



ROMPRE L'ISOLEMENT

EN BREF...

Isolement ou réseautage

Renée Archambault

C'est avec un très grand plaisir que j'ai assisté à la session d'approfondissement sur la simplicité volontaire qui avait lieu les 15 et 16 juin dernier, à la Maison de la famille de Québec. Plaisir d'abord d'entendre des conférenciers chevronnés discuter d'environnement, de mondialisation et de productivisme, de simplicité volontaire et de justice sociale, de surconsommation, de santé individuelle et de vie intérieure, de travail, de revenu et de budget et enfin, d'alternatives communautaires. Plaisir ensuite de rencontrer des gens qui, comme moi, entretenaient des préoccupations concernant le sens et la qualité de leur vie. À l'issue de cette fin de semaine, j'ai constaté à quel point j'étais d'ordinaire isolée dans mes choix de vie, à quel point, également, les gens qui étaient réunis pour l'occasion avaient le goût de l'entraide, cultivaient de belles valeurs, des valeurs qui ne se démodent pas et qui entretiennent notre vitalité jour après jour: la simplicité, l'intégrité, l'importance des relations humaines dans notre vie.

La vie est bien courte quand 75 % (5 jours par semaine) de notre énergie sont consacrés à une cause ou à des intérêts qui ne sont pas les

nôtres. Combien une vie peut-elle être pleine quand nous pouvons faire les choix qui nous nourrissent vraiment (et qui relancent notre énergie)? Se placer dans une ouverture d'entraide, c'est s'exposer à avoir toutes les ressources nécessaires et aussi à rendre service, à se sentir utile et valorisé de pouvoir le faire.

Nous sommes tous interreliés dans cette société et, même si nous semblons n'avoir qu'une portée d'action minime, nous formons une puissante toile. Faire partie d'un vaste réseau est une des impressions les plus satisfaisantes que j'ai eues à vivre. Un peu comme un sentiment d'éternité.

Pensons réseau!
Bonne lecture ... ☺



Automne 2002	
Volume 3, Numéro 1	
Dans ce numéro	
2	<u>ROMPRE L'ISOLEMENT</u> <i>À l'abri de l'isolement</i>
3	<i>Briser l'isolement</i>
4	<i>Comment se nomme un adepte de la SV</i>
5	<i>La grande faculté de l'être humain</i>
7	<u>LES PETITES NOUVELLES DU ROSV</u>
9	<i>Une autoroute dans la réserve faunique des Laurentides</i>
10	<u>TRUCS ET ASTUCES</u> <i>Travail à temps partiel</i>
11	<i>Les ressourceries et la simplicité volontaire</i>
12	<i>Jardins, poulets et mains à la pâte</i>
14	<u>NOS VOISINS DU SUD</u> <i>Votre vie ou votre argent</i>



Le bulletin *Simpli-Cité* est publié quatre 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.

Coordination :

Renée Archambault

Équipe du bulletin :

Julie Beauchemin
Viviane Blais
Pierre Chénier
Jacinthe Laforte
Alain Lavallée

Mise en page :

Arthur Lacomme

Appel de textes

***Simpli-Cité* hiver 2003**

Thématique : « Simplicité volontaire, conscience et changement intérieur »

Quels chemins philosophiques, psychologiques et spirituels nos cœurs et nos esprits empruntent-ils au cours du processus qui nous mène vers une vie plus simple et plus saine?

Date de tombée : le 1er décembre 2002

Commentaires

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

Simpli-Cite@simplicitevolontaire.org

RÉSEAU QUÉBÉCOIS POUR LA
SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

C.P. 185, succ. D, Montréal

QC H3K 3G5

Tél : (514) 937-3159

Télec. : (514) 937-3583

RQSV@simplicitevolontaire.org

Site Internet et forum du RQSV :

www.simplicitevolontaire.org

ROMPRE L'ISOLEMENT

À L'ABRI DE L'ISOLEMENT

Édith Chabot

J'irai directement au but; je crois que l'isolement vient, en grande partie, de nous. Je veux dire de notre perception des événements, de notre réaction à ces événements et surtout, de notre jugement envers les gens qui font des choix différents des nôtres.

Je m'explique en racontant une anecdote qui nous est arrivée en début d'été. Un jeudi, (jour des vidanges), nous nous baladions, mes enfants et moi, dans le quartier. Nous trouvons souvent des choses intéressantes dans les bacs de recyclages du voisinage et mes fils adorent y fouiller. Olivier, l'aîné, voit un parasol à côté du bac vert d'un voisin. Il dit qu'il est certain qu'il peut nous servir à la maison. Je l'assure que si quelqu'un l'a jeté, c'est certainement qu'on ne peut plus rien en tirer... mais il fait à sa tête (excellente idée, finalement!) et décide de le rapporter juste pour voir. Ah! les enfants, toujours plein d'enthousiasme et d'optimisme, heureusement! Il peine donc sous la chaleur et le poids du parasol mais finit par le tirer et le traîner jusqu'à chez nous. Alors, il l'installe debout près de la clôture et l'ouvre. Tadam! C'est à ce moment que je le félicite d'avoir tenu à son idée. Pour faire une histoire courte, ajoutons que mon mari a dû acheter une corde (1.79 \$) et la remplacer (90 minutes de « taponnage ») afin que nous puissions facilement ouvrir et fermer le parasol au besoin. Il a même fait un trou au milieu de notre table à pique-nique et nous avons pu profiter de cet été « trop » chaud en mangeant à l'ombre souvent.

Donc, récapitulons.

Ma perception : le parasol est aux poubelles, donc il doit être inutilisable.

La perception d'Olivier : le parasol est aux poubelles, mais il a été jeté inutilement et peut servir.

Ma réaction : on doit le laisser où il est.

La réaction d'Olivier : on l'apporte à la maison et on l'utilise.

Mon jugement après coup : peut-être que ces gens l'ont jeté car ils le croyaient vraiment irréparable.

Le jugement d'Olivier : ils l'ont jeté parce qu'ils sont assez riches pour se payer un nouveau parasol à la mode chaque fois qu'ils en ont envie.

Autre jugement possible : peut-être que ces gens ont gagné ou reçu en cadeau un nouveau parasol et qu'après avoir essayé d'offrir leur vieux à plusieurs personnes, ils ont décidé de le jeter puisque personne n'en voulait et qu'ils n'avaient pas d'autre endroit où le mettre.

Là où je veux en venir, c'est qu'en jugeant ces gens de façon négative, il n'est pas possible de devenir leur ami. Bien entendu, le jugement d'Olivier (ces gens ne savent pas recycler) était celui d'un enfant, par conséquent, tout à fait normal. Mais, comme adulte, il me semble que nous avons le devoir d'éviter les jugements et plutôt de tenter de créer des relations positives avec les personnes que nous rencontrons. Il est possible que ces gens, chez qui nous avons trouvé le vieux parasol, recyclent des tas d'autres choses et vivent la simplicité volontaire encore mieux que nous. Qui sait?

À L'ABRI DE L'ISOLEMENT

(suite)

Voilà pourquoi je dis que lorsqu'on se sent isolé, c'est souvent qu'on a porté un jugement sur quelqu'un. On a ainsi contribué à notre isolement car on s'est "coupé" de l'autre en le jugeant. On a décidé qu'on ne voulait pas avoir affaire avec ce quelqu'un. On s'est isolé. Ça nous arrive à tous, un jour ou l'autre, d'agir ainsi. Parfois, pour notre plus grand bien; il est certainement très important de refuser une relation avec une personne qui nous veut ou nous fait du mal. Par contre, il n'est pas très agréable de se sentir "seul au monde" parce qu'on a jugé (trop rapidement peut-être?) presque toutes les personnes que l'on rencontre comme n'étant pas suffisamment intéressantes, trop différentes de nous, pas assez "évoluées", etc.

Quand on prend conscience de cet isolement, qui s'avère négatif et nous fait souffrir, il est temps, je crois, de cesser de porter des jugements et de s'ouvrir à tous ceux que la vie met sur notre route. Quoique nos parents, amis, voisins ou collègues de travail n'aient pas nécessairement décidé de vivre au grand jour et de toutes les façons possibles la "simplicité volontaire" *comme nous* (on a le tour de se lancer des fleurs, hein?!), ils le font sûrement un peu quelque part. Et, si on n'arrive pas à se trouver de points communs avec les gens qu'on côtoie, on peut au moins faire l'effort d'être respectueux, poli, gentil. On peut éviter de juger et montrer l'exemple.

L'exemple silencieux (j'ai lu ça quelque part un jour) est une excellente façon de faire changer les choses. Petit à petit, les gens changent, le monde change.

