

# Simpli-Cité

Hiver 2004  
Volume 4, Numéro 3

## Sommaire du numéro

### NOËL AUTREMENT :

- 2 *Chanson de Noël SV*
- 3 *Réenchanger Noël*
- 4 *Le matérialisme ne fait pas le bonheur à Noël*
- 5 *Guide de Noël*
- 6 *La vérité et la simplicité*
- 7 *Un Noël écologique, économique ...*
- 8 *PLACE DES IDÉES :  
Aller au bout de ce monde ... et en construire un autre*
- 9 *La simplicité volontaire peut-elle nuire à l'économie ?*
- 10 *Les petites nouvelles du RQSV*
- 12 *Agora de la simplicité volontaire*
- 14 *Livre : «Objectif Décroissance »*
- 15 *Bon de commande de livres*
- 16 *Adhésion au RQSV et au bulletin Simpli-Cité*

## NOËL AUTREMENT

### ÉDITORIAL

Jacinthe Laforte  
(Montréal)

**M**audit temps des Fêtes ! Fêtes des cadeaux, des guirlandes électriques, de l'emballage, des plats surgelés et du magasinage furieux ! Fêtes de la surabondance gaspilleuse !

Faut-il bannir Noël ?  
Mais si on fêtait Noël autrement ?

Pour en faire une célébration de la famille, de l'amitié, du partage et de la magie qui soit « triple É » (Écologique, Économique, Éthique), des gestes concrets sont possibles. Ce numéro de *Simpli-Cité* vous offre des pistes pour la préparation de vos Fêtes. Suivez les boules de Noël!

simplicité

Le bulletin *Simpli-Cité* est publié 3 fois l'an par le Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire. Le RQSV laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. La reproduction des textes est encouragée à condition d'en mentionner la source.

**POUR CE NUMÉRO :**

**Équipe du bulletin :**

Jacinthe Laforte

Diane Gariépy

**Révision :**

Sophie Gagnon

**Mise en page :**

Arthur Lacomme

**PROCHAIN NUMÉRO**

**Simpli-Cité**

Vous souhaitez envoyer des textes pour le prochain Bulletin du Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire ? N'hésitez pas !

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

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

**Commentaires**

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

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

**ATTENTION :**

Le Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire a déménagé. Veuillez noter la nouvelle adresse :

1710 Beaudry, local 3.3, Montréal

QC H2L 3E7

Tél : (514) 937-3159

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

Site Internet et forum du RQSV :

[www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org)

# NOËL AUTREMENT

## Chanson de Noël SV (sur l'air du *Petit renne au nez rouge*)

Chérie, nous sommes dans l'rouge  
Fini le filet mignon  
Le caviar et l'vin rouge  
Sauf peut-être le vin maison

Je n'entend plus à rire  
Les Fêtes nous ont mis dans l'trou  
Et ce qu'il y a de pire  
On bosse déjà comme des fous

Si tu m'entends en pleine nuit  
Pleurer dans le noir  
C'est que j'ai pas vraiment envie  
D'me trouver une job de soir

L'an prochain, c'est décidé  
Nous r'viendrons à l'essentiel  
Je peux déjà t'assurer  
Qu'ce sera notre plus beau Noël ! ☞

***De Viviane Blais  
(Montréal)***

À grand renfort de lumières, de guirlandes et d'arbres de Noël, nous décorons pour créer une ambiance de fête et de magie. Mais le seul élément essentiel à la magie, c'est une paire d'yeux étonnés.  
*Aujourd'hui, je cultiverai ma capacité à m'émerveiller des couleurs, des sons, des images de Noël. Je serai attentif aux étincelles de joie enfantine.*

## Réenchanter Noël

Jacinthe Laforte (Montréal)

À l'approche de Noël, pendant que les enfants s'excitent en pensant aux vacances, au père Noël et aux cadeaux, je remarque une moue d'appréhension sur le visage des adultes. À quel réveillon assister, quelle famille décevoir, comment s'habiller, quels cadeaux offrir ? Où trouver l'argent ... ? Fatalité face aux « inévitables » dépenses, à « l'obligation » des cadeaux. Course dans les centres commerciaux, heures de travail supplémentaires que beaucoup demandent à faire pour payer Noël ou pour pouvoir prendre congé entre les deux fêtes, stress, fatigue, endettement ... La magie des petits (qui par ailleurs subissent le stress des adultes) se met en place au détriment de la sérénité des grands.

Un cadeau doit-il être un objet neuf, d'une valeur en dollars équivalant à l'affection que nous porte la personne qui l'offre, et emballé dans du papier spécialement manufacturé pour l'occasion ? Métallisé ou plastifié, non recyclable, vite déchiré et froissé, l'emballage se retrouve dans d'immenses sacs verts, avec la vaisselle jetable : au dépotoir ! Nos arbres producteurs d'oxygène, les précieux minéraux extraits dans le tiers-monde, l'épuisable pétrole, transportés de loin puis transformés dans d'énormes usines : au dépotoir ! Sans parler des cadeaux eux-mêmes : combien de temps avant qu'ils ne gagnent les rebuts ?

Est-il possible de reprendre notre liberté et notre créativité face à ces pesantes « obligations » renforcées par le consumérisme et sa publicité ? Que la fête de Noël

rappelle la naissance divine d'un homme venu poser des questions à une société malade ou qu'elle célèbre le solstice d'hiver (après lequel les jours commencent à rallonger), elle peut redevenir une occasion de réfléchir sur le sens de notre vie, de nos relations, de nos communautés.

À quels besoins le temps des Fêtes pourrait-il répondre ? Prendre un temps d'arrêt, faire un bilan, aligner l'année à venir; renouer avec les personnes importantes

pour nous ; nous reposer, nous amuser, nous émerveiller ... La place prise par l'aspect matériel de Noël est-elle satisfaisante pour nous ? Arrivons-nous aux Fêtes disponibles pour le partage, le plaisir, la magie ? Comment prioriser l'essentiel, dont on aime à répéter qu'il ne s'achète pas ?

Fermer la télévision pour nous poser ces questions permet de prendre conscience de ce qui nous mène : automatisme, amour, sentiment de culpabilité, peur d'être jugé ou réel plaisir de donner, ou un mélange de tout cela ... Réserver, dans les jours qui viennent ( et l'écrire dans son agenda !) une heure pour soi, où on jette sur le papier les premières réponses à ces questions, aide à clarifier sa situation. Une fois qu'on voit plus clair, on peut commencer à choisir. Choisir d'y penser, d'en parler avec ses proches. Choisir de poser un petit geste... (Voir suggestions pratiques p.7)

Tout changement déstabilise, tout changement profond s'élabore lentement... et commence aujourd'hui. Mettre concrètement l'accent sur les valeurs, par exemple le plaisir d'être ensemble, la paix intérieure, l'amour, plutôt que sur l'aspect matériel du cadeau, ça peut être une manière de susciter une magie pour tous, sans épuiser notre corps, notre portefeuille et notre petite Terre. ☸

### Décorations de Noël\*

#### FRUITS GIVRÉS

Roulez des fruits (pommes, oranges, raisins, poires) dans un blanc d'œuf ballu, puis roulez-les dans du sucre blanc. Magnifique!

