allons-nous fêter Noël? Y aura-t-il des cadeaux et du vin sur la table? Vais-je porter mes jeans habituels ou du linge neuf? Allons-nous laisser les enfants veiller ou les envoyer se coucher? Donner l'argent des cadeaux à la Croix Rouge? ». Voyons! À Noël, on peut fêter après avoir travaillé, vécu sobrement et fait attention au bas de laine et à l'environnement pendant le reste de l'année. S'agit pas d'inverser : fêter pendant toute l'année et se priver à Noël!

Dans le Nouveau Testament, dans la parabole de l'enfant prodigue, on nous fait le portrait d'un bien triste personnage. Il s'agit du fils aîné, une espèce de p'tit vieux avant l'âge, qui a toujours servi son père, beaucoup travaillé... et sans doute bien calculé ses chances d'être un jour, qui sait, le seul héritier de son père. Il envie son frère cadet qui, lui, a pris des risques pour

vivre sa vie, qui s'est trompé, et à qui son père pardonne en lui préparant... une grande fête! Comme dirait l'autre : « Un Saint triste est un triste Saint ».

Dans la fable de Jean de La Fontaine, la Fourmi est un personnage prêchi-prêcha qui a, elle aussi, travaillé comme une folle pendant tout un été et qui fait ensuite la leçon à la Cigale chanteuse.

La fête vient couronner l'ordinaire de la vie. Il vaut mieux vivre frugalement de janvier à décembre et fêter en grand à Noël que de fêter pendant toute l'année et ne plus savoir quoi inventer de différent quand arrive décembre.

Plate, l'équilibre à longueur d'année! Vivement les pirouettes pour faire culbuter le cœur et la raison... en sa saison!

Courriel de Jean-Luc Héту à Diane Gariépy

Tu as raison. Je suis très (trop?) sérieux. Ma blonde me trouve « pas très fêteux ». ☺

Intéressant, ce projet de débat. Tu me demandes mes réactions, les voici.

Je trouve ton texte bien écrit, mais il me semble qu'il repose sur un raisonnement qui pourrait être plus convaincant. Un exemple : Le contraire de l'équilibre, ce n'est pas la fête, mais le déséquilibre. Tu dis bien que la fête doit venir en son temps. Se lâcher lousse en temps de fête, c'est parfait.

Paradoxalement, il faut garder une certaine mesure même dans la fête. Ne pas boire au point de rouler sous la table ou de vomir sur le tapis de nos invités. Je connais quelqu'un qui a arrêté de fêter Noël en famille parce qu'à chaque année, après avoir trop bu, son fils en venait aux coups avec son beau-frère. Il y a aussi le gars qui a un coup dans le nez et qui frenche sa belle-sœur devant tout le monde, et des familles qui se ruinent pour fêter et couvrir leurs enfants des cadeaux qu'ils n'ont pas eus quand ils étaient eux-mêmes petits.

Bref, allons-y pour des excès, mais des excès contrôlés, sans faire des choses qu'on regrettera le lendemain ou la semaine suivante. Autre chose, je pense que ce qui rend la vie supportable, ce n'est pas le party, mais de sentir qu'elle a du sens, que ça vaut la peine de suer pour gagner sa croûte, élever ses enfants, sauver son couple, payer son hypothèque, rester honnête et fidèle à ses engagements...

Tu as un bon filon avec le frère du fils prodigue. Encore que... Je pourrais te raconter plusieurs histoires tristes de jeunes gens qui ont flambé des héritages de 200 000 \$ en deux ans, qui ont perdu leur maison pour avoir trop trippé, etc. Cette histoire tirée de l'Évangile finit à la Hollywood parce que Jésus avait un point à prouver (en fait, il visait les Pharisiens). Mais dans la vraie vie, ce n'est pas toujours aussi rose.

Le sujet a continué de m'habiter. Je pense à des gens qui font des choses qui, sur le coup, sont perçues comme folles ou déraisonnables, mais à qui on donne raison par la suite. Malheureusement, l'inverse est vrai aussi, le temps confirmant que ce qui était déraisonnable sur le coup a entraîné des problèmes par la suite.

Bref, je suis tenté de faire l'équation équilibre-raisonnable-sagesse, à la condition de prendre « raisonnable » au sens noble: ce qu'une personne de bon jugement est portée à faire dans des circonstances données.

Bon. Ces réactions ne visent pas à démolir ton argumentation, mais à t'aider à réfléchir pour la rendre plus convaincante. Bonne chance. J'ai hâte de voir le produit fini!

Courriel de Diane Gariépy à Jean-Luc Héту

Bon! Je dois reconnaître que tu as raison... avec tes raisonnements raisonnables! C'est que la formule « débat » comporte des limites en ne permettant pas de faire toutes les nuances nécessaires – ce qui nous amènerait à être d'accord et à clore le débat!

Quelques flashes :

L'équilibre de vie ne résiderait-il pas dans cet effort constant pour contrebalancer nos déséquilibres? Par exemple, je te trouve très sérieux et rationnel mais tu compenses très bien avec ton sens de l'humour. Je pense aussi à cet équilibre dans un couple où l'un est rêveur et l'autre pragmatique. Il y a équilibre.