Montrons l'exemple en faisant les meilleurs choix de vie possible. Même pas besoin d'en parler... Et, si on a l'impression que l'isolement dans lequel on se retrouve vient vraiment des autres, si on a l'impression d'être des « extraterrestres » pour ceux qui nous entourent, on peut quand même continuer de leur sourire quand on les rencontre. Le sourire est contagieux, ne l'oublions pas! On peut aussi dire « bonjour » et même risquer un « comment allez-vous? » de temps à autre, pourquoi pas? On peut aussi essayer de se faire de nouveaux amis, de rencontrer d'autres personnes. Jaser avec la caissière au supermarché ou avec le facteur peut nous permettre de nous trouver des points en commun. On peut également choisir de fréquenter un endroit où se trouvent habituellement des gens qui ont les mêmes valeurs ou les mêmes préoccupations que nous. Par exemple, on peut fréquenter les groupes d'entraide à l'allaitement, les groupes de soutien d'école-maison ou devenir partenaire d'une ferme bio.

Et quand on a enfin trouvé quelqu'un ou quelques-uns d'intéressants qui sont sans lieu ou groupe de rencontre, il ne reste qu'à inventer une formule et une fréquence qui nous conviennent à tous. Dans mon coin par exemple, des mères qui font l'enseignement à la maison ont choisi de se rencontrer pour un déjeuner-causerie thématique tous les deux mois afin de partager ensemble leurs vécus, leurs idées souvent géniales, leurs questionnements, leurs suggestions. C'est une formule qui permet d'échanger en toute simplicité de tout ce que l'on vit, sans peur d'être jugé, et qui peut convenir à tout petit groupe de personnes ayant un ou plusieurs points en commun. ☞

BRISER L'ISOLEMENT

Louise-Anne Maher

Briser l'isolement est devenu une expression courante, un lieu commun, un sujet d'études, de colloques, de formation de nouveaux groupes. Le mal du siècle. Cela fait penser au livre *Comment se faire des amis* de Dale Carnegie; mais à l'époque de la parution de ce livre nous n'avions pas besoin de recettes. Aujourd'hui, on cherche des recettes pour tout. Premièrement, l'isolement n'est pas le même pour toutes et tous, il est différent pour chaque individu; il peut être un choix.

L'isolement est un mal, une souffrance, une impasse quand on ne sait pas d'abord vivre sa solitude. C'est ça le véritable mal du siècle. Nous sommes incapables de vivre seulEs, de vivre une vie pleine et intéressante si nous sommes seulEs. Quand on vit l'isolement comme un rejet, on déprime et surtout on se trompe. Ce qu'il faut comprendre c'est que nous avons le

choix d'avoir des relations ou de ne pas en avoir. Ce ne sont pas les autres qui nous isolent, nous nous isolons nous-mêmes. Nous nous enfermons nous-mêmes et nous nous apitoyons sur notre sort, attendant que quelqu'un vienne frapper à notre porte. Pourtant, c'est à nous d'aller vers les autres.

En nous isolant, nous nous excluons de la vie en société, le mal s'aggrave et au bout du compte nous avons besoin de réintégration. C'est le délire; nous justifions notre isolement en blâmant les autres que nous aimerions bien rencontrer!!!

Thoreau a dit : « Simplifions, simplifions, il en restera toujours quelque chose. » Actuellement, cette question de l'isolement est devenue quelque chose de tellement compliqué qu'on ne peut y voir d'issue. Certaines voudraient pouvoir rencontrer l'amour de leur vie en sortant de chez elles, ou se faire des amies du jour au

BRISER L'ISOLEMENT

(suite)

lendemain. C'est de la frénésie. Et avant tout, si on veut être aimé, il faut aimer, être aimable; être ce qu'on voudrait que les autres soient pour nous. La capacité de vivre notre solitude nous permet d'apprendre qui nous sommes et ce que nous voulons, et quel genre de personnes nous aimerions rencontrer. La solitude solidifie nos valeurs et nos **cœurs**.

Il demeure vrai que dans la société où nous vivons, il n'est pas facile de rencontrer des personnes qui ont du **cœur**; mais elles existent et si nous avons du **cœur** nous-mêmes, nous les trouverons.

Il y a une phrase de Damien que je trouve très belle et très vraie : « Quand tu verras toutes choses avec les yeux de l'amour, tout ce que tu aimes bientôt tu le verras. »

Les personnes âgées

L'isolement des personnes âgées, malades, incapables de subvenir à leurs besoins est un tout autre problème, un vrai problème. C'est la conséquence de l'ingratitude de notre société. S'il est vrai qu'on juge une société à sa façon de traiter ses aînés, la société québécoise fait honte.

Le gouvernement lui-même n'investit pas l'argent nécessaire pour que les personnes âgées soient bien traitées et bien logées. Il veut mettre l'accent sur le maintien à domicile, sur les aidants naturels, mais il ne

fournit pas les moyens pour que ce soit possible. Selon les **vœux** du gouvernement, tout le monde devrait être **bénévole**. **Bénévole** ou pas, il faut investir un minimum d'argent pour aller travailler (transport, repas, vêtements).

Les gens âgés isolés dans des centres d'accueil ont souvent été abandonnés par leur famille, mis au rancart. Ça c'est le vrai isolement. En attendant la mort.

Comment régler ce problème honteux? Comment injecter de la générosité, de la gratitude, de l'amour dans des familles qui traitent leurs aînés de cette façon?

Laisser souffrir les personnes âgées, nous désintéresser de leur sort et de leur tristesse est monstrueux, surtout quand on sait comment sont souvent traitées les personnes âgées dans les centres d'accueil, publics ou privés.

Le véritable isolement c'est cela, car ces personnes ne peuvent choisir ce qu'elles vivent. Elles meurent abandonnées, seules, tristes, le **cœur** brisé. Que la société québécoise tolère ces situations au nom de l'argent est répugnant.

Les personnes âgées sont la dernière génération porteuse des valeurs humaines, du savoir-vivre, de la gentillesse, du respect que nous espérons tous voir renaître dans nos sociétés. C'est le trésor qu'elles portent, qu'on ne leur permet pas de transmettre et qu'on ne leur reconnaît pas dans notre société sans valeurs. ☞



COMMENT SE NOMME UN ADEPTE DE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE, LA SUITE

Alain Lavallée

Dans le dernier numéro du bulletin *Simpli-Cité*, je vous avais demandé, chers lecteurs et lectrices, comment nous pourrions nous nommer en tant que pratiquants de la simplicité volontaire. Quelques-uns d'entre vous m'ont répondu à ce sujet, et je les en remercie (ça fait toujours plaisir d'avoir des nouvelles!). Parmi les suggestions reçues, je vous avoue avoir un faible pour *simplicitaire*. C'est simple, ce qui n'est pas la moindre des qualités... Ça se dit bien, car c'est tout de même assez court. C'est original et ça amalgame les mots **simplicité** et **volontaire**. Quant aux autres suggestions, les voici : *simpliterrien* (qui inclut le mot *terrien*, se donnant une signification écologique mot et nous rappelant que nous sommes tous citoyens de notre petite planète Terre), *frugaliste* (auquel il était suggéré d'ajouter le qualificatif *jovial* ou *prospère* pour enlever sa connotation d'austérité), *essentielliste* (qui nous rappelle que la simplicité volontaire se rapporte à l'essentiel) et *simplificateur*. Vous avez été particulièrement imaginatifs, car les mots que vous m'avez fait parvenir étaient pour la grande majorité des mots inventés de toutes pièces. En fait, il n'y a que le mot *simplificateur* que vous trouverez dans un dictionnaire. Bien qu'il exprime une dimension importante de la simplicité volontaire (un *simplificateur* cherche à simplifier; n'est-ce pas ce que nous faisons de notre vie en pratiquant la SV?), ce mot a une connotation plutôt technique et n'inclut pas la dimension volontaire rattachée à cette philosophie de vie. Cependant, une lectrice a aussi suggéré *simplificateur volontaire*. Et vous, *frugalistes*, *simplificateur(trice)s volontaires*, *essentiellistes*, *simplicitaires* et *simpliterrien(ne)s*, auquel de ces termes vous identifiez-vous le mieux? Nous attendons vos réponses. ☞

LA GRANDE FACULTÉ DE L'ÊTRE HUMAIN

Pierre Chénier

S'il est une faculté propre à l'être humain, c'est bien la pensée. Le présent texte est une manifestation de cette faculté pour interagir avec votre propre pensée et possiblement créer une nouvelle synergie. Ainsi, communiquer nos pensées constitue le moyen idéal pour briser l'isolement. La pensée! Cette faculté merveilleuse qui comprend:

- la conscience ("Je pense donc je suis" a dit Descartes);
- la liberté puisque je peux bien penser ce que je veux;
- l'unicité puisque je suis seul à penser exactement ce que je pense;
- la créativité me permettant de créer des idées et des choses qui n'existaient même pas;
- la responsabilité (au sens de son origine anglophone: "response ability") me permettant de répondre adéquatement à mon environnement physique et social pour mieux satisfaire mes besoins;
- l'apprentissage et l'expérience nécessitant des liens avec les événements, des liens subtils que seule la pensée peut établir;
- la communication humaine, cette capacité d'échanger et d'enrichir mutuellement nos pensées pour élaborer des projets collectifs bénéfiques pour tous.