\* Idées tirées de *Le petit Paradis, tout ce que vous devez savoir pour vivre bien avec presque rien*, France PARADIS, Éditions de l'Homme, 1995.



## Le matérialisme ne fait pas le bonheur à Noël

Pierre Massicotte (Montréal)

Depuis quelques années à peine, la psychologie s'intéresse à la question du bonheur. Aux États-Unis, une revue scientifique, le *Journal of Happiness Studies*, publie des comptes rendus des recherches dans ce domaine depuis environ trois ans. En janvier 2002, y paraissait un article intitulé : *What Makes For A Merry Christmas ?*<sup>1</sup> (*Qu'est-ce qui rend heureux à Noël ?*). Les chercheurs ont essayé de dégager les types d'expériences et de comportements les meilleurs « prédicteurs » d'un joyeux Noël, parmi ceux qui sont généralement les plus fréquents pendant les Fêtes :

- 1) le temps passé en famille (et avec des amis) ;
- 2) les expériences religieuses ;
- 3) les activités traditionnelles comme les décorations, le sapin de Noël, etc. ;
- 4) les dépenses pécuniaires effectuées pour autrui (par exemple acheter des cadeaux) ;
- 5) recevoir des cadeaux ;
- 6) aider les autres (ramasser de l'argent pour les pauvres, confectionner des paniers de Noël, etc. ;
- 7) les activités sensuelles (bons repas, vins, etc.).<sup>2</sup>

### Premières constatations

La plupart des répondants se sont dits raisonnablement satisfaits de comment ils ont vécu la période des Fêtes (74,8% l'évaluant au-dessus du point milieu sur une échelle de 1 à 5). Quant au stress, il se rapproche par le bas du milieu (57,4% ne considèrent pas que la période ait été stressante contre 43,6% qui la déclarent comme telle). La plupart ont ressenti beaucoup plus d'affects (émotions) positifs que négatifs (75,4%) ; pour seulement 6,2%, les affects négatifs ont prédominé. Toutefois, un nombre substantiel de sujets déclarent avoir éprouvé un stress important pendant la période des Fêtes. Comparativement à d'autres périodes de l'année, les sujets

« Dépenser une fraction importante de ses revenus ou même s'endetter n'ajoute rien à la joie de Noël. »

importante de ses revenus ou même s'endetter n'ajoute rien à la joie de Noël. Les dons à des organismes de charité ou d'entraide ne rapportent que très peu d'augmentation des affects positifs, selon cette étude.

de l'étude ont déclaré avoir éprouvé un peu plus d'affects positifs, alors que la quantité d'affects négatifs restait passablement la même.

Le statut marital n'a eu aucune incidence sur le bien-être à Noël, pas plus que le revenu ni l'éducation. Cependant, les femmes ont rapporté plus de stress que les hommes et moins de bien-être. On peut avancer l'explication qu'elles prennent encore le gros de la responsabilité pour l'organisation, les tâches ménagères, la cuisine, l'achat des cadeaux, etc.

### Les activités liées au bien-être

Parmi les sept types d'activités énumérées précédemment, les activités familiales et sociales sont les plus liées au bien-être. Les activités religieuses se classent aussi parmi les plus importants « prédicteurs » du bien-être, car elles sont associées à moins d'affects négatifs, plus de satisfaction. Par contre, plus les aspects matérialistes de Noël étaient présents, moins le bien-être était élevé. En effet, ceux pour qui les dépenses pécuniaires constituent un aspect relativement important des festivités déclarent souffrir de plus de stress et d'affects négatifs, et ils rapportent moins de bien-être. Ceux qui accordent beaucoup d'importance au fait de recevoir des cadeaux vivent davantage d'affects négatifs et moins de satisfaction, moins d'affects positifs et moins de bien-être. Enfin, aider autrui et poursuivre des activités traditionnelles n'ont aucune relation avec le bien-être; quant aux activités sensuelles, elles ne contribuent qu'à amoindrir le stress.

Pour ce qui est des usages de l'argent, ceux-ci n'ont aucune répercussion sur le bien-être. Dépenser une fraction

Enfin, les auteurs se sont penchés sur les pratiques de consommation responsables. Les gens qui ont pris plusieurs mesures de consommation visant à protéger

1 Tim Kasser et Kennon M. Sheldon, WHAT MAKES FOR A MERRY CHRISTMAS? *Journal of Happiness Studies* 3(4): 313-329, 2002.

2 Les sujets (de 18 à 80 ans) qui ont répondu aux questionnaires de la recherche ont été recrutés d'une part dans la population générale de l'État de l'Illinois et d'autre part, à raison d'environ 40% des répondants, chez les étudiants en psychologie. Quelque 40% des répondants étaient des hommes. Un indice de satisfaction pendant la période de Noël (le jugement général concernant la période) a pu être déterminé pour chaque participant, de même qu'un indice d'affects (émotions) positifs, un autre pour les affects négatifs et enfin un indice de stress. Pour estimer le bien-être global éprouvé pendant la période, les quatre indices ont ensuite été combinés en additionnant les scores de satisfaction et d'affects positifs, desquels on a retranché ceux mesurant les affects négatifs et le stress.

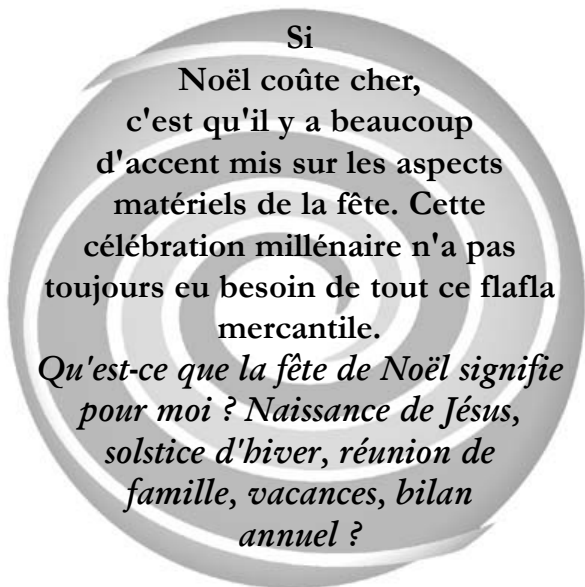
l'environnement (par exemple, acheter un arbre vivant qu'on replantera, manger des aliments biologiques ou produits localement, donner des cadeaux respectueux de l'environnement) ont été récompensés avec davantage de satisfaction et de bien-être. Les activités créatrices, par exemple donner des cadeaux que l'on a faits soi-même, donner de son temps ou utiliser des solutions de remplacement au papier d'emballage n'ont eu aucun effet décelable sur les variables étudiées. Par contre, ceux qui ont limité les dépenses ont expérimenté plus de stress et moins de bien-être.