Dans la vie, la raison s'occupe de l'équilibre. Le cœur se charge des sentiments avec tout ce qu'ils comportent de « primitif » en nous, de perte de contrôle, d'intuition, de lapsus, de déséquilibre, quoi. Et il arrive assez souvent que l'intelligence « bordélique » du cœur soit meilleure que celle de la raison.

En suivant son intuition et en décidant de démissionner d'un boulot qui ne nous convient plus, on se met délibérément dans une situation de déséquilibre... pour un meilleur équilibre à long terme. Démissionner peut, des fois, être aussi jouissif que de gagner à la Super Loto.

Je plaide donc pour la promotion de cette sorte de « déséquilibre » dans nos vies. Quand ça consiste à ne pas avoir peur de sortir des sentiers battus (le surmoi de nos parents, les diktats de la société néolibérale) pour vivre sa vie, pour « suivre son étoile » sans craindre les remous que cela pourra provoquer. En certaines occasions, Jean-Luc, la raison n'a plus raison. Sortir de nos lourdeurs historiques et culturelles pour

tenter de s'aventurer « ailleurs », ça peut être un instinct au service de la vie.

En tout cas, choisir la vie frugale, simple et joyeuse, c'est s'aventurer à contre-courant de « l'équilibre » économique ambiant fait de « Produisons, Achetons, Jetons! ».

Liberté. Paix. Dignité. Quel magnifique déséquilibre!

Comme disaient les Indiens d'Amérique : « J'ai dit! »

Courriel de Jean-Luc Héту à Diane Gariépy

C'est parfait comme ça. Je me rallie sans problème à la conclusion de la Grande Sachem.

Commentaires sur le Simpli-Cité

Vous avez des commentaires ou des suggestions ?

N'hésitez pas à nous les faire parvenir, afin que le bulletin réponde aux besoins de ses lecteurs et lectrices.

De l'équilibre dans les rémunérations des hauts dirigeants

Pascal Grenier

Certains diront que les textes de dénonciation, comme celui-ci, n'ont pas leur place dans le mouvement de simplicité volontaire. Personnellement, je suis d'avis que nous devons parfois simplement informer, parfois féliciter les belles initiatives et parfois dénoncer ce qui est un abus, comme c'est le cas de plus en plus avec la rémunération de plusieurs hauts dirigeants.

Même que ce sujet concerne et interpelle au premier chef la simplicité volontaire puisque nous faisons grand état de la modération en toutes choses et en particulier dans la consommation qui est très liée à l'argent.

Québec, le 6 mai 2010.

Carrefour Desjardins
a/s Monique F. Leroux
1241 Rue Pell
Montréal, (Qc.)
H3B 5L4

Objet : De l'équilibre dans les rémunérations des hauts dirigeants

Bonjour Mme Leroux,

Depuis quelques années, nous observons une montée vertigineuse des rémunérations des principaux dirigeants des banques, compagnies d'assurances, caisses populaires, etc.

Ces déséquilibres créent un sentiment de malaise et de gêne dans la population. En effet, les écarts de revenus entre les dirigeants et les travailleurs de la base sont tellement grands qu'ils deviennent une injustice sociale. Cette situation, qui va d'ailleurs toujours en s'amplifiant, est favorable au développement de comportements criminels dans notre société. Ceux-ci vont éventuellement se manifester de plus en plus, comme dans plusieurs pays où il y a beaucoup d'écarts entre les classes sociales. De plus, il est démontré que la grande majorité des gens riches, par leurs comportements ostentatoires, provoquent des sentiments d'envie. Ces sentiments amènent beaucoup de gens dans une spirale ascensionniste de surconsommation, ce qui crée l'endettement excessif de plusieurs et ce qui est également très mauvais pour l'environnement. Effectivement, et même si on ne le dit pas souvent, la consommation et la dégradation de l'environnement sont intimement liées.

Je ne crois pas qu'une rémunération de 1,56 million soit raisonnable, Mme Leroux. On utilise fréquemment l'argument voulant que d'autres dirigeants de banques ou d'autres compagnies gagnent plus. À mon avis, c'est là une continuelle surenchère qui n'a aucune base véritablement logique. Même la question de la rémunération élevée pour garder les gens compétents voire exceptionnels ne tient pas la route, car la cupidité est une très mauvaise valeur pour un bon leader. En fait, la rémunération des dirigeants devrait plutôt être basée, en grande partie, sur les véritables besoins, puis ensuite sur des considérations comme la compétence et les responsabilités. Le revenu d'une personne ne devrait pas dépasser 200 000 \$ à 300 000 \$ pour les postes les plus prestigieux. Le premier ministre Charest ne reçoit-il pas 257 000 \$ comme premier ministre et avec le boni du Parti libéral du Québec. À mon avis, ces salaires sont amplement suffisants pour combler tous les besoins raisonnables dans notre société.