En résumé, la présente communication est le fruit unique de ma pensée consciente du monde qui m'entoure, exercée librement selon ma créativité en réponse à mon besoin d'un monde meilleur sur la base de mon expérience acquise jusqu'à maintenant.

Quand cette activité de penser peut s'exercer sans contraintes, les humains sont à leur meilleur: ils sont conscients de leurs besoins, ils posent des gestes aptes à répondre à ces besoins, ils acquièrent de nouvelles compétences, la vie humaine s'améliore de génération en génération, leurs communications sont satisfaisantes et fructueuses, ils se créent un environnement sain et supportant.

Mieux encore! Celui qui peut exercer cette activité de penser sans contrainte possède un véritable pouvoir. Le pouvoir de se faire une vie à son goût, un pouvoir qu'il va nécessairement mettre à profit pour lui-même et son entourage. Car il a compris par sa pensée responsable que lui-même et son entourage sont intimement liés, dans l'espace et dans le temps.

L'empoisonnement de la pensée

La pensée: quelle richesse, quel pouvoir, quelle merveilleuse façon de fonctionner!

Oui mais pas encore très répandue. Pour le moment, l'humanité patauge encore dans différents modes de fonctionnement pour le moins primitifs où la pensée ne se manifeste pas fort: superstitions, fanatisme, despotisme, pouvoir militaire, capitalisme, communisme, socialisme, etc. Mais je réserve une mention particulière pour le dernier-né et le plus sophistiqué de tous: le système économique ou encore, l'économie de marchés.

Attention! Je ne parle pas de l'argent qui a été judicieusement inventé pour favoriser la répartition des biens et services et ainsi combler des besoins réels. Le système économique, lui, vise plutôt à concentrer la richesse au profit de certaines personnes sans égard à d'autres personnes. Toute une différence!

Comme les besoins réels sont en fait peu nombreux et assez faciles à combler avec nos moyens actuels, ils ne réussiraient pas à justifier un système aussi élaboré, complexe et coûteux que le système économique. En voici le principe: tu crées un marché, c'est-à-dire, tu prends en charge les pensées des gens pour susciter chez eux un besoin créé de toutes pièces, donc qui n'a rien à voir avec les besoins réels; ensuite tu leur vends (cher, évidemment) le guizmut indispensable, le style irrésistible, l'assurance qu'il n'y a plus rien à craindre, l'illusion qu'ils sont importants. Et l'argent recueilli est "ré-investi" pour créer de nouveaux marchés et maintenir le système.

Pour que le système marche, vous avez compris que ce sont les pensées qui sont visées?! Cette faculté merveilleuse de l'être humain que l'on emprisonne, que l'on empoisonne sans vergogne. Et le pire, c'est que ceux qui agissent ainsi le font parce que leurs propres pensées sont emprisonnées et empoisonnées!

La caractéristique première de pensées *emprisonnées* est l'isolement de la personne, et ses besoins véritables ne sont plus ressentis. Ça pourrait ressembler à ces fourmis qui se suivent en rond et finissent par mourir de faim sans trop comprendre ce qui leur arrive, chacune étant isolée dans son monde à suivre celle qui la précède. La personne devient dédiée au système qui a pris en charge ses pensées, au détriment de ses propres besoins. Même l'entraide devient suspecte puisque le système suscite la méfiance des autres tout en proposant le produit de remplacement. Le système adore l'individualisme. L'abondance est tout autour, mais la pensée est mobilisée par autre chose. La carence s'installe. Des besoins fondamentaux touchant l'alimentation, la santé, l'éducation, la famille,

LA GRANDE FACULTÉ DE L'ÊTRE HUMAIN

(suite)

l'environnement et bien d'autres, sont ignorés au détriment des impératifs dits économiques. La force morale diminue ayant pour résultat de consolider sans cesse la dépendance à ce système sans autre but que de créer la disparité. Le drame!

Le dieu système

Bon! Assez de verbiage et de fatalisme. Dans l'esprit du RQSV, passons à l'action responsable. Récupérons le pouvoir de notre pensée en prenant conscience de ce système économique qui *emprisonne* les pensées de façon subtile et efficace. Il est sophistiqué mais, quand on y pense, pas aussi futé qu'on pourrait penser.

D'abord, il nous fait croire qu'il est le plus important. Dow-Jones, Nasdaq, TSE, dollar américain, euro, taux de change, taux de chômage, taux d'inflation, taux d'escompte, taux d'intérêt, prix de l'or, prix du brut, taux d'hypothèque, budget national, impôts sur le revenu, TPS, TVQ, REER, conditions salariales, balance d'import/export, PNB, etc. Ouf, que de chiffres, rien que des chiffres. Comme le chantait Jacques Michel: "Il y a trop de chiffres et plus assez de gens". Tous ces chiffres pour jauger l'humeur du système économique qui, comme un dieu mystérieux et capricieux, devrait nous combler de ses largesses si on sait interpréter ses soubresauts, ses symptômes, ses tendances et répondre à ses exigences les plus farfelues.

Ça ressemble étrangement aux sorciers des tribus primitives qui imploraient leurs dieux par des coutumes et des rituels parfois étonnants et pas toujours compatibles avec les besoins des gens. Des sacrifices, des mutilations, des guerres étaient réclamés par ces dieux dont seuls les sorciers connaissaient les signes et les symboles. Le système économique a ses sorciers fiscalistes, ses grands prêtres gestionnaires et ses autres petits diables qui se débattent sur les parquets de la bourse, ce qui amène des extravagances et des comportements individuels et sociaux parfois étonnants et pas toujours compatibles avec les besoins des gens. On peut ainsi sacrifier toute une couche de la société en la maintenant dans la pauvreté soit par l'exploitation, soit par l'ignorance. Des familles sont déchirées, aux prises avec des exigences matérielles et un « standing social ». Des gens subissent des problèmes de santé, des *burnouts* et des dépressions dans un monde de travail tellement loin du vrai sens du travail. Et que dire des conflits patrons/syndicats, de la compétition sans scrupules. Tout ça dans l'espoir d'être mieux choyé par le dieu système économique.

Bon! Une fois que le système économique a bien convaincu tout le monde qu'il est le plus important, la consommation à outrance et le travail effréné deviennent monnaie courante puisque « c'est bon pour le système, ça fait rouler l'économie » et ça, c'est la prospérité (il

serait peut-être bon de repenser le sens même de la prospérité?) Bref, tout le monde s'affaire à faire rouler l'économie et ça devient presque gênant de ne pas être dans la « gang ». Tout le monde le fait, alors fais-le donc. Bien sûr que tout le monde le fait, puisque les pensées sont toutes conditionnées de la même façon.

Quand on y pense...

Pour que tout le monde consomme et travaille, voici quelques façons de penser répandues, qu'il s'agit non pas de juger, mais peut-être de réviser en y pensant.

Le succès de votre vie de couple, familiale et sociale repose nécessairement sur une grande maison luxueuse avec tous les plus beaux meubles, située dans un quartier chic. Bien sûr, il faut alors travailler tous les deux et laisser les enfants à la garderie. Deux voitures sont nécessaires. Bien sûr, tout ce travail harassant demande des vacances de choix bien méritées, en voyage de première classe. Bien sûr, les relations parent-enfant nécessitent beaucoup de biens matériels propices à la déculpabilisation et à la compensation. Et cette belle grande maison vide plus souvent qu'autrement nécessite sûrement une bonne protection contre les voleurs. Le système économique jubile, mais peut-être pas les occupants épuisés de travail et de garderie, les parents impatientes avec les enfants, les enfants détachés des parents. Qu'en pensez-vous?

Il vous faut un véhicule neuf avec toutes les options et, bien entendu, la couleur à la mode. L'utilitaire-sport pour l'image d'être utile et sportif à la fois (...) en est l'exemple le plus criant. Tout ça est tellement bon pour le système qui sait séduire en associant au besoin de se déplacer de si belles valeurs comme la performance, le confort, la sécurité et le "standing" social. Mais pour le portefeuille et l'environnement, c'est une toute autre histoire. Qu'en pensez-vous?