De façon générale, ces résultats concordent avec d'autres recherches qui concluent que le bien-être souffre généralement de la prépondérance de valeurs et d'expériences de type matérialiste. En effet, les préoccupations excessives d'argent, de statut, d'image, de biens se substituent à d'autres qui apporteraient davantage de bonheur. Et il en va de même pendant le temps des Fêtes, car l'importance des dépenses est corrélée avec moins de temps passé en famille et avec les amis, et avec moins de préoccupations religieuses. Quant au fait que

ceux qui limitent leurs présents sont plus stressés, les auteurs avancent l'hypothèse que cela proviendrait des tensions résultant de la réticence de certains membres de la famille à limiter les dépenses à ce chapitre (par exemple, les grands-parents qui refusent de restreindre les cadeaux qu'ils offrent à leurs petits-enfants, en dépit des supplications des parents de ces derniers).

Il faut cependant, à mon avis, demeurer prudent dans l'interprétation et la généralisation de ces résultats du fait que le taux de réponse au questionnaire a été passablement faible et qu'une bonne partie des sujets (40%) étaient des étudiants en psychologie, qui ne partagent pas nécessairement exactement les mêmes valeurs que la population en général. Il faut également noter que cette étude a été effectuée aux États-Unis et qu'au Québec, certains résultats auraient pu s'avérer différents.

Finalement, il peut être bon de nous le rappeler : nos valeurs et les contacts avec les personnes qui sont importantes dans nos vies sont des éléments à privilégier pour être satisfaits, dans la vie comme à Noël ! ☺



### Guide de Noël

Si vous voulez vivre un Noël simple et joyeux dont l'aspect matériel respecte la planète et votre portefeuille, tout en favorisant votre créativité, un **Guide de Noël**, publié par le *New American Dream* et traduit par *Viviane Blais*, une de nos membres, vous donnera des pistes.

**Guide de Noël** (20 pages) :

Disponible sur le site Internet en format pdf :

[www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org)

ou au *RQSV* (3\$ pour frais de photocopie et de poste) : (514) 937-3159 (Assurez-vous que votre demande arrive avant le 17 décembre)

### Décorations de Noël

#### **COURONNE DE POMMES**

Tranchez des pommes sans le cœur, trempez les tranches dans du jus de citron. Faites-les cuire au four trois heures de chaque côté à 100°C. Faites-en une couronne en collant les tranches ou en passez une ficelle pour les enfiler les unes sur les autres.

## La vérité et la simplicité

Diane Gariépy (Montréal)



**L**e fait d'adopter dans sa vie l'attitude de la liberté face aux biens, de se donner du temps pour soi et pour les siens, de vivre finalement en harmonie avec les valeurs humaines et spirituelles, tout cela mène tout naturellement à un renforcement de l'identité d'un individu. Cela contribue à tonifier le sentiment de sa sécurité intérieure.

Être solide dans son identité et fort-e de son sentiment de sécurité intérieure, voilà les conditions préalables à des contacts humains francs, directs, sains.

J'irai même jusqu'à affirmer que pratiquer la simplicité volontaire mène tout droit à l'expression de la vérité tandis que suivre aveuglément la société de consommation mène à l'insécurité intérieure, la manipulation, et donc au mensonge, aux rapports tordus entre les gens.

\*

Dire la vérité, bien sûr, ça demande un effort. *C'est courir après le trouble !* C'est risquer de se tromper. Et c'est compromettant, la vérité ! Il y a toujours risque de faire bouger des alliances. Tandis que ne pas dire la vérité, ça permet le statu quo et c'est reposant, le statu quo ! Ça ne soulève pas de poussière.

Ne pas dire la vérité, ça demande aussi un effort. Faut dissimuler le non-verbal derrière des mots qui sonnent faux. C'est entrer dans la surenchère de la dissimulation, de la demi-vérité, du racolage, de la courtoisie, voire du pot-de-vin. Ça n'en finit plus !

Plus on veut cacher une vérité, plus elle a tendance à se frayer un chemin - douloureux à cause de l'accumulation - vers la sortie au grand jour. Empêcher la vérité de se dire, c'est l'envelopper d'un non-dit qui coûte de plus en plus cher sur le marché du rapport entre les humains.

\*

Plus on est proche de quelqu'un, plus il y a exigence de vérité. Est-ce que je dois risquer la relation et me rendre vulnérable en disant « *ce qui ne se dit pas* » ? Je pense

que oui. J'ai tout à gagner et rien à perdre à aller de l'avant.

Fine fleur de la simplicité que de dire ce que l'on pense vraiment parce que l'on sait au fond de soi que l'on vaut bien au moins la formulation d'une opinion. *Le bonheur*, dit Sénèque, *se résume en une sécurité sans faille*. Le genre de sécurité qui se porte « *en dedans* » et qui n'a pas peur de ce qui est « *dehors* ».

\*

Même dans les rapports inégaux, employeurs/employés, employés/employeurs, parents/enfants et enfants/parents, l'exigence de la vérité mène tout droit à la non-violence, à la paix, attitude franche d'ouverture. À la Gandhi. Au moment opportun, certes, avec tout le respect dû à la personne ...

\*



« *Dans le temps* », on pensait que l'on devait éloigner de la vérité certaines personnes, par exemple, les personnes âgées, ou les enfants, dans certaines circonstances.

Mais les temps ont changé : on avertit maintenant les patients quand ils souffrent d'un cancer terminal. Et la psychanalyste Françoise Dolto a beaucoup insisté sur l'importance de la parole dite, de la parole qui libère l'enfant, même le tout-petit, qui autrement se sent confusément coupable, par exemple, de sentir que maman ne va pas bien (alors que c'est parce qu'elle et papa se sont chicanés).

\*

« *Le roi est nu !* » a dit l'enfant. Les grandes personnes ont pu enfin quitter leur mensonge et composer avec la vérité.

La vérité, tout simplement la vérité.

\*



Même à Noël.

Surtout à l'occasion de Noël.

Surtout dans la famille, parce que c'est Noël ... ! ☺

## TRUCS ET ASTUCES

### Un Noël écologique, économique et joyeux, graduellement !

Jacinthe Laforte (Montréal)

Nous avons beau prendre conscience des impacts personnels, écologiques et économiques de nos habitudes de vie, le changement n'est pas nécessairement évident. Et encore moins dans le temps des Fêtes, où les regards de la famille élargie peuvent peser lourd. Voici donc des pistes de comportements sains et simples à adopter. L'important, c'est de commencer quelque part !