Même si vous n'êtes pas la plus haute salariée au Québec, je m'adresse à vous parce que vous êtes la personne la plus susceptible de démarrer un mouvement de recul chez les hauts salariés. Pourquoi vous, mais d'abord parce que vous êtes une femme et que les femmes sont habituellement plus connectées aux valeurs humaines que les hommes. Aussi parce que vous êtes dans le monde de la coopération et de la solidarité qui sont par définition des valeurs communautaires. De plus dans un mouvement coopératif, comme celui que vous dirigez, le partage équitable des profits n'est-il pas à la base des principes de coopération? Finalement, parce que la Caisse d'économie solidaire est ma caisse depuis plusieurs années et que mon compte de banque a toujours été dans une caisse populaire depuis mon enfance.

Si jamais vous acceptiez de renoncer à une partie de ce salaire faramineux, vous pourriez provoquer un mouvement d'adhésion à la caisse pour les gens, qui comme moi, cherchent une institution financière et une compagnie d'assurance où on y fait une bonne gouvernance. Une bonne gouvernance est, entre autres, que les dirigeants ne s'octroient pas des salaires et bonis excessifs.

J'espère Mme Leroux que mes arguments auront su vous convaincre des méfaits de comportements financiers prédateurs et des bienfaits d'une approche raisonnable, généreuse et équilibrée sur le plan des rémunérations.

*Pascal Grenier, président
Groupe de simplicité volontaire de Québec
Québec
(418) 660-3550*

Une des seules façons de ramener les rémunérations des hauts dirigeants des banques et compagnies d'assurances à des niveaux raisonnables est de trouver une ou des compagnies qui offrent une rémunération raisonnable à leurs dirigeants et d'y transférer nos polices d'assurances et autres affaires. Personnellement, j'ai cherché une compagnie qui offre ces conditions raisonnables et n'ai rien trouvé. Si quelqu'un d'entre vous connaît une de ces perles rares, j'apprécierais en être avisé.

AUTRES SUJETS D'INTÉRÊT

Une idée géniale : la carte volontaire de rationnement

Diane Gariépy

Née en 1944, donc, avant la fin de la Seconde Guerre mondiale, j'ai conservé, dans ma boîte à souvenirs, un carnet de coupons de rationnement. Ça m'impressionne toujours de penser que mes parents ont dû, à un moment de leur vie, présenter ce genre de coupons pour se procurer du sucre et du beurre.

Et si la question des coupons de rationnement refaisait surface à cause du pic du pétrole? Qu'on le veuille ou non, l'approvisionnement en pétrole va devenir difficile dans 3, 5, 8 ans et, à ce moment-là, cela va faire monter les prix de l'essence, de l'huile à chauffage, des vêtements (faits en Chine) et des aliments (qui nous parviennent depuis peu des quatre coins du monde).

Eh oui, on songe à revenir aux coupons de rationnement. On en parle beaucoup en Europe et des militants écologistes s'en font les promoteurs surtout en France et en Grande-Bretagne. Cette

idée commence à se frayer un chemin. Avec différentes formules et le plus souvent sous le nom de « carte carbone ».

Pourquoi la carte de rationnement? Parce que cela pourrait éviter qu'en contexte de crise, l'écart grandisse encore plus entre les riches et les pauvres. Cette formule est claire, nette et précise : si une collectivité dispose de « X » pétrole et qu'elle compte « Y » citoyens, on peut déterminer par une simple division à combien un individu a droit. Une personne = une carte. Pas mal plus efficace que tout ce qui se dit et s'écrit au sujet des objectifs de Kyoto!

Considérons ce qu'en pense un député Vert (en France), Yves Cochet :

« J'imagine deux ou trois étapes dues au *peak oil*, et plus généralement à la baisse de l'énergie nette disponible. Au départ, ce sont les prix qui feront le rationnement. Il y aura de l'inflation, et les pauvres se serreront la ceinture parce qu'ils ne pourront pas acheter. C'est ce qu'on appelle la destruction de la demande; ce sera un rationnement très inégalitaire.

Ensuite, peut-être dans les années 2020, il est probable que les prix seront si hauts, et la situation, tellement tendue, qu'il faudra un système organisé, le litre de super à 3 euros fera hurler. Il faudra donc organiser le rationnement pour l'énergie et sans doute pour l'alimentation sous la forme de tickets ou de cartes carbone, la forme évoquée par la Grande-Bretagne. Ce rationnement devra être équitable, sinon les gens se révolteront. Ceci pourrait tenir quelques années, à l'échelle de la France ou de l'Europe.⁴ »

Et la beauté dans tout ça, c'est que des individus se sont regroupés et ont décidé librement de s'astreindre tout de suite à se rationner pour sortir du gaspillage actuel de l'énergie fossile que constitue le pétrole, et pour s'habituer à vivre autrement, « sans ». Semblerait que ces militants de la première heure sont étonnés par la vitesse avec laquelle leur part d'utilisation du pétrole est vite épuisée! En Grande-Bretagne, on les appelle les CRAGs, *Carbon Rationing Action Groups*⁵, les volontaires du rationnement. Une façon moderne et cohérente de pratiquer la simplicité volontaire!

Pour en savoir plus, lisez le numéro de la revue *Silence*, n°379 de mai 2010 sur : « Villes en transition vers le rationnement ».

Vous ne savez pas où trouver cette excellente revue publiée à Lyon? Mettez-vous à plusieurs et insistez auprès de votre bibliothèque pour qu'on s'y abonne. Ça devrait être comme ça à chaque fois qu'on veut mettre la main sur un excellent ouvrage.