Vous êtes stressés, vous avez mal à la tête, vous n'avez plus d'énergie, et votre vie semble manquer de sens? Ne vous tracassez plus, le système met à votre disposition toute une panoplie de produits qui vont vous débarrasser de tous ces inconvénients. Changer votre mode de vie serait mieux pour vous mais sûrement pas pour le système. Qu'en pensez-vous?

Mangez beaucoup pour vous faire plaisir, pour vous récompenser de tous vos efforts puisque les mets offerts sont figolés exprès pour enchanter votre palais. Bon au goût et bon pour le système. Mais pour vous, l'embonpoint s'installe et la tension artérielle compétitionne avec le cholestérol. Peut-être suffit-il de manger simplement selon votre appétit qui, d'ailleurs, est un ingrédient sous-estimé pour donner bon goût aux aliments. Qu'en pensez-vous?

LA GRANDE FACULTÉ DE L'ÊTRE HUMAIN

(suite et fin)

Il y a aussi les petites vites du genre:

- Éliminons les pissenlits car ils sont tellement laids et prolifiques, sans parler des voisins qui vont vous bouder si vous en avez... On a des herbicides qui tuent raide toutes ces mauvaises herbes et ramèneront l'harmonie dans le quartier.
- Le soleil est maintenant tellement néfaste... On a de la crème solaire sans danger pour la peau. Mais il faut en mettre épais et souvent, bien entendu.
- Le vélo et le patin sont des sports dangereux... Si jamais vous tombiez! Il vous faut absolument un casque qui a du style pour rehausser votre allure sportive.
- Vos relations d'amis sont ennuyeuses... On a de la bière pour dégeler tout le monde.
- Votre apparence est loin des top modèles... Vous le savez bien, personne ne nous aime quand on ne ressemble à personne, mais on a des produits de beauté qui vous séduiront dans votre miroir.
- Votre chat n'aime pas sa nourriture... Il vous le dit tellement clairement. On a la nourriture qu'il mérite et dont il raffolera. Son bonheur n'a pas de prix.
- Vous avez des maux d'estomac... Ça n'a rien à voir avec votre façon de manger. Il vous faut simplement le bon médicament.
- Vous ne mangez pas sainement... Sûrement, mais on a les suppléments alimentaires qui vous redonneront la santé.
- Vous manquez de temps... Inutile de réorganiser votre vie. On va le faire à votre place.
- Vous vous ennuyez et votre vie est plate... Restez dans votre isolement. On va vous changer les idées avec des films pleins d'actions et d'effets spéciaux qui vous amèneront à vous évader de votre grisaille.
- Quand on y pense, on dirait que le système a tendance à nous faire voir la vie de façon moche et négative. Seule la consommation (et le travail qui va avec) peut lui redonner un sens. En effet, les pensées ainsi *emprisonnées* sont beaucoup plus vulnérables à se faire convaincre de travailler et de consommer. Quand on y pense, il peut en être autrement. À nous de le découvrir! ☞

LES PETITES NOUVELLES DU RQSV

Une femme de Montréal, qui venait de découvrir l'existence de notre réseau (un site Internet, un bureau, un bulletin, des groupes!), nous disait qu'elle s'était attendue à être accueillie par des structures bien établies. Elle était surprise de constater que nous étions en pleine création. En effet, le réseau compte beaucoup de gens, dans beaucoup de régions du Québec; il reste à voir comment créer et maintenir des liens actifs et fructueux. Le RQSV a obtenu en mai 2002 sa charte d'organisme sans but lucratif. Notre comité de coordination (COCO) profitera des prochains mois pour réfléchir aux structures de décision et d'action à privilégier pour que grandisse et se solidifie ce réseau qui suscite, croyez-nous, beaucoup d'enthousiasme. Nous vous tiendrons au courant dans le prochain bulletin.

Colloque reporté en 2003

Le colloque prévu pour les 12 et 13 octobre 2002, à Montréal, est reporté (au printemps ou à l'automne 2003). Le RQSV s'est rendu compte qu'il n'était pas prêt à organiser un tel événement. Voici les priorités établies par le COCO: nous doter d'une base organisationnelle solide, soutenir les régions et leurs initiatives (et aider au démarrage de la région montréalaise), trouver du financement. Merci à tous les bénévoles qui s'étaient offerts pour le colloque; nous gardons vos coordonnées et vous donnerons des

nouvelles de nos activités.

Financement

Notre appel à tous concernant nos difficultés financières est tombé dans de bonnes oreilles; merci à tous nos membres qui ont contribué! Toutefois, les contributions volontaires ne sont pour l'instant pas suffisantes pour faire vivre la permanence du RQSV. Grâce à un don de Serge Mongeau qui lui verse ses droits d'auteur de *La simplicité volontaire, plus que jamais*, l'Institut pour une Écosociété (IPÉ) nous a fourni depuis l'été 2001 un local, de l'équipement et une partie de l'argent pour payer le salaire de notre employé. L'IPÉ a décidé de nous appuyer encore cette année, le temps que nous trouvions d'autres sources de financement. Merci.

Retour sur la session d'approfondissement sur la simplicité volontaire

Les 15 et 16 juin derniers, à Québec, s'est tenue notre session d'approfondissement. Vingt-huit personnes ont participé aux divers ateliers sur l'environnement, la justice sociale, les alternatives communautaires, le travail et le budget, la surconsommation, la santé et la spiritualité. Nous souhaitons que ces rencontres et ces discussions encouragent les initiatives locales, car les commentaires positifs que nous avons reçus montrent à quel point il fait bon de se rencontrer pour en apprendre

LES PETITES NOUVELLES DU RQSV

davantage et parler de nos préoccupations et projets. Merci à Pascal Grenier, du groupe de Québec, pour son implication dans le projet!

Écovillages

Le dossier sur les écovillages (tiré de la revue française *Silence*) est maintenant disponible au coût de 2,50 \$ (photocopies et timbres – faites votre chèque à l'ordre du RQSV). Vous pouvez en faire la demande au bureau du RQSV (voir aussi l'entrefilet sur l'écohameau Les bernaches, en Estrie, page 13).

Groupes de simplicité volontaire

Les groupes de simplicité volontaire font leur chemin (Asbestos, Montréal (3 groupes), Outaouais (2), Québec, Sainte-Thérèse, Sherbrooke, Trois-Rivières, Victoriaville et Vaudreuil. Rappelons que la plupart d'entre eux ont été fondés par des individus qui souhaitaient partager leur démarche ou organiser des projets. Si vous souhaitez former un groupe dans votre région, contactez-nous et nous vous fournirons des outils!

C'est qui, le RQSV?

Pour vous donner une idée des multiples personnes actuellement impliquées dans le réseau, voici une liste partielle de ceux et celles avec qui nous sommes en contact ou qui nous ont donné un coup de main depuis janvier 2002. (Nous n'avons pas pu inclure tous les membres des groupes locaux; mentionnons aussi que d'autres bénévoles qui se sont retirés depuis ont joué un rôle essentiel lors du démarrage du RQSV. Nous nous excusons d'avance auprès des personnes dont le nom aurait été oublié; merci de nous signaler nos oublis!)

Archambault, Renée (Coordination du bulletin *Simpli-Cité* – Montréal)
Archambault, Rose-Aimée (Groupe du quartier Rosemont – Montréal)
Beauchemin, Julie (Bulletin – Montréal)
Beauregard, Myriam (Groupe de *Trois-Rivières*)
Béliveau, Robert (Conférencier et formateur – Montréal)
Bisson, Lucie (Groupe de *Vaudreuil-Soulanges*)
Boisvert, Dominique (Personne ressource – Montréal)
Blais, Viviane (Chronique dans le bulletin, révision et traduction – Montréal)
Brassard, Hélène (Bureau du RQSV – Montréal)
Caissy, Daniel (Entretien du site web, soutien moral et informatique – *Saint-Pascal-de-Kamouraska*)
Chabot, Monique (Comité de coordination, organisation d'activités – Montréal)
Chekraoui, Samir (Bureau du RQSV – Montréal)
Chénier, Pierre (Bulletin – *Saint-Luc*)
Cloutier, Lucie (Accueil lors d'événements – *Laval*)
Côté, Monique (Groupe d'achats, groupe de *Québec*)
Di Camillo, Didier (Rédaction en anglais, personne ressource – Montréal)
D'Anjou, Dominique (Groupe du Plateau Mont-Royal, kiosque – Montréal)
Doyle, Martin (Base de données – Montréal)
Gagnon, André (Cellule «Écovillage», groupe de *Buckingham*)
Galipeau, Julie (Personne ressource – *Sutton*)
Gariépy, Diane (Accompagnatrice et conférencière – Montréal)
Gauthier, Jean-Jacques (Groupe de *Trois-Rivières*)