#### La fête!

- Mettre l'accent sur l'échange humain plutôt que sur les cadeaux ;
- Organiser des jeux qui permettent aux gens de fraterniser et de se parler d'autre chose que du travail (coller dans le dos de chacun un ou des mots à deviner (personnage connu, animal, proverbe ...) ; donner une carte de jeu à chacun, qui doit trouver ses compagnons de couleur; demander de trouver une personne née le même mois, etc.) ;
- Remplacer la télévision par des jeux et des chansons ... Créativité assurée !
- Demander aux enfants de préparer un spectacle ... et que les adultes en fassent autant !
- Fais-moi un dessin, jeux de mimes, jeux du dictionnaire, cadavre exquis (une personne écrit le sujet du verbe et plie la feuille, le deuxième participant écrit un verbe et plie la feuille, etc; possibilité de compliquer la syntaxe ...), etc. (NB. Votre imagination peut très bien suppléer aux jeux commercialisés) ;
- Musique et chansons : sortir les cahiers de chansons ; s'amuser à chanter en canon; en équipe, mimer une chanson et la faire deviner aux autres ; quelqu'un commence une chanson, et dès qu'un autre participant pense à une autre chanson qui contient un mot de la première, il part sa chanson ; chacun son tour choisit une chanson et la chante, etc. ;
- Danse : demander à chacun de faire découvrir sa pièce préférée, organiser des *lip synch*, danser en miroir avec quelqu'un d'autre, demander à grand-père de nous montrer la valse, jouer à suivre un enfant, au rythme de la musique, etc.

#### Cadeaux. On peut offrir...

- Un seul cadeau pour chaque personne ;
- Un objet artisanal ou produit près de chez soi ;

- Un cadeau issu du commerce équitable : café, chocolat, artisanat ... voir le site d'Équiterre : [www.equiterre.qc.ca](http://www.equiterre.qc.ca) ;
- Un abonnement à une revue traitant de sujets écologiques et sociaux ou des livres pertinents ;
- Un cadeau écolo : tasse avec couvercle (fini le styromousse), écono-pomme de douche, papier recyclé, etc. ;
- L'adhésion à un organisme à but non lucratif dont on croit à la cause ;
- Un objet d'occasion : qu'on avait gardé tout ce temps dans le garage ou la garde-robe, ou qu'on déniche à la ressourcerie du coin, etc. ;
- Un cadeau fait à la maison : savon, tricot, biscuits, repas maison, recueil de recettes maison, etc. ;
- Un certificat de savoir-faire : offrir ses talents pour aider à réparer une bicyclette, enseigner à faire de la pâte à tarte, donner un massage, etc. ;
- Un certificat de temps : garder un enfant, arroser les plantes, donner à l'autre son écoute, sa présence, l'inviter à une balade dans la montagne, à une après-midi de thé « très spéciale, car consacrée à toi », offrir une heure où c'est l'autre qui décide, etc. (NB. Planifier la date du moment donné dès la réception du certificat permet de s'assurer qu'on ne l'oubliera pas !) ;
- Un témoignage d'amitié ou d'amour : chanson, poème, déclaration, lettre qui raconte un beau souvenir partagé, par exemple.

#### Pour les enfants (petits et grands) : être présent et créer la magie !

- Chasse au trésors ;
- Conte ; inventer des histoires de Noël et les mettre en images ;
- Pâte à sel et autres bricolages ;
- « Voyage » dans un autre coin de la ville (pour les petits habitués à la voiture, un voyage en autobus ou en métro peut être très excitant) ;
- Heure réservée pour lui, où c'est lui qui parle ...

#### Emballage

- Pour commencer ... mettre au recyclage les papiers au lieu de les jeter ;
- Encore mieux ! Garder les papiers d'emballage et les réutiliser; donner dans des sacs décoratifs réutilisables ;
- User de créativité ... Réutiliser des matériaux dont la fonction première n'est pas l'emballage-cadeau : photos de calendrier, sac de papier, enveloppes doublées de cercles

bleus, sac de riz en jute ...

- Encore plus simplement ... Emballer avec un objet utilitaire : linge à vaisselle, nappe, vêtement appartenant déjà à la personne à qui est destiné le cadeau (le principe du bas de Noël ou du sabot ...);
- Offrir des cadeaux qui ne nécessitent pas d'emballage ...

### Nourriture

- Servir la nourriture dans de la vraie vaisselle (lavable) ;
- Essayer les serviettes de table en tissu (celles qui ont des motifs nous évitent d'utiliser du détachant; on les jette dans la laveuse une fois utilisées) ;
- Cuisiner :

Soi-même ! Retrouver le bon goût, le plaisir et la

créativité du *maison* ;

En gang ! Rouler la pâte entre amis !

Avec des produits biologiques ;

Des recettes végétariennes ;

- Organiser un pot luck (chacun prépare un plat : partage du travail et des recettes !);

- Ne pas oublier de préparer des copies des meilleures recettes !

Mais le plus important ... prendre le temps ! Quand vous vous verrez en train de courir, prenez le temps de vous asseoir à ne rien faire pendant une minute. Un excellent moyen de vous offrir à vous-même ... le présent. Joyeux Noël! ☺

## PLACE DES IDÉES



La plupart de nos besoins sont d'ordre relationnel, spirituel ou psychologique, et ne peuvent être satisfaits par des objets. De quoi ai-je besoin, cette année, en cette période des Fêtes ? De repos, de contacts affectueux, d'activités physiques, de lecture, de recueillement ?

### Décorations de Noël

#### PÂTE DE SEL

500 ml de farine de blé

250 ml de sel fin

180 ml d'eau

15 ml de glycérine.

Mélangez. Taillez des cœurs, des angelots, des étoiles, N'oubliez pas de percer un trou avec une paille avant qu'ils soient secs, pour y passer un ruban

### Aller au bout de ce monde... et en construire un autre

Extrait de « Jean Bédard, *La prochaine démocratie* », Sandra Filion, Le Mouton Noir, septembre 2003.

« [...] Jean Bédard\* pratique ce qu'il appelle « la désobéissance économique », que d'autres appelleront la simplicité volontaire, ce qui lui permet de se consacrer totalement à son travail d'écrivain. « Acheter, c'est voter », dira l'auteur : quand j'achète dans une grande surface, je vote pour la philosophie du président. Dans notre démocratie actuelle, il y a une aliénation du geste de consommation : cet acte ne peut pas être amoral. Acheter

un tapis d'Orient fait par un enfant est immoral. C'est un achat de l'esclavage. Il faut sortir de la culture de la dilapidation ; celle-ci ne se corrigera pas, c'est un piège de le penser. Il faut aller au bout de ce monde, et en construire un autre. Personne ne croit que notre monde pourra encore espérer vivre ainsi encore cent ans. Nous avons déjà cette « conscience apocalyptique ». Par contre, nous ne vivons pas la fin du monde, ce serait de l'ethnocentrisme que d'affirmer cela, mais la fin d'un monde. Quand les dinosaures sont morts, personne n'aurait pu croire que ces si petites plantes qui restaient pourraient devenir un monde nouveau ... Il y a bien d'autres cultures, bien d'autres embryons de mondes sur Terre, d'après Jean Bédard. »

\*Jean Bédard est écrivain et philosophe, auteur de « La trilogie des trois maîtres de l'esprit », constituée de Maître Eckhart (Stock), Nicolas de Cues (L'Hexagone) et Comenius ou l'art sacré de l'éducation (JC Lattès).