⁴ *Le rationnement pour la paix, la solidarité et la démocratie* Revue Silence n°379 mai 2010 page 12

⁵ www.carbonrationing.org.uk

Contrairement à ce que propose le rapport Castonguay-Laberge, Pourquoi ne pas combattre l'hyper-consommation et s'activer autrement?

Jacques Fournier AQDR section Saint-Michel (Montréal)

Un rapport vient de paraître sous la plume de l'ancien ministre Claude Castonguay et de Mathieu Laberge, un économiste rattaché au « réservoir d'idées » de droite, l'Institut économique de Montréal. Le rapport préconise que, pour éviter la catastrophe du vieillissement, les aînés restent plus longtemps sur le marché du travail. Le rapport est publié par le CIRANO, le Centre interuniversitaire de recherche en analyse des organisations.

En tout respect pour l'opinion contraire, je ne partage pas cette analyse. Le Rapport Castonguay-Laberge s'inspire, selon moi, de lieux communs, il manque d'originalité et d'inspiration et il voit les choses à court terme.

La vraie catastrophe annoncée, ce n'est pas la diminution du produit intérieur brut (PIB) reliée au fait que moins de personnes seront sur le marché du travail. La vraie catastrophe annoncée, c'est le gaspillage des ressources naturelles de la terre (pétrole, forêt, eau, etc.) et leur épuisement rapide. Pour contrer cette vraie catastrophe, il faut aller progressivement vers la fin de l'hyper-consommation, la simplicité volontaire (www.simplicitévolontaire.info) et, plus globalement, vers une décroissance conviviale (www.decroissance.qc.ca). Dans les pays occidentaux riches, il faut accepter de vivre en consommant moins (et le contraire pour les pays du Sud).

Bon, je passe rapidement sur les nuances évidentes : de nombreuses personnes sont contraintes de travailler à un âge avancé parce qu'elles ont occupé toute leur vie des emplois peu payants et qu'elles ont donc été incapables de mettre des sous de côté pour leur retraite. Ce n'est pas de ces personnes que je parle.

La course à la productivité

Je ne parle pas non plus des personnes qui font un travail agréable et qui adorent ce qu'elles font. On ne peut que les encourager à poursuivre. Cependant, on constate aujourd'hui que plusieurs de ces emplois plaisants sont en voie de disparition. Dans l'entreprise privée, la course à la productivité — mondialisation oblige — a transformé des emplois autrefois satisfaisants en sources d'épuisement. Dans le secteur public, avec l'introduction de la « nouvelle gestion publique » (NGP), inspirée de l'entreprise privée, plusieurs employés sont davantage soumis à des impératifs de production intense et de

rendement maximal. Le sentiment d'être un « citron pressé » augmente chez de nombreux travailleurs. Si, au moins, le personnel était réellement consulté au sujet de l'organisation ou de la réorganisation des services, il pourrait être intéressant de demeurer au travail. Mais la mode managériale est aujourd'hui celle du retour de l'autoritarisme et des décisions prises d'en haut (après des consultations bidon, très souvent). On constate, sur le terrain, qu'il y a moins de participation réelle du personnel qu'il y a quelques années, en particulier dans le réseau de la santé et des services sociaux.

M. Castonguay aime à se présenter lui-même comme une personne toujours au travail, même s'il a atteint un âge avancé. On comprend aisément que l'ancien banquier et ex-président de compagnies d'assurance adore travailler : il fait un travail stimulant de consultant et il est bien rémunéré pour ses services. Mais pour un trop grand nombre de nos concitoyens, le travail se définit — hélas! — plutôt bien par son origine étymologique : ce mot vient du latin *tripalium*, qui désigne un instrument de torture.

Mon propos aujourd'hui touche essentiellement les personnes âgées qui se sentent obligées de travailler parce que, victimes en quelque sorte de l'intoxication consumériste et du harcèlement publicitaire, elles voient leur comportement en bonne partie dicté par le dieu argent : elles croient qu'il faut beaucoup consommer pour être heureux. Et elles pensent, à tort selon moi, que la façon que leurs voisins et leur entourage les perçoivent doit être un déterminant majeur de ce qu'elles doivent posséder et faire. D'une certaine manière, elles n'ont pas vraiment atteint la sérénité et la sagesse qui leur permettraient d'accepter de vivre avec des revenus moindres, mais raisonnables. Ce sont ces personnes que les Castonguay-Laberge cherchent à culpabiliser de prendre leur retraite tôt et veulent inscrire dans l'atteinte d'un PIB toujours plus dodu.

L'engagement social

Je plaide pour que les individus prennent leur retraite pendant qu'ils sont encore en santé et qu'ils s'activent autrement, en faisant du bénévolat, de la militance ou de l'engagement citoyen. C'est ce dont notre société a besoin et c'est moins stressant que de travailler pour un patron toujours désireux d'augmenter la productivité par tous les moyens. L'engagement social permet aux aînés de combler leur besoin de se sentir utiles et de redonner un peu ce qu'ils ont reçu.