Gloutnay, François (Support informatique – *Montréal*)
Grenier, Pascal (Groupe de *Québec* et organisation d'événements)
Guillemette, Vicky (Support informatique – *Québec*)
Hénault, Annie (Personne ressource – *Joliette*)
Lacomme, Arthur (Organisation du travail de bureau, etc. – *Montréal*)
Laroche, Cécile (Groupe de *Victoriaville*)
Laroche, Mélanie (Groupe de *Asbestos*)
Lavallée, Alain (Bulletin et bureau du RQSV – *Montréal*)
Lebel, Normand (Comité de coordination – *Sainte-Thérèse*)
Létourneau, Guy (Personne ressource – *Saint-Jean-de-Matha*)
Michel, Joseph (Comité de coordination – *Sainte-Marguerite-du-lac-Masson*)
Marleau, Marc-André (Groupe de *Gatineau*)
Millet, François (Support informatique – *Montréal*)
Mongeau, Serge (Comité de coordination et financement – *Saint-Laurent d'Orléans*)
Montpetit, Josette (Mise en page du bulletin – *Laurentides*)
Nadon, Claude (Groupe du quartier Ahuntsic – *Montréal*)
Nolin, Michel (Groupe de *Trois-Rivières*)
Pinel, Étienne (Kiosque – *Montréal*)
Poirier, Mario (Groupe de *Buckingham*)
Privé, François (Personne ressource – *Alma*)
Rhéaume, Maurice (Conférencier – *Montréal*)
Robert, Yvon (Groupe de *Asbestos*)
Thibodeau, Carl (Personne ressource – *Saint-Georges-de-Beauce*)
Turcotte, Denise (Groupe de *Sherbrooke*)
Vézina, Jean-Claude (Personne ressource – *La Patrie*)
Vigneault, Francine (lien avec les forums Internet – *Sept-Îles*)
www.imaginatif.com (don d'un ordinateur)

UNE AUTOROUTE DANS LA RÉSERVE FAUNIQUE DES LAURENTIDES OU LA SUCCESSION DE MAUVAISES DÉCISIONS

Pascal Grenier

Les premiers ministres du Canada et du Québec annonçaient, le 23 août, la construction d'une autoroute dans la Réserve Faunique des Laurentides (RFL) au coût de 525 millions. Ce projet est en fait l'aboutissement politique d'une série de mauvaises décisions à divers paliers. Plutôt que d'aligner les centaines de millions, le bon sens et la simplicité seraient bien plus avisés dans ce cas.

On justifie une autoroute dans la RFL pour une raison de sécurité. Or, quoiqu'on y rapporte des accidents tragiques, leur nombre n'y est pas plus élevé, selon le ministère des Transports (MTQ), qu'ailleurs sur des routes comparables (300 accidents/an pour 5 000 véh./j. – à noter que la circulation ne justifie ici en rien une autoroute). De plus, le MTQ a amélioré considérablement cette route depuis dix ans en y investissant une vingtaine de millions, si bien qu'il y a maintenant des voies de dépassement dans presque toutes les pentes. L'examen plus détaillé de la sécurité routière révèle que les rapports de police attribuent la majorité des accidents à une vitesse excessive. Il aurait donc suffi d'accroître la sévérité policière pour prévenir les accidents. Or, contrairement à toute logique, il y a trois ans on a fermé le poste de police de l'Étape.

Une autre cause importante d'accidents (50/ans) est attribuable à la présence d'orignaux sur la route. Or, depuis plus de 30 ans, il est connu que les orignaux sont attirés le long de la route, en été, par la présence de mares rendues saumâtres par suite de l'épandage d'énormes quantités de sel de déglacage en hiver. Ce n'est qu'il y a 5 ans que le MTQ s'est réellement intéressé à cette question. Il fut découvert que par le simple drainage de ces mares et leur remplissage par des cailloux les orignaux ne fréquentaient plus ces lieux. Toutefois, très peu de budget a été alloué pour réaliser des travaux correcteurs en ce sens. Ainsi, il persiste de nombreux endroits où les orignaux viennent s'abreuver d'eau salée et sont risqué d'accidents.

Une autre mauvaise décision fut de modifier le mode de transport des hydrocarbures pour le Saguenay-Lac-St-Jean (SLSJ). Il se faisait par bateau et fut remplacé par l'utilisation de camions citernes. Ces derniers représentent 8 % du total des camions traversant la Réserve. Que dire maintenant de l'accroissement important du transport général des marchandises par camion plutôt que par train ou par bateau. Plusieurs autres intervenants ont décrié cette situation avant moi, dénonçant ses dangers pour les automobilistes, son coût énergétique élevé, la détérioration des chaussées, les impacts sur l'environnement, etc. Dans la RFL, les effets de cette mauvaise orientation générale du transport se fait sentir lourdement.

Donc, à l'exception des améliorations apportées à la route, nous nous trouvons face à une série de mauvaises décisions qui culminent maintenant avec l'annonce de la construction d'une autoroute. Plusieurs y verront là une décision politique, attribuable surtout au lobby du groupe de pression "Action Bleuets". Une autoroute qui ne changera pas l'essentiel de la problématique pour l'utilisateur, soit le sentiment d'isolement et la peur de tomber en panne ou de faire un accident en plein bois.

Plutôt que de brandir des millions, pourquoi ne pas rechercher des moyens simples, précis et efficaces de réduire les problèmes liés à cette route? En voici quelques exemples : rétablir la présence des policiers résidents et accroître la sévérité de ceux-ci, rétablir l'alimentation en hydrocarbures par bateau au SLSJ, faciliter le transport général des marchandises par train ou bateau, régler le problème avec les orignaux, accroître les points de services (garages et restaurants), améliorer l'entretien, spécialement en hiver car les précipitations nivales y sont très élevées, augmenter le nombre de téléphones publics le long de la route, accroître l'éclairage à des points stratégiques et continuer à améliorer la route localement, etc.

Ce cas est un bel exemple où nos sociétés opulentes utilisent un éléphant pour écraser une souris. La simplicité serait souvent, là comme ailleurs, un bien meilleur guide dans de nombreuses décisions. Et dire que plus de la moitié de l'humanité vit avec moins de 2 \$/jour ... ☞

CADEAUX DE NOËL

Pourquoi ne pas offrir un abonnement au bulletin *Simpli-Cité* à un proche qui pourra lui aussi le faire circuler quand il en aura fini? Avantage direct de ce cadeau : enrichir la vie de votre ami, frère, sœur, mère, père, collègue, voisin, etc. Pour d'autres idées de présents qui ne vous propulseront pas dans la frénésie commerciale de Noël, consultez *Simpli-Cité* vol. 2, no 2, automne 2001, p. 12 ou la section « cadeaux » du site Internet www.simplicitevolontaire.org.

TRUCS ET ASTUCES



Travailler à temps partiel, oui c'est possible!

Auteur : Linda Breen Pierce

Traductrice : Viviane Blais

Référence : <http://www.simpleliving.net/newsletter/content.asp?inum=33&type=Articles&id=02>

Trouver l'équilibre entre le travail et notre vie personnelle constitue probablement l'un des plus grands défis auxquels nous sommes confrontés en ce début de XXI^e siècle. Nous travaillons aujourd'hui l'équivalent d'un mois de plus par année qu'il y a cinquante ans. Pourtant, nous sommes nombreux à vouloir travailler moins, et plusieurs d'entre nous le faisons déjà. En travaillant de vingt à trente heures par semaine, nous pouvons accorder du temps et de l'énergie aux autres priorités dans notre vie, comme faire des activités avec la famille et les amis, nous occuper de notre santé (dormir assez, faire de l'exercice et bien manger), rendre service aux autres et nous ressourcer dans la nature.