## La simplicité volontaire peut-elle nuire à l'économie ?

Pascal Grenier (Québec)

Il est des croyances populaires voulant que pour maintenir et accroître le bien-être, il faut « faire rouler l'économie ». De plus, on entend souvent dire que « si la simplicité volontaire se développe, cela va amener une réduction de la consommation, donc un ralentissement économique et des pertes d'emplois, par conséquent c'est mauvais pour les gens et la société entière ». Et si c'était tout le contraire ?

D'abord, mentionnons que l'expansion de la simplicité volontaire, même si elle montre des signes de vigueur certains depuis quelques années, n'entraînera pas de diminution draconienne de la consommation. En effet, seulement un nombre limité de gens se montrent, pour le moment, sensibles aux arguments véhiculés par la simplicité volontaire. De plus, il y aura toujours des besoins à satisfaire, même chez ceux qui cherchent à vivre très frugalement.

Ensuite, la simplicité volontaire apportera surtout un simple déplacement de l'activité économique vers des secteurs moins consommateurs en ressources et en énergie, c'est-à-dire une dématérialisation de l'économie. C'est ainsi qu'on pourrait voir diminuer l'industrie du sport motorisé pour la remplacer par des activités physiques familiales et communautaires. L'industrie du voyage longue distance, très énergivore, pourrait perdre de l'intérêt au profit de déplacements plus locaux, mais tout aussi enrichissants pour le corps et l'esprit. Les biens de consommation de types gadgets et nouveautés technologiques, presque toujours importés et encourageant la passivité, pourraient être remplacés par des activités créatrices, reliées aux arts et à une action saine pour le développement de la personne. Plutôt que d'encourager l'achat de certains biens immédiatement jetables ou qu'il coûte souvent trop cher de réparer, la simplicité volontaire favorisera des objets durables et la réparation de ceux-ci plutôt que la logique de

la mise à la poubelle. La création d'emplois locaux pourrait être accrue dans bien d'autres domaines comme l'agriculture biologique, la récupération et le recyclage, la « réparation » de l'environnement, la recherche et le développement de technologies moins polluantes et moins énergivores, les activités de croissance personnelle sur les plans physique et spirituel, etc.

En plus d'amener un déplacement de l'activité économique, la simplicité volontaire pourrait provoquer, pour certains, une réduction de consommation qui pourrait permettre de dégager des sommes d'argent pour créer un monde plus égalitaire et plus humain. Le surplus d'argent de certains pourrait donc être partagé. Toutefois, il serait aussi possible, pour plusieurs, de réduire leurs heures de travail et ainsi dégager du temps pour s'occuper de soi, de ses proches et de sa communauté, en plus d'entraîner un partage du travail. Les bénéfices individuels et sociaux pourraient être alors considérables, quand on pense à notre société actuelle, caractérisée par la surconsommation, le stress et l'individualisme. Il en résulterait, pour les personnes, un gain en cohérence entre les désirs et valeurs profondes et leurs actions visant leur réalisation.

Finalement, une dématérialisation de l'économie réduirait la consommation de ressources et d'énergie ainsi que la pollution, ce qui serait de meilleur augure pour l'avenir de la Terre.

Ce sont là les véritables enjeux de la simplicité volontaire : l'augmentation du bonheur individuel et du bien-être collectif, plutôt que d'éventuelles pertes sur les plans de l'économie et des emplois. Dans notre société nord-américaine, actuellement, il ne manque pas de richesse. C'est plutôt sa répartition plus égalitaire qui fait défaut, le développement du sens communautaire et le respect des limites de l'environnement. Au delà de la satisfaction des besoins essentiels, le bonheur individuel et l'avenir de la société ne sont pas dans la consommation frénétique pour « faire rouler l'économie », mais plutôt dans la satisfaction raisonnable des besoins matériels et non matériels, la recherche d'un équilibre et la solidarité. ∞

---

---

## LES PETITES NOUVELLES DU RQSV

---

---

Jacinthe Laforte, coordonnatrice du RQSV



### Et que ça rayonne !

Comme vous le verrez dans la liste des groupes de simplicité volontaire, il y en a des nouveaux, et certains anciens n'y sont plus. Les groupes avec lesquels nous sommes en contact, chacun étant autonome par rapport au **RQSV**, connaissent différentes problématiques (dont la question de la continuité du groupe, qui n'est pas évidente lorsque la personne responsable n'est plus disponible pour assumer le leadership). Le **RQSV** s'efforce d'être à l'écoute, afin de développer des outils pour soutenir les initiatives. Rappelons que chaque groupe est autonome, responsable de ses activités. Voici un résumé de nos constatations ...

Les groupes de simplicité volontaire présentent généralement une des trois formes suivantes. Ou bien il s'agit d'activités organisées par un organisme communautaire local (les **ACEF** de l'Estrie et de Trois-Rivières sont responsables du groupe de simplicité volontaire), qui souhaite en général que le groupe devienne autonome. Ou bien il s'agit d'un groupe « à rayonnement interne » : quatre à douze personnes, qui se réunissent pour discuter, échanger sur leur cheminement, partager leurs trucs et adresses. Enfin, il y a le groupe à rayonnement externe : un noyau de personnes organisant des activités ouvertes au public, coordonnant généralement divers comités (groupe d'achat, organisation, autres projets). Chacun de ces types de groupe correspond à des besoins différents de la part des personnes qui y participent : approfondir ses connaissances, recevoir et donner un soutien dans une période de changement, créer des liens avec d'autres personnes qui vivent la SV, s'amuser avec des gens qui partagent nos valeurs, passer à l'action en

organisant des projets concrets, transmettre une expérience et promouvoir la simplicité volontaire, etc. Dans tous les cas, il s'agit d'un outil précieux, qui contribue à nous réapprendre une solidarité concrète et qui nous aide à intégrer dans nos vies les principes de la simplicité volontaire. (Un document plus détaillé sur le sujet est disponible sur demande au **RQSV**)

Si vous êtes tenté par l'expérience d'un groupe de simplicité volontaire dans votre région, le **RQSV** peut vous aider : mise en contact avec d'autres membres et personnes intéressées, suggestions de méthode d'animation, soutien lors du démarrage. N'hésitez pas à entrer en contact avec nous !

### Le mouvement s'organise en Europe

Chaque semaine, des Français, des Belges et des Suisses entrent en contact avec nous via Internet pour nous demander s'il existe un organisme semblable chez eux. Nous sommes en contact avec une Belge et un couple de Français, qui chacun démarrent un projet de réseau pour la simplicité volontaire. Nous sommes heureux de constater que notre Réseau inspire les Européens !

