



Printemps 2006  
Volume 7, numéro 1

### Sommaire du numéro

- 1 ÉDITORIAL  
*Compulsifs ou capables de ralentir?*
- 4 DOSSIER RYTHME DE VIE
- 4 *Le plaisir de ralentir*
- 4 *Travailler plus et réfléchir moins?*
- 6 *Compulsivité dans l'achat et socialisation à la consommation*
- 7 *« Si vous voulez nous aider, cessez de surconsommer! »*
- 7 *La journée internationale de la lenteur*
- 8 *Reprenez le contrôle de votre temps!*
- 9 *Mes trucs pour empêcher la compulsion*
- 9 *Groupe d'entraide pour acheteurs compulsifs*
- 10 *La pratique du Qi Gong*
- 11 AGORA
- 11 *Liste des groupes de SV*
- 11 *Des nouvelles de Baie-Comeau*
- 12 *Combien de gens pratiquent la simplicité volontaire?*
- 13 PETITES NOUVELLES
- 14 UN BRIN DE LECTURE
- 16 DEVENIR MEMBRE

## SIMPLICITÉ VOLONTAIRE ET RYTHME DE VIE

### ÉDITORIAL

**Vous sentez-vous devenir compulsifs?  
Êtes-vous encore capable de ralentir?**  
*par Diane Gariépy, membre du RQSV*

La nature a horreur du vide. Voilà une observation des Anciens qui reste bien actuelle! Véritable aspirateur, le vide appelle le plein et engloutit tout : le temps, l'espace, les sons, les goûts, les projets, les contacts sociaux, les idées, les biens, les émotions...

Dans le tourbillon quotidien, il nous arrive à tous de répéter mécaniquement des gestes insensés. J'ai connu une ménagère qui, au bord de l'épuisement, se lançait dans le grand ménage! Répéter un comportement même si cela n'a « ni queue ni tête... »? Bienvenue dans le merveilleux monde de la compulsion!

Que dit le dictionnaire de la compulsion? « Impossibilité de ne pas accomplir un acte lorsque ce non-accomplissement est générateur d'angoisse, de culpabilité. Compulsif : qui contraint, qui oblige. Fam. : Irrépressible. »



Suite à la page 3



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

#### POUR CE NUMÉRO :

**Coordination :** Diane Gariépy et Arthur Lacomme  
**Révision :** Corinne Poignant et Marie-Ève Dufresne  
**Mise en page :** Michel Séguin  
**Dessins originaux :** Claire Obscure  
[www.claireobscureillustration.com](http://www.claireobscureillustration.com)

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec, 2006

Bibliothèque nationale du Canada, 2006

ISSN : 1718-1755

#### PROCHAINS NUMÉROS

##### *Simpli-Cité*

#### Environnement et bonheur

Faites parvenir vos textes pour  
le 1<sup>er</sup> mai 2006.

#### Cigale ou fourmi?

#### Tendance à chanter ou à accumuler?

Faites parvenir vos textes pour  
le 31 juillet 2006.

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

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 :

1710, rue Beaudry, local 3.3  
Montréal (Québec) H2L 3E7  
Tél. : (514) 937-3159

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

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

 Pensez à l'environnement! Imprimez sur du  
papier recyclé.

## Simpli-Cité commence une 7<sup>e</sup> année!

### Quatre numéros par année

À partir de 2006, *Simpli-Cité* paraîtra quatre fois par année. Cela reflète l'intérêt croissant manifesté par les personnes qui le lisent, et aussi par ceux et celles qui ont le goût d'y contribuer de leurs expériences ou de leurs points de vue.

### Augmentation du prix à l'unité

Devant l'augmentation du nombre de numéros par année, de pages par numéro et du nombre de numéros vendus à l'unité, le conseil d'administration du RQSV a décidé de faire passer le prix de vente à l'unité de 2 \$ à 3 \$ à partir du numéro que vous avez entre les mains. Cette augmentation aidera à couvrir les coûts de production, d'impression et parfois aussi d'envoi par la poste. Mais elle nous permettra également d'imprimer davantage de copies pour en favoriser la diffusion à l'extérieur des membres du RQSV et des abonnés du bulletin. Le coût de l'abonnement annuel demeurera à 10 \$ pour les individus (compris dans la cotisation de 25 \$ payée par les membres), mais passera à 20 \$ pour les groupes et les institutions.