Pour que le travail à temps partiel devienne une réalité pour vous, vous devez accomplir deux choses. Tout d'abord, vous devez réduire vos dépenses, afin de pouvoir gagner un revenu moins élevé. Idéalement, chaque adulte de la famille doit pouvoir travailler à temps partiel. En second lieu, vous devez soit convaincre votre employeur de réduire vos heures de travail, soit trouver un autre employeur ou encore un emploi autonome qui vous permettra de le faire. Voici quelques trucs pour y parvenir :

1. Réduisez vos frais de logement. Vous pouvez déménager dans une résidence plus petite ou encore dans une région où le coût de la vie est moindre. La location, plutôt que l'achat d'une maison, peut également vous aider à réaliser cet objectif.
2. Réduisez vos frais de transport. Une excellente façon d'y arriver, c'est de vivre assez près de votre travail pour vous y rendre à pied, à vélo, en transport en commun ou par covoiturage. Bon nombre de familles parviennent à organiser leur vie de manière à pouvoir se défaire de l'une de leurs deux automobiles.
3. Calculer votre taux horaire réel. Vous devez savoir combien vous gagnez réellement avant de décider s'il serait bon pour vous de changer d'emploi. Certains livres peuvent vous guider dans votre démarche, dont l'excellent *Votre vie ou votre argent?*, écrit par Joe Dominguez et Vicki Robin (pour plus d'informations sur ce livre, lire la rubrique "Nos voisins du Sud" du présent bulletin).
4. Si vous aimez votre emploi actuel, mais que vous l'aimeriez encore davantage en y consacrant quelques heures en moins par semaine, parlez-en à votre patron. Prenez note des objectifs de votre employeur et élaborer un plan qui répondra à la fois aux besoins de l'entreprise et aux vôtres. D'une part, le partage du temps de travail peut être une possibilité. D'autre part, télétravailler quelques jours par semaine réduira votre temps de déplacement. En fait, vous serez peut-être même plus productif en travaillant de la maison, ce qui en théorie devrait vous permettre de faire le même travail en moins de temps.
5. Si vous en avez la personnalité, envisagez la possibilité de travailler à votre propre compte. L'idéal, c'est de pouvoir le faire lorsqu'on a un conjoint qui gagne un revenu stable, puisqu'on a ainsi la flexibilité économique et tout le temps nécessaires pour se constituer une clientèle. N'oubliez pas qu'il est beaucoup moins coûteux de travailler à la maison que d'occuper un emploi traditionnel, car on économise sur les vêtements, le transport et les repas du midi.

Ce ne sont là que quelques possibilités que vous pouvez explorer. Si vous en avez vraiment le goût, vous pourriez même trouver vos propres solutions créatives. Cela pourra prendre un certain temps, disons six mois, un an, ou même deux ans avant que vous n'ayez terminé de modifier l'infrastructure de votre vie, mais ce n'est qu'une fraction du temps que vous auriez consacré à l'alternative, soit travailler si dur et si longtemps que vous n'avez plus d'énergie pour faire autre chose. Et si vous aviez envie de rétorquer que vous aimez tellement votre travail que vous ne pouvez pas vous imaginer en train de faire autre chose, rappelez-vous que lorsque nous devenons des êtres unidimensionnels, qui consacrons toutes nos énergies à notre travail au détriment de tout le reste, nous perdons de vue ce qui est beau et important dans notre vie. ☞

LES RESSOURCERIES ET LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Pascal Grenier

Les ressourceries sont un nouveau type de magasin d'articles usagés ayant un lien direct avec la simplicité volontaire. Nous présenterons dans les lignes qui suivent ce qu'est une ressourcerie, les avantages d'y acheter, les possibilités de démarrage d'une ressourcerie et, en conclusion, le rapport à la simplicité volontaire.

Ce qu'est une ressourcerie

Une ressourcerie est un organisme à but non lucratif opérant un magasin d'articles usagés provenant de surplus domestiques, commerciaux, industriels et institutionnels donnés par les gens du milieu.

La ressourcerie est donc caractérisée par le réemploi d'objets sans les transformer, ce qui la différencie du recyclage, qui apporte des modifications physiques aux matériaux récupérés. Une ressourcerie peut être à caractère généraliste si elle s'intéresse à un ensemble de matières telles que vêtements, meubles, électroménagers, livres, disques, jouets, articles de sports, etc. ou à caractère spécialisé si elle ne s'intéresse qu'à une seule matière telle la peinture, les vélos ou les matériaux de construction, etc.

Une ressourcerie est une entreprise d'économie sociale qui doit, tout en respectant une certaine forme de rentabilité, mettre la priorité sur les personnes et le processus démocratique. L'administration peut compter sur les programmes d'emplois subventionnés, au début tout au moins, mais ceux-ci doivent évoluer vers des emplois durables à relativement court terme.

Les avantages d'acheter à une ressourcerie

Il existe plusieurs avantages à

acheter dans une ressourcerie. D'abord, on paie moins cher que lorsque l'on achète du neuf. En effet, les politiques et les types d'articles varient selon les ressourceries mais habituellement les prix oscillent autour de 10 % à 30 % du prix des articles neufs. De plus, lorsque la ressourcerie est reconnue « organisme de charité », l'on n'y charge pas la TPS et la TVQ.

Le fait d'acheter des articles usagés permet d'économiser les ressources naturelles, l'énergie, l'emballage et une bonne partie du transport associé à la fabrication des articles neufs.

La ressourcerie, en se procurant ses articles dans le milieu immédiat et en engageant des gens du voisinage, met l'accent sur le local au niveau des échanges et de la création d'emploi, ce qui est bénéfique à plusieurs points de vue.

En plus des avantages qui précèdent, les achats à une ressourcerie donnent l'impression d'une plus grande solidarité sociale, environnementale et économique.

Les possibilités de démarrage d'une ressourcerie

Les possibilités de démarrage de ressourceries sont très nombreuses. Il existe à peu près partout des surplus domestiques ou autres, des clients potentiels pour acheter des articles usagés de même que de la main-d'œuvre pour travailler dans une ressourcerie.

Certains programmes de subventions existent pour favoriser l'émergence et l'opération des ressourceries. Au niveau de l'emploi, que ce soit les programmes d'insertion, de lutte à la pauvreté, de soutien aux handicapés ou d'aide aux contrevenants, plusieurs possibilités de soutien

existent. Sur le plan environnemental, le Programme d'aide aux entreprises d'économie sociale oeuvrant dans le secteur de la gestion des matières résiduelles offre des subventions pouvant aller jusqu'à 300 000 \$ par ressourcerie.

Le Réseau des Ressourceries du Québec offre également un soutien aux ressourceries existantes et en démarrage (rrq@cam.org (514) 875-5869; 4200, rue Adam, Montréal QC H1V 1S9)

Donc, à ceux qui ont la fibre entrepreneuriale, le potentiel de développement des ressourceries s'ouvre tout grand au Québec. À vous de sauter sur l'occasion.

Ressourceries et simplicité volontaire

Les ressourceries offrent une excellente occasion de sortir du cercle infernal de la surconsommation et de ses exigences. Sans se priver des biens matériels essentiels, il y a moyen, en achetant des articles usagés, de maintenir un bon niveau de vie en réduisant significativement ses dépenses.

Les ressourceries sont également un exemple de développement durable faisant un mariage exceptionnel d'objectifs sociaux, économiques et environnementaux, et en ce sens rejoignent la simplicité volontaire dans son essence même. ☞

Appel de textes

***Simpli-Cité* hiver 2003**

Thématique : «Simplicité volontaire, conscience et changement intérieur »

Quels chemins philosophiques, psychologiques et spirituels nos cœurs et nos esprits empruntent-ils au cours du processus qui nous mène vers une vie plus simple et plus saine?

Date de tombée : le 1er déc. 2002

JARDINS, POULETS ET MAINS À LA PÂTE

Jean-Claude Vézina

Nous avons toutes et tous besoin de nourriture. Voici comment nous pouvons faire maigrir les coûts dans le poste budgétaire de l'alimentation d'une façon radicale :

Le jardinage

Cette activité se pratique aussi bien à la ville qu'à la campagne. Il vaut mieux faire pousser surtout des légumes et des fruits qui se mettent bien en conserve ou qui se font bien sécher. Je pense par exemple aux fèves, haricots, millet et autres légumineuses. Aussi, les choux, les carottes et les pommes de terre se cultivent facilement dans les jardins communautaires ou chez soi. Il n'est pas une seule pelouse en ville ou au village qui ne puisse être transformée en jardin florissant et il n'y a pas de balcon qui ne puisse supporter une boîte dans laquelle on produit des plantes. Aucun règlement municipal n'interdit le jardinage ou l'utilisation d'un terrain public pour en faire. À l'exemple de ce qui se fait à Cuba, pourquoi la ville ou le village ne produiraient-ils pas aussi une bonne partie de l'alimentation locale?