MM. Castonguay et Laberge répondront probablement : le bénévolat ne fait pas augmenter le PIB. Peut-être alors devrions-nous mettre au point davantage d'indices qui mesurent le vrai bonheur individuel et collectif? De tels indices existent (voir bonheur national brut sur Google).

Deux chercheurs britanniques ont démontré récemment que les sociétés où la qualité de vie est la meilleure (un niveau d'éducation plus élevé, une meilleure santé, un plus grand sentiment de sécurité, etc.) ne sont pas les sociétés les plus riches mais celles où l'écart des revenus est le moins grand entre les citoyens. Les citoyens les plus riches sont eux aussi gagnants de vivre dans une société où les écarts de revenus sont faibles (*The Spirit Level. Why More Equal Societies Almost Always Do Better*, par Richard Wilkinson et Kate Pickett, Allen Lane, Londres, 2009). Nous en sommes au paradoxe suivant : il faut convaincre les très riches qu'ils seront plus heureux en étant... moins riches. Aux États-Unis, de nombreux super-riches se sentent obligés de vivre dans des ghettos clôturés pour riches, avec des gardiens partout. Ne vivraient-ils pas avec un plus grand sentiment de sécurité si la société était plus égalitaire?

Le travail est un facteur de stress bien documenté. Au Québec, 28,5 % des citoyens de 45 à 64 ans connaissent un stress intense, comparativement à seulement 9,6 % des 65 ans et plus (Statistique Canada, tableau 105-0501, Québec, 2008). Pourquoi travailler et se stresser alors qu'on peut faire du bénévolat à son rythme pour le plus grand bien de la société?

L'augmentation des heures de travail a eu un effet, au cours des dernières années, sur l'évolution du bénévolat. De 1992 à 2005, le taux de participation des Québécois à des activités de bénévolat ou d'entraide a chuté de 14,1 % à 9,2 %. L'un des facteurs qui expliquent vraisemblablement cette situation est l'augmentation du nombre moyen d'heures hebdomadaires de travail et la croissance des « bourreaux de travail » (10 heures et plus de travail par jour) (Annuaire du Québec 2010, p.383).

Un argument du Rapport Castonguay-Laberge m'irrite particulièrement : selon eux, il faut faire comme l'Ontario! En 2008, 51 % des Ontariens de 60-64 ans travaillaient, comparativement à seulement 40 % des Québécois du même âge. Pourquoi n'incitent-ils pas plutôt les Ontariens à faire comme les Québécois? Qui est à l'avant-garde de la recherche d'un vrai mieux-être collectif?

UN BRIN DE LECTURE...

MOINS DE BIENS, PLUS DE LIENS

La SV : un nouvel engagement social

Emeline De Bouver,

Couleur livres, Charleroi, 2008, 120 p.

Recension : Dominique Boisvert

Ce petit livre est important à plus d'un titre. D'abord parce qu'il présente la SV du point de vue de la Belgique francophone, où l'idée s'est implantée à partir de 2005, à l'initiative de quelques membres des « AmiEs de la Terre » s'inspirant des écrits et des expériences vécues au Québec autour du RQSV. Mais aussi parce qu'il aborde de front, pour une des premières fois, la dimension collective et politique de la SV.

Probablement tiré d'une thèse universitaire, ce livre se partage en trois parties à peu près égales :

- Vivre autrement : ce qu'est la SV, ses caractéristiques, son développement en Belgique francophone, la SV comme mouvement culturel, et comment elle se compare à plusieurs autres mouvements sociaux émergents (décroissance, développement durable, altermondialisme, minimalisme, créatifs culturels, écologie radicale, etc.);
- Les rapports spécifiques de la SV et des simplicitaires avec deux thèmes centraux : le travail et le temps;
- La dimension collective de la SV : ses rapports à l'éthique écologique, le rôle des groupes, la notion d'engagement, ses rapports au monde politique, l'exercice de la citoyenneté dans la SV, la SV comme initiatrice de changement, les tensions entre le sentiment d'urgence et la volonté de ne rien imposer, les critiques adressées à une politique de la SV, et finalement, la SV comme démarche holistique.

Des trois parties, ce sont la première et la dernière qui nous apportent le plus de matériel original, susceptible d'enrichir notre réflexion et notre pratique québécoises.

J'avoue avoir été impressionné par la clarté des idées présentées, la justesse de la compréhension des phénomènes étudiés (la vision de la SV présentée est d'ailleurs très proche de notre vision québécoise de la SV), la richesse des liens et des comparaisons faits avec divers autres mouvements sociaux apparentés à la SV et la simplicité d'écriture de l'auteure. C'est un livre qui se lit facilement et qui stimule vraiment la réflexion. Comme pour la vidéoconférence réalisée en direct avec nos amiEs de Belgique francophone lors du colloque du 10^e anniversaire du RQSV, en avril 2010 (où l'auteure était présente), nous avons maintenant à apprendre de ceux et celles que nous avons contribué à faire naître. Juste retour des choses!