### Événements pertinents

Nous vous invitons à nous informer de tout événement relié à la simplicité volontaire (environnement, justice sociale, cheminement personnel, alimentation, travail...) en particulier dans les régions. Nous souhaitons en informer nos membres via courrier électronique.

### Permettez que nous les remercions !

Merci à *Jean-Christophe Lessard-Lafortune*, étudiant impliqué au **RQSV** qui a choisi de consacrer son été au **RQSV**.

Merci à *Arthur Lacomme*, fidèle soutien depuis plus d'un an, maintenant webmestre, metteur en page du bulletin et référence.

Merci et bienvenue à *Amélie Langelier*, étudiante qui donne plusieurs heures par semaine un bon coup de main à la coordonnatrice.

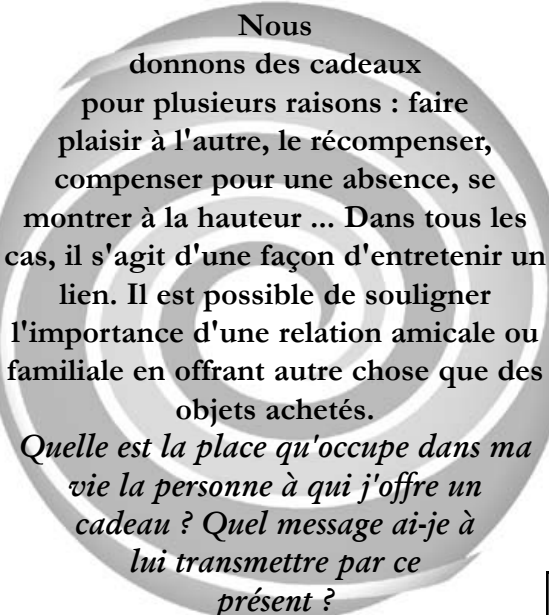
Merci à *Alain Lavallée, Pierre Chénier, Viviane Blais, Hélène Brassard* et *Marie-Michelle Poisson* pour leur représentation du **RQSV** lors de kiosques.

Merci à *Jean Lefort*, alias *Shivaw*, qui a redessiné notre logo, rendant plus visible « simplicité volontaire ». Ses connaissances en informatique et en graphisme nous rendent de bons services !

## Contribuer à un mouvement social important

Le **RQSV** a jusqu'à maintenant assuré sa permanence (21h par semaine) grâce aux cotisations de ses membres, au

soutien financier de *Serge Mongeau* et de quelques autres particuliers convaincus de la pertinence de notre action. Cependant, ces sources de revenus ne sont pas garanties pour l'année à venir. Nous avons la conviction qu'il est possible de trouver du financement grâce à de nouveaux donateurs. Si vous pouvez nous aider, en faisant un don ou en nous mettant en contact avec des personnes qui seraient fières de contribuer à cet important mouvement social qu'est la simplicité volontaire, communiquez avec *Jacinthe Laforte* au (514) 937-3159, [rqsv@simplicitevolontaire.org](mailto:rqsv@simplicitevolontaire.org). (N.B. Pour les chèques faits à l'ordre de *La Fondation Écho-Logie*, vous recevrez un reçu pour fins d'impôt.)  
Merci d'avance !



Nous  
donnons des cadeaux  
pour plusieurs raisons : faire  
plaisir à l'autre, le récompenser,  
compenser pour une absence, se  
montrer à la hauteur ... Dans tous les  
cas, il s'agit d'une façon d'entretenir un  
lien. Il est possible de souligner  
l'importance d'une relation amicale ou  
familiale en offrant autre chose que des  
objets achetés.  
*Quelle est la place qu'occupe dans ma  
vie la personne à qui j'offre un  
cadeau ? Quel message ai-je à  
lui transmettre par ce  
présent ?*

### Décorations de Noël

#### **ARGILE MAISON**

500 ml de soda à pâte  
250 ml de fécule maïs  
60 ml d'eau

Faites chauffer à feu moyen en brassant continuellement jusqu'à obtention d'une consistance de pommes de terres pilées. Placez dans une assiette et recouvrez d'un linge humide. Quand elle est tiède, roulez la pâte et taillez-la avec des emporte-pièces. Peignez vos œuvres le lendemain avec de la gouache ou de la peinture à l'eau.

### Vous souhaitez faire connaître le RQSV ?

Nous pouvons vous envoyer des dépliants d'information et d'adhésion.  
Vous pouvez aussi le télécharger à l'adresse suivante :  
[www.simplicitevolontaire.org/documents/DEPLIANT\\_RQSV.pdf](http://www.simplicitevolontaire.org/documents/DEPLIANT_RQSV.pdf)

### Le bulletin *Simpli-Cité* en version électronique

Vous avez une adresse courriel ?  
Vous préféreriez recevoir le bulletin *Simpli-Cité* en  
version électronique ?  
Faîte-le nous savoir en écrivant au **RQSV** à l'adresse  
suivante : [RQSV@simplicitevolontaire.org](mailto:RQSV@simplicitevolontaire.org)

# AGORA

## DE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

### Liste des groupes de simplicité volontaire

#### Longueuil (depuis septembre 2002)

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

#### Montréal

Pour connaître les activités de la région de Montréal, communiquez avec *Jacinte Laforte* au (514) 937-3159, [rqs@simplicitevolontaire.org](mailto:rqs@simplicitevolontaire.org).

Si vous voulez vous impliquer dans le comité de coordination, communiquez avec *Diane Gariépy* au (514) 376-8047.

- **Groupe de discussion d'Ahuntsic** (depuis mai 2002)

*Doan-Tran Phan* : (514) 321-4536

#### Québec (depuis l'automne 2001)

*Pascal Grenier* : (418) 660-5579  
[moncot@oricom.ca](mailto:moncot@oricom.ca)

### Un comité de simplicité volontaire s'organise à Montréal - rétrospective

*Diane Gariépy (Montréal)*

#### **Juin**

Quelques valeureux membres du **RQSV** ont décidé de désormais coordonner les efforts de rassemblement et de formation dans le Montréal métropolitain.

Ensemble, on a classé les futurs projets :

1. Soirées de base sur la simplicité volontaire (avec formation commune pour la donner)
2. Soirées thématiques (genre : S.V. et la vie de famille) données par l'un-e d'entre nous
3. Initiatives personnelles de membres ( l'information sera transmise mais ça ne portera pas le sceau du Comité)

#### **Septembre**

Une première soirée de base sur la simplicité volontaire a permis à une trentaine de personnes de venir réfléchir avec nous. La causerie qui a suivi la présentation a été très intéressante (sur le thème de la culpabilité et de la liberté, entre autres).