Le petit élevage

Cette activité ne peut pas se pratiquer à la ville ou dans les villages, car le fumier et le « chant » des animaux risquent d'en importuner plus d'un. (Pensons au coq qui vers les quatre heures s'amuse à faire ses vocalises, lesquelles s'entendent jusqu'à près d'un kilomètre...) Par contre, on peut acheter, dans un encan ou d'une connaissance, un animal qu'on fera élever à la campagne. Ce moyen nous assure une viande de qualité, élevée à l'extérieur plutôt que dans un parc. J'ai moi-même déjà gardé, soigné et entretenu des cochons, des chèvres, des volailles et des lapins pour les autres. Lorsque l'animal arrivait chez moi, les propriétaires

me payaient la moitié du coût pour le nourrir et, à son départ, les coûts définitifs étaient payés sous forme de troc ou d'argent. Cette façon d'agir est tout à fait légale et le gouvernement ne s'y oppose pas pour l'instant. On peut confier à l'éleveur la responsabilité d'acheter l'animal désiré, puisqu'il ou elle est peut-être plus en mesure de juger s'il est sain ou malade. (Parlant de maladie, il vaut mieux prévoir dans le contrat l'éventualité que l'animal meure ou se blesse. J'ai déjà perdu un gros cochon parce qu'il s'était « retourné l'estomac », selon les dires du vétérinaire.) En passant, quelqu'un qui est prêt à faire un peu de désobéissance civile ne devrait pas avoir de problèmes. Même s'il vit à la ville, il peut garder quelques volailles (un perchoir, un abri contre le vent et un ou deux nids garnis de paille) sur sa pelouse. Deux à trois poules font très peu de déjections. Il n'y a pas d'odeurs désagréables, elles chantent bien moins fort qu'un chien qui aboie, elles fournissent un bon produit de base pour le compost (déjections et paillis) et ce peut être un animal de compagnie intéressant.

Entente conclue avec un producteur maraîcher local

Au début de l'année, on peut signer un contrat avec cette personne pour qu'elle nous livre chaque semaine un panier de légumes, fruits ou autres. Les aliments sont diversifiés, sains et frais et surtout, ils sont économiques. Le maraîcher demande une mise correspondant à la moitié de la consommation annuelle estimée. Ces mises de fonds, qu'il négocie avec tous ses clients, lui évitent d'avoir à utiliser une marge de crédit pour amorcer l'année. Ce faisant, les coûts de production sont diminués. On peut également proposer du temps de travail dans les jardins ou les champs en échange de fruits ou de légumes frais. Souvent, comme il y a des surplus de production de certains fruits ou légumes, ceux-ci sont encore

meilleur marché et on peut en profiter pour faire des conserves.

Les cuisines collectives

Il y en a de plus en plus dans les communautés et elles sont très faciles à mettre sur pied. Elles sont normalement constituées de trois à cinq personnes qui décident ensemble du type de repas qu'elles veulent cuisiner. Il y a des groupes d'hommes, de femmes et même des groupes de jeunes étudiants, des groupes végétariens, des groupes pâtes, des groupes de cuisines traditionnelles, des groupes de cuisines exotiques, etc. Après avoir convenu du menu, le groupe discute du nombre de portions dont chacun aura besoin pour la semaine (ou pour une autre durée). En général, la cuisine collective fournit tous les ustensiles nécessaires ainsi que les denrées premières (sucre, farines, épices, légumineuses, etc.) grâce à des subventions qu'elle reçoit. Les participants doivent se procurer les autres aliments (fruits, légumes, chair, etc.). En plus de profiter de rabais (du gros, hebdomadaires, ventes de comptoir chez le boucher, etc.), les cuisiniers peuvent s'entendre sur la qualité des aliments. Ils peuvent bénéficier de fortes réductions sur des aliments dont la date de conservation approche de la date d'échéance. Une méthode de calcul simple et très efficace permet de répartir équitablement le coût des portions entre les participants. Les cuisines collectives permettent de transformer une corvée en une activité agréable et constructive (on peut en profiter pour discuter de moyens de tirer le maximum de ses revenus, on peut démontrer comment l'économie nous brime plutôt que nous aide...) et nous laissent plus de temps libre durant la semaine. On y produit des repas congelés, toujours frais (cuisinés pour la semaine), variés (on peut

JARDINS, POULETS ET MAINS À LA PÂTE

(suite)

faire de cinq à sept plats par rencontre) et très économiques (aussi bas que 0.50 \$ par portion). Elles comportent toutefois quelques inconvénients. Je pense par exemple aux règles d'hygiène à respecter lorsque trois à cinq personnes se mettent les mains (et parfois les cheveux) dans les plats, à toute la vaisselle à laver, aux fours et aux hottes à nettoyer. Il y a également la question des goûts différents, des humeurs parfois moroses et la possibilité qu'un membre n'ait pas toujours les moyens de payer sa part. C'est pourquoi le secret de la réussite des cuisines collectives, c'est de savoir établir une véritable philosophie de coopération et de collaboration.

En conclusion, la SV se pratique d'abord et surtout en se préoccupant de satisfaire ses besoins essentiels. En jardinant et en élevant de petits animaux, et en participant à des cuisines collectives, on diminue le temps « libre » consacré à la télé et à l'achat de bidules

superflus. Pratiquées en ville ou à la campagne, toutes ces activités favorisent les rapprochements entre les personnes et stimulent le développement cognitif des jeunes enfants qui ont moins besoin de jeux extrêmes. Elles permettent également de responsabiliser les adolescents et de les mettre en relation avec des personnes âgées, au plus grand profit et bonheur de tout le monde.

Le Québec est très grand. Pour ceux qui vivent dans des régions plus nordiques, le jardinage est impossible au grand air. Mais j'ai lu qu'on y mène des expériences en serre avec des déjections de poissons utilisées majoritairement comme compost. Rappelons-nous-le souvent : « Sky is the limit »! ☞

P.S. Pour renforcer ce propos, je vous suggère la lecture du nouveau livre d'Alexandre Jardin : *1+1+1 = la révolution* publié chez Grasset.

ÉCOHAMEAU LES BERNACHES

(en Estrie)

Les bernaches, vous le savez peut-être, volent toujours en formation en V. C'EST DE L'ENTRAIDE PURE. Elles économisent ainsi 70% d'énergie. Lorsque la bernache de front est fatiguée, elle va derrière se reposer.

Si l'une d'entre elle est épuisée et ne peut plus suivre le rythme, quelques oiseaux quitteront le grand V pour en former un plus petit afin de la supporter et de recréer ce grand potentiel qu'est l'entraide. C'est dans cet esprit que nous travaillons présentement à la création d'un écohameau en Estrie. Il s'agit d'un projet

communautaire valorisant l'épanouissement de l'être humain et le respect de l'environnement. Avec la participation de chaque membre, des maisons écologiques seront construites et des jardins biologiques seront créés. L'objectif visé est l'autosuffisance. Un écohameau est un travail d'équipe! Les personnes intéressées à participer peuvent se manifester en m'écrivant et en mentionnant bien leur adresse courriel. Lucie Lemelin, courriel: respir@aei.ca ☞

UN RÉPERTOIRE DE L'ALIMENTATION BIOLOGIQUE ET DE LA CONSOMMATION RESPONSABLE!

Jules Massé, Équiterre

De plus en plus de gens prennent conscience de l'importance de prendre soin de l'environnement et désirent ajuster leur mode de vie aux nouvelles connaissances environnementales. Mais la consommation est une réalité quotidienne et dans le feu de l'action, il est souvent difficile de repérer les alternatives ou les ressources disponibles autour de nous. Dans cette optique, Équiterre a produit un bottin qui vise à faire connaître des ressources et des solutions simples, concrètes, applicables dans la vie de tous les jours. Il contient des adresses en alimentation biologique, en

commerce équitable, en économie d'énergie et en produits écologiques. Il couvre toutes les régions du Québec.

On peut consulter ce bottin sur le site Internet d'Équiterre (www.equiterre.qc.ca) ou en demander une version imprimée en téléphonant au (514) 522-2000, poste 226.

Les petits gestes sont parfois les plus importants!

NOS VOISINS DU SUD



VOTRE VIE OU VOTRE ARGENT : LE RÊVE AMÉRICAIN REDÉFINI

Viviane Blais

Et voilà! Mon premier d'une série d'articles sur la simplicité volontaire pratiquée à l'américaine. À ceux qui ne se sentiraient pas concernés par "nos voisins du sud", je tiens à rappeler que mon but premier n'est pas de nous inciter à copier les États-Unis, à les mettre sur un piédestal, mais bien d'élargir quelque peu nos horizons.

Si le livre de Serge Mongeau, *La simplicité volontaire*, a été la référence de tous les nouveaux adeptes québécois durant les années 90, celui qui en a le mieux fait connaître les principes aux Américains au cours de la dernière décennie a été sans nul doute *Your Money or Your Life*, écrit par Vicki Robin et le regretté Joe Dominguez. La traduction française, *Votre vie ou votre argent*, a d'ailleurs paru ici aux Éditions LOGIQUES en 1997.