L'auteure appuie sa recherche principalement sur deux sources : les écrits sur la SV en Amérique du Nord (Québec et États-unis) et la pratique encore très jeune de la SV en Belgique francophone (questionnaires et entrevues auprès d'une trentaine de simplicitaires belges, dont elle cite de larges extraits pour illustrer son propos). Évidemment, l'échantillonnage ne prétend pas à la représentativité scientifique. Et parfois, la

compréhension qu'elle a de certaines expériences québécoises (en particulier la pratique des groupes locaux ou régionaux de SV) nous surprend un peu dans la mesure où on semble accorder à l'expérience du RQSV, vue de loin, plus de rigueur, d'assurance ou de succès qu'elle n'en a dans notre réalité bien concrète.

Mais malgré ces limites inhérentes à la jeune expérience belge de la SV, ce livre offre un outil remarquable non seulement pour le développement de la SV en Belgique, mais aussi pour la réflexion sur l'avenir de la SV aussi bien au Québec qu'ailleurs dans le monde. En nous confrontant avec la question souvent repoussée à plus tard : en quoi et comment la SV peut-elle être plus qu'un simple outil de cohérence, de bonheur ou de croissance personnels (avec tous les aspects éminemment positifs qu'elle peut comporter à cet égard) pour devenir un véritable outil de transformation sociale? La SV serait-elle un « nouvel engagement social » (pour reprendre le sous-titre du livre)? Et si oui, comment s'articule-t-il au collectif, au politique, aux autres acteurs du changement?

Les réponses de l'auteure à ces questions, tout en stimulant notre propre réflexion, ne pourront que laisser lecteurs et lectrices un peu sur leur faim. Car l'expérience de la SV, même au Québec et aux USA, est encore bien jeune et la réflexion ne peut anticiper beaucoup sur l'expérimentation concrète sur le terrain. Mais les questions d'Emeline De Bouver arrivent à point nommé, au moment où le RQSV fait le point après 10 ans. Et elles fournissent un cadre de réflexion qui ne peut qu'enrichir notre bilan et élargir nos perspectives.

Merci à Emeline pour son précieux livre et à nos amiEs de Belgique pour avoir donné naissance à cette réflexion et l'avoir encouragée.

PETITES NOUVELLES DU CA DU RQSV

LE MOT DU *nouveau* PRÉSIDENT

Chers membres,

C'est avec grand plaisir que je prends le relais à titre de président du RQSV. C'est après avoir assisté au colloque marquant le 10^e anniversaire du réseau que je me suis laissé convaincre de relever ce défi. Je souhaite remercier notre président sortant, Louis Chauvin, qui m'a immédiatement offert sa confiance et son soutien. J'espère être à la hauteur de son précieuse contribution des dernières années.

La vidéoconférence avec les Amis de la Terre de Belgique nous a permis de confirmer que le message de la simplicité volontaire est toujours actuel, et que le RQSV est un véhicule de premier plan pour inspirer des initiatives et réunir des gens autour de cette idée.

Les affres de l'économie actuelle sont une occasion pour tous de réfléchir à nos habitudes de vie, de travail et de consommation. Saisissons donc cette occasion pour parler du Réseau, de la simplicité volontaire et pour donner le goût à plus de gens de vivre richement en consommant moins.

Un comité, réuni autour de Louis Chauvin lors du colloque, a réfléchi sur le prochain plan triennal. Il a été conclu qu'il convenait de poursuivre les trois orientations stratégiques adoptées il y a trois ans, soit :

- a. Favoriser la création de groupes et le maintien des groupes actuels.
- b. Nourrir la réflexion de nos membres déjà conscientisés et leur donner des occasions de s'impliquer activement.
- c. Élargir notre champ d'action auprès de populations non rejointes actuellement par nos activités.

Dix ans après avoir participé à sa fondation, je suis touché de constater que le RQSV est toujours bien actif et animé par des gens passionnés qui donnent sans compter de leur temps et de leur énergie. Soyez assurés, chers membres, que j'y mettrai toute la passion et l'énergie dont je suis capable afin d'en poursuivre la croissance et de faire rayonner le réseau de belle façon.

François Pelletier

NOUVELLES DU CA

Christiane Dumont

Le nouveau conseil d'administration s'est réuni une première fois au début de mai et a élu le comité exécutif : François Pelletier, président; Alain Schultz, vice-président; Jean-Marc Brun, trésorier; Christiane Dumont, secrétaire et Louis Chauvin, porte-parole du Réseau. Rappelons que Luc Parent et André Vallée siègent aussi au CA et qu'Annie Richard, qui met fin progressivement à ses activités rémunérées au bureau du Réseau, compte se joindre elle aussi à notre équipe.

Comme le CA tourne au ralenti en cette période de l'année, et compte tenu du changement de garde, nous vous proposons un bilan des deux dernières années, au cours desquelles le Réseau a cherché à transmettre un message positif, en mettant l'accent non pas sur les privations, mais sur la façon dont la SV enrichit nos vies.

Bulletin du Réseau québécois pour la simplicité volontaire

Cette période a été marquée par quelques difficultés après le départ d'employés inestimables, puis la vacance non comblée pendant quelques mois à la permanence. De plus, les allées et venues au CA n'ont pas facilité les choses.