### *Simpli-Cité* bientôt disponible dans les bibliothèques

Le bulletin du Réseau rejoint présentement quelque 500 personnes (membres ou abonnés) et reçoit des échos de plus en plus favorables. Dans le but de le diffuser plus largement, le RQSV lance une campagne d'abonnements dans toutes les bibliothèques publiques du Québec. C'est pourquoi nous vous invitons à contacter vous-mêmes vos bibliothèques pour les inviter à s'abonner et à mettre ainsi les idées de la SV à la disposition de toute la population. Le prix de l'abonnement annuel pour les bibliothèques sera de 20 \$ pour quatre numéros envoyés par la poste.

### Par la poste ou par courriel?

Les abonnés et les membres du RQSV peuvent recevoir leur bulletin par courriel ou par la poste. Compte tenu des conséquences financières et environnementales, le conseil du RQSV a proposé de sensibiliser ses membres aux conséquences concrètes de l'un et l'autre choix.

L'impression du bulletin coûte environ un dollar par numéro et son envoi par la poste coûte également un peu plus de un dollar. Le recevoir par courriel permet au Réseau d'économiser ces frais directs et de consacrer ainsi la totalité de la cotisation des membres (25 \$) ou des abonnements (10 \$) aux autres activités du RQSV (permanence, local, site Internet, conférences, autres publications, etc.). Et l'envoi par courriel économise aussi la quantité de papier utilisé, y compris les enveloppes.

Plusieurs lecteurs nous ont dit qu'ils préféreraient toujours lire une version imprimée. Ceux qui le reçoivent par courriel peuvent évidemment l'imprimer eux-mêmes (en couleur si leur imprimante le permet!). D'autres font circuler le bulletin dans leur entourage, ou le déposent dans certains endroits publics comme les salles d'attente. Ils peuvent bien sûr déposer la copie qu'ils ont eux-mêmes imprimée, mais certains préfèrent diffuser la version « officielle » du Réseau.

C'est pourquoi nous avons voulu vous sensibiliser aux enjeux impliqués dans votre choix. Mais ce choix vous appartient et il nous fera toujours plaisir de vous envoyer le bulletin de la manière que vous nous indiquerez. 

Suite de la page 1

Ainsi que le disait Jean de La Fontaine: « Ils ne mouraient pas tous mais tous étaient frappés ». Qui ne s'est jamais senti devenir compulsif en mangeant des croustilles? Les croustilles appellent les croustilles, la bière appelle la bière, la télé appelle la télé, le travail appelle le travail... La compulsion nous emprisonne dans une accumulation de biens ou de gestes qui n'a de cesse. Et ça fait peur!

Mon hamster, de regrettée mémoire, avait le réflexe, dès qu'il avait peur, de mettre toutes les graines de sa cage dans ses bajoues.

Peut-être avons-nous peur, nous aussi. Peur de souffrir? Peur de mourir? Nos ancêtres avaient peur de la mort et de la souffrance mais n'étaient pas pour autant compulsifs. La différence, c'est qu'eux, ils s'y résignaient. Tandis que nous, il semblerait que depuis Rousseau, nous aurions tendance à rejeter toute ingérence extérieure, celle d'un Dieu ou tout simplement celle de la fatalité, dans nos vies. Évidemment, nous « savons » théoriquement que nous allons mourir un jour, mais ça ne nous empêche pas, à chaque matin, de nous comporter comme s'il en allait autrement.

C'est que nous avons l'habitude de contrôler notre vie. Avec un brin de pensée magique, nous estimons qu'il nous sera sans doute possible de conjurer le sort et de repousser la mort moyennant quelques efforts: gestion de ses énergies, atteinte d'un niveau de vie décent, pensée positive, antioxydants dans l'alimentation, etc. Mais ces efforts, cette tension de l'être pour éviter l'inévitable, c'est précisément ce qui nous tue avant l'heure.