Comme l'explique François Pelletier dans le site Internet du Réseau québécois pour la simplicité volontaire, « *Votre vie ou votre argent* est un guide pratique à mi-chemin entre la psychologie et la gestion financière, qui répond aux questions que se posent tellement de gens : "Ai-je assez d'argent?", "Est-ce que mes dépenses, mes relations et mes valeurs s'harmonisent bien?", "Suis-je heureux du travail que je fais?", "Comment puis-je passer plus de temps avec ma famille et moins au bureau?". À travers neuf étapes, les auteurs nous montrent comment : nous réconcilier avec le passé, comptabiliser notre énergie vitale, voir enfin où passe notre argent, diminuer nos

dépenses et augmenter nos revenus, et nous acheminer vers l'indépendance financière en gérant intelligemment nos finances. L'ensemble des thèmes est abordé simplement, clairement, et enrichi d'exemples qui en facilitent la compréhension et en rendent la lecture agréable. »

Lors de sa première parution en 1992, *Your Money or Your Life* est rapidement devenu un best-seller, ce qui a valu à ses auteurs une exposition médiatique d'envergure au pays, de même qu'à l'étranger. Par suite des nombreuses requêtes d'organismes et d'individus séduits par le programme, Robin et Dominguez ont conçu un guide autodidactique d'une cinquantaine de pages pour assister les gens qui souhaitaient l'étudier et le mettre en pratique dans leur vie. Le projet pilote qu'ils ont réalisé en entreprise ayant connu un franc succès, quatre guides semblables sont parus par la suite, ciblant cette fois des groupes spécifiques dont les associations communautaires, les adolescents et les regroupements à caractère religieux.

Ainsi sont apparus les cercles d'étude du livre *Votre vie ou votre argent*. À l'heure actuelle, on en dénombrait plus de 500 aux États-Unis seulement. Les instigateurs, qui se sont inspirés d'un modèle très répandu en Suède, recommandent de former des groupes d'un maximum de douze personnes. Leur fonctionnement est assez simple. Les membres "animent" les sept à dix rencontres prévues à tour de rôle, en suivant les instructions du

guide. Chaque réunion est ponctuée de discussions et d'exercices de réflexion que les participants complètent à la maison par une lecture d'une dizaine de pages et l'exécution d'un plan d'action.

Jusqu'à maintenant, le livre *Your Money or Your Life* s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires et a été traduit en au moins sept langues, dont le mandarin. Grâce à lui, des milliers de gens se sont extirpés des filets de la surconsommation et de l'endettement et mènent désormais une vie plus riche sur le plan personnel. On ne peut que souhaiter une prolifération massive de ces petits succès individuels, car notre planète en a vraiment besoin. ☞

*****Avis à ceux qui ont déjà le livre : la version française du guide, outil pour l'étude du programme en groupe ou en solo, est disponible gratuitement (document électronique envoyé par courriel) ou au coût de 5 \$ (photocopies et frais de port). Contactez le RQSV pour plus d'infos.*****

Références :

The Simple Living Network :

www.simpleliving.net

The New Roadmap Foundation :

www.newroadmap.org

Réseau québécois pour la

simplicité volontaire :

www.simplicitevolontaire.org

CONFÉRENCES SUR LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

La simplicité volontaire

Robert Béliveau
16 octobre 2002, midi
Bibliothèque municipale de Ville Saint-Laurent
Rens. : Hélène Sauvé, (514) 855-6130

La simplicité volontaire, comment vivre heureux et changer le monde

Dominique Boisvert
9 octobre 2002, 19 h 30 à 22 h 00
Maison Lachaine, 37, rue Blainville, Sainte-Thérèse
Rens. : Jacinthe Nantel, (450) 430-2228

Vivre heureux en dépensant moins

Benoît Grenier
18 octobre 2002
Maison de la Famille de Québec, 573, 1ère Avenue, Québec
Rens. : (418) 529-0263

La simplicité volontaire, un pas vers une nouvelle société

Serge Mongeau
La simplicité volontaire, un repli égoïste dans son petit cocon? Non, une action concrète pour une société viable fondée sur la justice sociale, des communautés solidaires et un nécessaire respect de la nature.

27 septembre, 19h 30, Cégep de Saint-Félicien
Rens. : Bruce Hinton, (418) 679-5412 poste 353

3 octobre, 19 h 30, Théâtre des Deux Rives, Saint-Jean-sur-Richelieu
Solidarité populaire du Haut-Richelieu
Rens. : Josée Ouimet, (450) 358-2578, poste 2207

4 octobre, 19 h 30, Centre Saint-Pierre, Montréal
Rens. : Jean Rivest, (514) 425-4725

9 octobre, 19 h 30, Lac Mégantic
Centre des femmes de la MRC du Granit
Rens. : (819) 583-4575

25 octobre, 19 h, Bibliothèque de Lavaltrie
Rens. : Brigitte Richer, (450) 586-2441

6 novembre, 19 h 30, Centre Lucien-Brome, Québec
Groupe de simplicité volontaire de Québec
Rens. : Pascal Grenier, (418) 660-5579

13 novembre, 13 h 30, Orsainville
Association des jeunes retraités
Rens. : Pauline Cloutier, (418) 623-1187

14 novembre, Gatineau (lieu à déterminer)
Rens. : RQSV, (514) 937-3159
rqsv@simplicitevolontaire.org

SESSIONS DE RÉFLEXION SUR LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

La simplicité volontaire

Pascal Grenier
Session le lundi, du 28 octobre au 18 novembre 2002 de 19 h 30 à 22 h.
Maison de la Famille de Québec, 573, 1ère Avenue, Québec
Rens. : (418) 529-0263

Travailler moins, vivre mieux

Pascal Grenier
Session le jeudi, du 21 novembre au 12 décembre 2002 de 19 h 30 à 22 h.
Maison de la Famille de Québec, 573, 1ère Avenue, Québec
Rens. : 523-0263

VIVRE SIMPLEMENT

Josée Séguin, productrice en agriculture soutenue par la communauté (ASC)
Saguenay

Vivre simplement, ce n'est pas se priver des bonnes choses de la vie! Au contraire! Vivre simplement pour moi, c'est s'axer sur sa qualité de vie.

Une qualité de vie passe par des produits de qualité qu'on s'offre à soi-même et par des relations

de qualité. Pour moi, avoir un jardin, c'est retrouver cette qualité de vie. Avoir tous les jours sur la table des produits frais et biologiques provenant de mon travail! En partant de la terre, les vraies valeurs nous reviennent et c'est à ce niveau que nous pouvons conscientiser les autres à

combien nous n'avons pas besoin de grand chose pour vivre et pour être aimés. ☺

DEVENIR MEMBRE DU RQSV

Le RQSV est un organisme sans but lucratif financé par la vente de son bulletin et de livres, ainsi que par la contribution volontaire annuelle de ses membres. En devenant membre, vous pourrez :

- profiter des outils du RQSV (site Internet, bulletin, contacts) pour trouver ou faire circuler de l'information pertinente;
- vous joindre à des groupes de simplicité volontaire déjà existants;
- être mis en contact avec d'autres personnes intéressées afin de former de nouveaux groupes dans votre région;
- soutenir un vaste projet favorisant l'expression concrète, individuelle et collective, de modes de vie plus simples et plus sains pour nous et notre planète.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Date : _____

Prénom : _____

Nom : _____

Rue : _____

Ville : _____

Code postal : _____



Courriel : _____

Je soutiens le RQSV par une contribution volontaire de :

100\$ 50\$ 25\$ Autres : _____

Pour recevoir un reçu pour fins d'impôts (don minimum de 20\$), envoyez-nous un **chèque à l'ordre de la Fondation Écho-Logie**, qui remettra la totalité de l'argent au RQSV.

Je désire recevoir par la poste le bulletin Simpli-Cité. Ci-joint mes 10 \$ pour les frais d'abonnement.

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

Je souhaite former un nouveau groupe dans ma région.

Je suis prêt(e) à donner un coup de main au réseau. Voici en quoi je pourrais être utile :

DES LIVRES POUR APPROFONDIR

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

La simplicité volontaire, plus que jamais ----- 22 \$

Serge Mongeau (Éditions Écosociété, 272 p.)

Votre vie ou votre argent, V.Robin et J.----- 25 \$

Dominguez (Éditions Logiques, 462 p.)

Ralentir – Travailler moins, vivre mieux ----- 17 \$

John D. Drake (Éditions Écosociété, coll.

«Guides pratiques», 153 p.)

Entre nous, rebâtir nos communautés ----- 25 \$

Marcia Nozick (Éditions Écosociété, 264 p.)

Notre empreinte écologique ----- 25 \$

M. Wackernagel et W. Rees (Éditions Écosociété, 216 p.)

Une société à refaire ----- 22 \$

Murray Bookchin (Éditions Écosociété, 300 p.)

La globalisation du monde----- 25 \$

Jacques B. Gélinas (Éditions Écosociété, 340 p.)

Autres titres des Éditions Écosociété disponibles sur demande.

BON DE COMMANDE (à retourner au RQSV)

Veillez me faire parvenir les titres suivants :

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

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

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____ Tél.: _____

Courriel: _____