Malgré tout, plusieurs belles réalisations :

- Le réaménagement du site Web (y compris le Carnet des simplicitaires, Paypal), ce qui rajeunit notre fenêtre sur le monde;
- Le bulletin *Simpli-Cité*, qui augmente en qualité d'une livraison à l'autre;
- La Journée sans achat, soit l'activité qui se rapproche le plus de nos valeurs de base, de notre créneau, et que nous nous sommes appropriée; en 2009, nous avons voulu étendre cette activité à la province et nous avons tablé sur « la vaccination H_{A7AC} contre la fièvre acheteuse » pour augmenter la visibilité du Réseau, susciter l'engagement de plusieurs personnes ainsi qu'une réflexion sociale par le truchement des médias;
- Le nombre accru de kiosques après quelques années de présence plutôt discrète, ce qui nous donne une belle visibilité et favorise le maillage avec d'autres organismes;
- Un colloque de grande qualité (notamment, un hommage à Serge Mongeau et une vidéoconférence avec les Amis de la Terre de Belgique), mais avec un taux de participation nettement décevant;
- La création de liens avec le mouvement Pleine conscience – le groupe de Québec a organisé une retraite conjointe avec cet organisme (et réuni une cinquantaine de personnes) – une expérience à répéter;
- Les conférences données en grand nombre, surtout par Louis Chauvin et Dominique Boisvert.

Quelles sont maintenant nos priorités?

- L'embauche d'un nouveau ou d'une nouvelle permanent(e);
- Le site Web qu'il faut optimiser;
- Le financement du Réseau qui, malgré la faiblesse de ses moyens, maintient ses finances en bon ordre;
- La Journée sans achat 2010 (à laquelle nous voudrions associer des alliés);
- Le développement de notre visibilité médiatique, notre rayonnement au moyen des conférences, et l'établissement de liens avec d'autres organismes;
- Le développement de groupes locaux de SV, avec révision du Guide de démarrage (bien fait mais un peu intimidant).

LE CARNET DES SIMPLICITAIRES

Christiane Dumont, responsable du Blogue des simplicitaires

Le 23 février dernier, le RQSV ajoutait sa voix paisible au concert tonitruant du Web, en mettant en ligne le Carnet des simplicitaires. L'idée est venue de Dominique Boisvert, auteur et véritable encyclopédie sur la SV, qui s'était tout simplement proposé pour l'alimenter. Convaincu du rôle crucial de

l'information et de l'Internet, le conseil d'administration du RQSV n'allait pas échapper pareille occasion!

Je fus chargée de mettre en œuvre ce blogue, et le travail allait s'avérer assez simple, surtout en compagnie de Jean-Marc Brun, qui a assumé les tâches les plus techniques. Avec le temps, nous comptons parfaire l'aspect visuel, mais pour l'essentiel, ça y est. Déjà, à la demande d'une de nos lectrices, nous avons ajouté une fonction (onglet Abonnement, ou option S'abonner/Se désabonner du menu Outils dans la barre latérale) qui permet à nos lecteurs d'être avisés par courriel de toute nouvelle publication.

Une dizaine d'articles de Dominique plus tard, et autant d'extraits de vidéos et de photos, voici donc notre bébé, à l'adresse suivante : <http://carnet.simplicitévolontaire.org/>. Si Dominique se sent parfois un peu seul – nous n'avons pas eu jusqu'ici à gérer la pluie de commentaires que nous craignons au début – nous sommes peu surpris mais très réjouis de la qualité des réflexions de nos correspondants qui mettent leur grain de sel dans cette œuvre que nous voulons collective. Nous avons tout de même posté une police, ma propre personne, à l'entrée de ces messages, et ce fut une juste mesure car nous avons dû stopper quelques pourriels intempestifs et surnois. Nous avons lancé quelques invitations (notamment au colloque) aux rédacteurs en herbe qui aimeraient s'exprimer dans nos lignes. Mais vous êtes timides, et il est vrai que nous ne promettons pas de tout publier systématiquement. Mais sachez que nous recherchons les collaborations à plusieurs titres : illustrations, trucs, recettes de cuisine, chroniques désopilantes, commentaires sur l'actualité d'un point de vue simplicitaire et, bien entendu, notre créneau exploré jusqu'à maintenant : réflexions sur la simplicité volontaire. Imaginez comme ce serait intéressant de publier des textes provenant de toutes les régions! Je vois déjà que vous vous emballez... Alors laissez-moi vous expliquer ce que nous souhaitons, et comment nous forgerons ensemble la personnalité de notre blogue. Illustrations libres de droits : nous aimerions ajouter quelques photos (format paysage) à notre album actuel que nous faisons défiler dans l'en-tête du site, d'autres images qui pourraient illustrer certains articles, ainsi que des liens vers des vidéos sur la SV instructifs, joyeux, etc., comme ceux que Jean-Marc a dénichés jusqu'à présent sur la Toile.

Recettes de cuisine inédites : de mets délicieux, préparés avec des ingrédients de chez nous, peu chers, et de préférence végétariens. Si le tout est accompagné de photos, alors c'est fameux!

Chroniques désopilantes : pour ceux qui ont la plume légère, désinvolte et plus artistique que journalistique. Je me suis commise à cet exercice à la fête des Mères, histoire de montrer de quoi il s'agit. À votre tour maintenant!