*Notre époque voit apparaître un nouveau type humain : le désœuvré hyperactif, toujours en alerte, lancé à l'assaut de la Babylone du divertissement.*

*[...] Le repos absolu nous est supplice. Rien de plus probant à cet égard que ces retraités qui continuent à se lever le matin à 6 ou 7 heures, conservant le dressage horaire inculqué par une vie de bureau et d'usine...*

**Pascal Bruckner**

*La tentation de l'innocence, Grasset, 1995*

Il y a peut-être une autre peur qui nous rend fragiles à la compulsion: c'est la peur des autres. Depuis que le voisin est devenu le concurrent, depuis que l'on encense la compétitivité comme étant le moteur de la croissance, nous avons peur de tout le monde. Nous craignons que le voisin empiète sur notre terrain, que le patron nous congédie, que le marchand triche, que le confrère rafle la subvention. Nous nous faisons peur les uns les autres. Le tissu social s'érode. Nous nous énervons et nous agitons comme s'il y avait le feu. Et comme les hamsters, nous risquons de nous étrangler avec nos « au cas où » plein les bajoues.

Si mon hypothèse est bonne, l'antidote de la compulsion devrait pouvoir se trouver du côté de la confiance décontractée du... chat. Le chat qui est un animal tellement fascinant: s'il doit fuir, il le fait avec célérité. Mais il sait alors retomber vite sur ses pattes et retrouver cette attitude décontractée que nous lui envions.

Comme le chat, nous pourrions vivre le plus souvent possible dans le confort de la décontraction. Profiter au maximum des plaques de soleil sur le plancher, se lisser les poils, joindre d'autres chats... et ronronner en chœur!

Vous trouverez dans ce numéro du *Simpli-Cité* des réflexions sur la compulsion et la lenteur, des analyses, des témoignages, et des trucs... Tout cela pour que vous puissiez choisir, en fin de lecture, les mots qui vous inspireront le plus pour passer du hamster au chat domestique.

Bonne lecture! *Simplicitévolontairement* vôtre, en cette année du ...chien! ☾



## DOSSIER RYTHME DE VIE

### Le plaisir de ralentir

par Jean-Luc Héту, membre du RQSV

**E**n avançant en âge (j'ai 61 ans), je constate que ralentir est la seule façon de me laisser atteindre par l'amitié de mes proches, par la beauté des êtres et des choses, et par le mystère de l'existence.

Il n'y a pas quinze façons de ralentir, il n'y en a qu'une, et c'est de mettre moins de choses à son agenda, c'est d'en faire moins. Il y a là une loi mathématique implacable : comme chaque journée n'a que vingt-quatre heures et chaque semaine sept jours, chaque chose que j'ajoute, courriel, appel téléphonique, lecture ou film, se traduit nécessairement par une compression de mon horaire et une charge additionnelle dans mon agenda (à moins, bien sûr, que je n'enlève l'équivalent). En faire plus, c'est se condamner à vivre plus vite des journées et des semaines comprimées.

La loi mathématique est simple et incontournable, mais la nature humaine est complexe et pleine de détours. J'ai la chance d'être encore en contact avec un ancien prof qui a été un mentor pour moi, avant de devenir bien des années plus tard un ami intime. Cet homme est animé d'une belle spiritualité et d'une belle sagesse, mais à l'approche de ses soixante-dix ans, il me faisait, il y a quelques jours, la confidence suivante :

« Je continue à vouloir tout faire. Il s'ensuit que ce que je fais finit par manquer de profondeur, ou bien que mon plaisir se trouve dilué par un sentiment d'urgence et de dispersion. En vieillissant, je vais me trouver confronté au fait que le temps et mes énergies sont limités et que je dois les investir avec discernement. »

Il est frappant de constater que des gens dotés d'un bon jugement et d'une longue expérience de vie parviennent à la vieillesse sans avoir appris à ralentir. J'en déduis que pour beaucoup, il s'agit là d'un défi majeur qui ne sera relevé que moyennant une bonne dose de motivation, de lucidité, de vigilance et de... renoncement.

Accepter de ne pas être de toutes les causes, de ne pas toujours être dans la parade, mais de la regarder passer de temps en temps. Accepter que des choses, des colloques, des ateliers et des rencontres se fassent sans nous. Accepter que des batailles se livrent, se gagnent ou se perdent sans notre participation active. Choisir non seulement nos causes, mais les limites de notre participation à celles-ci.

Accepter que la philosophie de « la primauté de l'être sur le faire », si belle sur papier, s'applique aussi aux bonnes choses et aux bonnes causes. Réaliser que la dimension contemplative signifie quelque chose dans la façon dont on gère son agenda.

Accepter que le fait de « ralentir » se traduise inévitablement par le fait de vivre plus lentement, littéralement « au ralenti », au risque de paraître démobilité à ceux et celles qui vivent encore vite et qui gèrent leur agenda d'une façon un peu compulsive.