Nous nous sommes donné une formation commune dès le samedi suivant la rencontre de base. Ce fut très

#### Saguenay (Chicoutimi) (depuis noembre. 2002)

*Guylaine Cossette* : (418) 545-2338  
[oreoleqi@hotmail.com](mailto:oreoleqi@hotmail.com)

#### Saint-Georges-de-Beauce

*Danielle Fay et Gilbert Rodrigue* : (418) 227-8556

#### Sherbrooke (depuis 2000)

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

#### Trois-Rivières (depuis 2000)

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

#### Victoriaville (depuis l'été 2002)

*Cécile Laroche* : (819) 758-7242

intéressant et stimulant. Chacun-e en est reparti avec des défis à relever, de la recherche à faire, ou des soirées thématiques à organiser.

#### **Octobre**

Déstabilisation ! Une soirée toute préparée pour recevoir *Laure Waridel* l'auteure de « L'Envers de l'assiette ... » et elle n'est pas venue ! Un malentendu sur le jour. Mais cela nous a permis de constater qu'il y avait parmi nous des talents pour expliquer les 3N-J<sup>1</sup> sans pré-avis !

#### **Novembre**

Le 26, nous avons tenu « Fils de pub ! » une causerie sur le thème de la publicité, exemples audiovisuels à l'appui.

Organisée par *Dominique d'Anjou* et animée en collaboration avec quatre autres membres du comité.

#### **Décembre**

C'est évidemment autour du thème de « Noël autrement » que nous rassemblerons les gens (9 décembre, 19h UQAM, local N-0M520). Pour retrouver la magie de Noël, en laissant de côté les b belles !

#### **  la prochaine !**

<sup>1</sup> Vous trouverez dans le livre « L'Envers de l'assiette... », le détail des recommandations alimentaires des 3N-J : Nu, Naturel, Non-loin, Juste.

## Un nouveau groupe en Beauce

*Gilbert Rodrigue et Danielle Fay (Beauce)*

Bonjour ! Nous sommes tous les deux actifs dans notre communauté pour promouvoir les quatre grands piliers de la santé (alimentation saine, gestion du stress et de l'environnement, activités physiques et gymnastiques douces). Lors d'une journée portes ouvertes le 14 novembre dernier au Centre Energie Cardio de St-Georges, nous

## Groupe de Chicoutimi

*Monique Jomphe, Angèle Tremblay  
et Guylaine Cossette*

Depuis maintenant 1 an nous nous rencontrons chaque mois pour discuter de thèmes correspondants à la philosophie de la simplicité volontaire.

Lors des rencontres nous échangeons nos bons coups du mois ; façons d'économiser temps et argent. Nous partageons aussi sur nos interventions auprès de notre entourage pour les sensibiliser à l'esprit de la simplicité volontaire. Par la suite nous discutons sur le thème choisi et terminons par une action sociale, à réaliser pendant le mois, proposée par l'un des participants.

## Appel à tous

Cet automne, Viviane Blais s'est attelée à l'écriture d'un livre de psychologie populaire visant entre autres à sensibiliser les gens aux conséquences néfastes de la société de surconsommation sur la santé physique et psychologique des individus et de la collectivité. Ce guide contiendra également des exercices de connaissance de soi, ainsi que des outils et des conseils pratiques pour faciliter la transition des lecteurs vers un mode de vie qui répond davantage à leurs besoins réels qu'à l'appétit financier des publicitaires et des commerçants.

Afin de mieux refléter les besoins actuels des individus qui souhaitent simplifier leur vie, Viviane aimerait beaucoup que vous communiquiez avec elle pour partager vos attentes ainsi que vos expériences :

- 1) De quels sujets précis aimeriez-vous qu'un tel guide traite ?
- 2) Quels sont vos obstacles et vos limites en ce moment dans votre démarche ?

avons commencé à diffuser également de l'information pour la formation d'un groupe de simplicité volontaire en Beauce. Des ateliers sur les thèmes de la Simplicité seront organisés pour le printemps 2004. Nous invitons tous les gens de la région intéressés à nous rejoindre, à titre de membre soutien ou pour donner un coup de main pour agrandir et dynamiser le mouvement beauceron, à nous contacter au numéro suivant :

*Gilbert Rodrigue et Danielle Fay*  
(418) 227-8556

Pour développer la solidarité entre les participants nous organisons, à l'occasion, des soupers partage. Nous avons également débuté le processus de mise sur pied d'un réseau d'échanges de services.

Les rencontres ont lieu chaque troisième mercredi du mois à 19 h au Service budgétaire et communautaire, 2422 rue Roussel, deuxième étage, Chicoutimi Nord.

Pour information :

*Monique Jomphe* (418) 548-0582

*Angèle Tremblay* (418) 674-2365

*Guylaine Cossette* (418) 545-2338

courriel : oreoleqi@hotmail.com

Elle aimerait également recevoir les témoignages de ceux qui ont déjà vécu la grande vie de la surconsommation et qui ont réussi à se « sortir du système » pour se donner une vie davantage centrée sur leurs besoins :

- 1) Quel était votre mode de vie auparavant et qu'est-ce qui vous a poussé à vous remettre en question ?
- 2) Qu'avez-vous modifié à votre style de vie ? Soyez précis.
- 3) Quel a été le prix à payer pour vous sur le plan professionnel ainsi que sur les plans affectif et social ?
- 4) Comment est-ce que ces changements dans votre mode de vie ont affecté votre qualité de vie ? Êtes-vous toujours heureux de votre choix ?

Merci à chacun d'entre vous de prendre la peine d'y réfléchir et de communiquer vos suggestions et témoignages à Viviane, par la poste, par téléphone ou par courriel, aux coordonnées suivantes :

*Viviane Blais*

3537, rue De Bordeaux, app. 1

Montréal (Québec) H2K 3Z2

Tél. : (514) 524-9462

Courriel : frisbee@aei.ca

Milieu de vie à partager . . . Pour méditer et fraterniser . . .

( Spiritualité éveillée + âge mûr + non fumeur )

partage de conscience + connaissances + activités + loisirs + sorties + menus travaux  
2 sites disponibles pour le moment (RUSTIQUES), 1 autre à aménager par vous-même ...

\*\*\* En montagne au bord de la rivière \* \* \*

(région Bois-Francs)

s'adresser à : hedenbd@aol.com

## LIVRES

### Objectif décroissance, vers une société viable

Sur une planète finie, la croissance économique infinie est impossible. Malgré cela, et pas seulement chez ceux qui en tirent d'astronomiques profits, on continue de considérer la croissance économique comme un objectif allant de soi. Nul besoin d'être économiste, pourtant, pour comprendre qu'un individu ou une collectivité qui tire la majeure partie de ses ressources de son capital, et non de ses revenus, est voué à la faillite. Cela n'empêche pas l'économie mondiale de puiser dans les ressources naturelles de la planète sans tenir compte du temps nécessaire à leur renouvellement. Non content de piller ce capital, le modèle économique dominant, fondé sur la croissance, induit en plus une augmentation constante de ces prélèvements.