Commentaires sur l'actualité : si vous brûlez de vous exprimer, et que le courrier des lecteurs de votre journal préféré ne vous suffit pas ou qu'il refuse de publier vos textes militants, sachez que nous aimerions vous lire. D'ailleurs, nous invitons tous les chroniqueurs simplicitaires à nous envoyer systématiquement les textes qu'ils destinent aux journaux à l'adresse suivante : christiane.dumont AT carnet.simplicitevolontaire.org.

Voilà, merci au *Simpli-Cité* de nous prêter si gentiment son espace, et bonne lecture!

Prochains thèmes qui seront abordés dans VOTRE Simpli-Cité

- **Simpli-Cité Vol. 11 n° 3**
 - « **La simplicité volontaire étant un processus : où en êtes-vous rendus? »**
 - **Date limite pour l'envoi des textes : 31 août 2010**
- **Simpli-Cité Vol. 11 n° 4**
 - « **Estimez-vous que votre emploi est utile (ou inutile) socialement? »**
 - **Date limite : 30 novembre 2010**
- **Simpli-Cité Vol. 12 n° 1**
 - « **C'est combien « assez d'argent pour vivre »? « How much is enough? »**
 - **Date limite : 28 février 2011**
- **Simpli-Cité Vol. 12 n° 2**
 - « **Les nouvelles technologies de l'information : Aide ou piège? »**
 - **Date limite : 30 mai 2011**

N. B. Il est possible que les dates de parution soient modifiées en cours d'année ou que certains thèmes soient inversés. Le plus simple : écrivez tout de suite et envoyez vos textes à coordination@simplicitevolontaire.org

« Je partage ainsi avec de plus en plus de nos contemporains la conviction profonde que la transformation sociale espérée vers un monde plus équitable et plus respectueux de l'homme et de la vie passe par la transformation individuelle. Nous ne parviendrons pas, collectivement, à respecter la nature si, individuellement, nous continuons à faire systématiquement violence à notre propre nature. Nous ne pourrions pas réapprendre à respecter le rythme, les ressources et les limites de la terre si nous ne respectons pas notre propre rythme, nos ressources et nos limites. L'intériorité qui transforme me paraît être la clé de la citoyenneté nouvelle dont l'humanité a besoin, pour sauver sa peau d'abord et pour continuer ensuite l'aventure de la vie à l'heure du village global. »

Thomas d'Ansembourg « Qui fuis-je?... », Les éditions de l'Homme septembre 2008

AGORA

Liste des groupes de simplicité volontaire régionaux

Groupes actifs

Montréal – Ahuntsic (depuis 2002)
Pierre Petraki
pierrepetraki@gmail.com

Est de Montréal (depuis 2009)
Chantal Grandchamp, Céline Gagné
et Sylvie Vincent
gsvem@gmail.com

Gatineau (depuis 2006)
Karine Siguoin ou Pierre-Luc
Baulne, 819.777.3448
Émilie Norman-Fortin,
819.210.0932
svgatineau@hotmail.com

Québec (depuis 2001)
Pascal Grenier, 418.660.3550
responsable@gsvq.org
www.gsvq.org

Rimouski (depuis 2009)
Michel Séguin, 418.736.4396
simplicitevolontaire.rimouski@live.fr

Ste-Anne-des-Plaines (depuis 2005)
Joan Boily, 450.478.6537
boilyjo@yahoo.fr

Victoriaville (depuis 2002)
Guylaine Martin, 819.758.7242
martinguyaine19@hotmail.com

Groupes en projet

Îles-de-la-Madeleine
Nathalie Bourgeois, 418.986.5083
Bourgeois_nathalie@hotmail.com

Pasbébiac
Nathalie Ahier, 418.752.2040
cjepasp@globetrotter.net

St-Armand (Estrie)
Héloïse Landry, 450.248.3034
changespirit@gmail.com

Sedpt-Îles
Francine Vigneault,
418.962.8406
francine.7iles@cgocable.ca

« La simplicité volontaire est un mode de vie fondé sur la recherche d'un équilibre personnel. Le sentiment de satisfaction, semble-t-il, n'est pas inné, comme l'illustre notre tendance à en vouloir toujours plus, que celle-ci soit le résultat d'une évolution naturelle ou d'un mal spirituel.

Heureusement, cependant, nous pouvons en arriver à comprendre la nature de nos désirs insatiables, leurs effets destructeurs sur notre vie, nos relations et la planète, et transformer nos modes de pensée et de vie de façon à découvrir les véritables sources de la paix et du contentement.

Pour y arriver, dans le contexte nord-américain actuel, nous devons nager à contre-courant, résister au flot de publicité, aux pressions sociales et à la « logique » actuelle qui nous entraînent dans le sens inverse. Toutefois, en prêtant attention aux mécanismes du désir humain, en cultivant nos réflexes d'autoprotection face à l'intrusion de la publicité dans notre vie et en restant conscients du rapport entre l'argent, le temps et l'énergie que nous consacrons à la consommation et la satisfaction qu'elle nous procure, nous pouvons trouver notre juste mesure et faire nos choix en conséquence.

Mark A. Burch, « La voie de la simplicité pour soi et la planète, les éditions Écosociété, 2003

FIN