Fondement de l'écologie politique jugé trop radical dans les années 1970, la contestation de la croissance économique dérangeait; devant l'évidence de la crise écologique, des technocrates bien-pensants ont dû développer, au milieu des années 1980, le concept plus souple de «développement durable», qui tentait de concilier capitalisme et écologie. Aujourd'hui, à l'heure où un productivisme débridé se répand à l'ensemble de la planète, force est de constater qu'une telle conciliation ne mène nulle part et que les politiques environnementales, même si elles sont essentielles et trop peu appliquées, retardent une nécessaire prise de conscience.

Plus de trente ans après l'appel du Club de Rome invitant le monde à envisager une limite à la croissance économique, l'idée de décroissance revient en force. Pour que se déploie une «économie saine», les pays riches devraient réduire leur production et leur consommation de manière draconienne, ce qui signifierait entrer dans la décroissance. Une démarche de décroissance devra aller au-delà d'une simple réduction de la production et de la consommation, qui pourrait rimer avec récession: il faudra développer et encourager politiquement un modèle



économique complètement différent.

Ce livre vise notamment à donner une suite aux travaux de l'économiste Nicholas Georgescu-Roegen (1906-1994), fondateur méconnu de l'économie écologique. Rappelant la finalité de l'activité économique – la joie de vivre –, il invitait ses contemporains à faire la distinction entre une vie riche et une vie de riche. Afin de donner une base concrète à cette nouvelle façon de concevoir l'économie, l'ouvrage relate aussi quelques expériences allant dans le sens d'une décroissance viable.

Les auteurs: *Paul Ariès, Michel Bernard, Mauro Bonaiuti, Marie-Andrée Brémond, Denis Cheynet, Vincent Cheynet, Bruno Clémentin, François de Ravignan, Georges Didier, Fabrice Flipo, Bernard Ginisty, Jacques Grinevald, Willem Hoogendijk, Serge Latouche, Michel Lulek, Serge Mongeau, Helena Norberg-Hodge, Michel Ots, Pierre Rabhi, Sabine Rabourdin, François Schneider, François Terris.*

Tiré du site des éditions Écosociété [www.ecosociete.org](http://www.ecosociete.org)

**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.)

*Devenez membre du RQSV et profitez d'une réduction de 15% sur les livres (cf. page 16)*



**L'envers de l'assiette**  
et quelques idées pour le remettre à l'endroit

Laure Waridel  
(Éditions Écosociété, 172 pages)  
19 \$ - 16 \$ (prix membre)



**Objectif Décroissance**

Sous la direction de Michel Bernard,  
Vincent Cheynet et Bruno Clémentin  
(Éditions Écosociété, 262 pages)  
28 \$ - 24 \$ (prix membre)



**La simplicité volontaire**  
*plus que jamais*

Serge Mongeau (Éditions Écosociété, 272 pages)  
23,50 \$ - 20 \$ (prix membre)

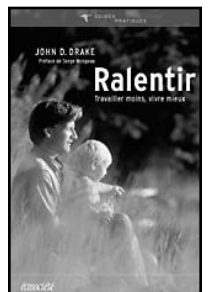


**La voie de la simplicité**  
*pour soi et la planète*

Mark A. Burch (Éditions Écosociété, 237 pages)  
23,50 \$ - 20 \$ (prix membre)



Autres titres  
des Éditions Écosociété  
disponibles sur demande.



**Ralentir**

*travailler moins, vivre mieux*

John D. Drake (Éditions Écosociété, 153 pages)  
17 \$ - 14,50 \$ (prix membre)

**BON DE COMMANDE**  
(à retourner au RQSV)

Veuillez me faire parvenir les titres suivants :

Titre	Prix
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Frais d'envoi	5,00 \$
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 : \_\_\_\_\_  
 Téléphone : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_

**Nouvelle adresse du RQSV :**

1710 Beaudry, local 3.3  
Montréal QC H2L 3E7

Bulletin Simpli-Cité, Hiver 2004

## DEVENIR MEMBRE DU RQSV

Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV) réunit des personnes qui veulent vivre et promouvoir la simplicité volontaire comme moyen d'améliorer leur propre vie et de contribuer à édifier une société plus juste et plus durable.

Le RQSV est un organisme sans but lucratif financé par la cotisation annuelle et les contributions volontaires\* de ses membres, ainsi que par la vente du bulletin *Simpli-Cité* et de livres. La cotisation annuelle est de 25\$.

En devenant membre, vous :

- soutenez les objectifs du RQSV,
- pouvez participer et voter à l'assemblée générale annuelle,
- recevez le bulletin *Simpli-Cité* (3 fois par an, par la poste ou par courrier électronique),
- profitez d'une réduction de 15% sur les livres vendus par le RQSV,
- bénéficiez d'un prix réduit lors des activités payantes du RQSV.

\* Il est possible de soutenir financièrement le RQSV et de recevoir un reçu pour fins d'impôt en faisant un don (distinct de la cotisation) à l'ordre de la Fondation Écho-Logie.

## ABONNEMENT À SIMPLI-CITÉ

Date : \_\_\_\_\_  
Nom : \_\_\_\_\_  
Rue : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_  
Courriel : \_\_\_\_\_

- Je veux m'abonner au bulletin *Simpli-Cité* (ci-joint 10\$ à l'ordre du RQSV).  
N.B. : la cotisation de 25\$ pour être membre du RQSV vous donne droit gratuitement à *Simpli-Cité*.

À moins d'avis contraire, votre abonnement commencera avec le numéro dont la parution suivra la date de réception de votre chèque.

Veuillez retourner formulaire et chèque au 1710 Beaudry, local 3.3, Montréal QC H2L 3E7

*Bulletin Simpli-Cité, Hiver 2004*

## ADHÉSION AU RQSV

Date : \_\_\_\_\_  
Nom : \_\_\_\_\_  
Rue : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_  
Courriel : \_\_\_\_\_

- Je veux devenir membre du RQSV (ci-joint ma cotisation annuelle de 25\$, à l'ordre du RQSV).  
Je veux recevoir le bulletin *Simpli-Cité*  
 par la poste OU  
 par courrier électronique.

- Je soutiens le RQSV par une contribution volontaire de :  
 25\$  50\$  100\$  1000\$  
 Autre : \_\_\_\_\_  
Pour recevoir un reçu pour fins d'impôts (don minimum de 25\$), envoyez-nous un chèque à l'ordre de la Fondation Écho-Logie.  
N.B. : pour être membre, vous devez régler votre cotisation et votre don séparément.

- 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 à m'impliquer dans le Réseau. Voici comment :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Veuillez retourner formulaire et chèque(s) (à l'ordre du RQSV ou d'Écho-Logie) au 1710 Beaudry, local 3.3, Montréal QC H2L 3E7

*Bulletin Simpli-Cité, Hiver 2004*