Oui, je le répète : ralentir est la seule façon que j'ai trouvée de me laisser atteindre par l'amitié de mes proches, par la beauté des êtres et des choses, et par le mystère de l'existence. ☞



### Travailler plus et réfléchir moins?

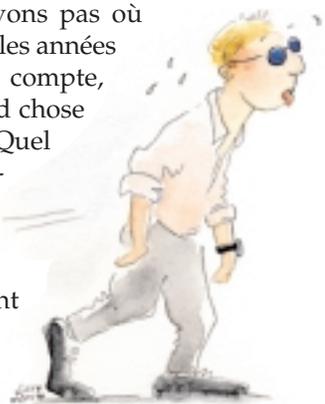
par Serge Mongeau, membre du RQSV

**L**e fonctionnement de nos sociétés industrialisées repose sur le mythe que plus est mieux. En conséquence, nos gouvernements, qu'ils soient de droite ou de gauche – s'il existe encore une différence! – déploient tous leurs efforts pour maintenir ou, mieux, accélérer la croissance économique. Plus de production, plus d'emplois, plus de revenus, plus de consommation : qui se plaindra? Et les consommateurs – car c'est à peu près tout ce qui reste dans nos sociétés où l'on ne trouve plus que de rares citoyens – les consommateurs suivent : ils travaillent de plus en plus, tant en intensité qu'en temps (au Canada, 20 % des travailleurs œuvrent plus de 50 heures par semaine, chiffre en hausse constante), les revenus familiaux de la classe moyenne augmentent et les dépenses, grâce au crédit, progressent encore plus vite.

Toujours plus, toujours plus vite. La vitesse de circulation de l'argent s'accélère constamment; et les gens s'adaptent. Ils recherchent les emplois les plus lucratifs, ils s'y épuisent à améliorer leur performance pour garder leur place dans ce milieu si compétitif, ils organisent toute leur vie autour de leur travail aux dépens du reste : les relations amoureuses, la vie familiale, les engagements sociaux... Reste la consommation, la récompense suprême : avec de l'argent, vous avez accès au bonheur, à ce qu'on dit. Vous pouvez vous procurer tous ces gadgets qui devraient vous faciliter la vie, vous pouvez amener chez vous tous ces loisirs pour lesquels vous deviez auparavant vous déplacer, vous pouvez aller là où on vous offre en quinze jours plus de soleil que vous n'en voyez le reste de l'année, trop occupé(e) que vous êtes dans vos enfermements.

Plus d'argent, mais moins de temps. Pas de problème! Une société de consommation a réponse à tout et elle offre de plus en plus de solutions au manque de temps : des vêtements si peu chers qu'il ne vaut plus la peine de les entretenir ou de les réparer, des repas tout préparés ou des places au restaurant, des téléphones cellulaires qui vous permettent de converser tout en vous déplaçant, des garderies qui s'occupent de vos enfants à votre place... Tout cela demande plus d'argent, alors on travaille plus. Et on réfléchit moins. Jusqu'à ce que notre corps se montre plus sage que notre tête, qu'il se rebelle et que survienne l'une ou l'autre de ces maladies liées au stress : cardiopathie, cancer, dépression, etc. Jusqu'à ce que l'un de celles ou ceux que vous aimiez vous laisse, faute d'attention. Jusqu'à ce que le poids de vos dettes dépasse l'acceptable et vous mène à la faillite.

Réfléchir. Est-ce encore possible dans notre monde de bruits, d'activités fébriles, de moyens de communication qui nous accompagnent partout? Le baladeur, le téléviseur, le téléphone cellulaire, l'ordinateur portable... Trop de gens ont intérêt à ce qu'on ne réfléchisse pas : les politiciens qui s'octroient le monopole de la gestion du bien commun, les industriels qui font tout pour nous vendre leur production, les médias qui s'enrichissent grâce à la publicité. Car, si la population se mettait à réfléchir, est-ce que les choses pourraient continuer longtemps comme aujourd'hui? Ne découvrirait-on pas que nous courons de plus en plus vite, mais que nous ne savons pas où nous allons? Que le temps passe, les années s'écoulent, mais qu'au bout du compte, bien souvent il ne reste pas grand chose de toute cette agitation fébrile. Quel sens a eu notre vie? Qu'avons-nous fait de notre humanité? Que penser de nos sociétés riches qui excluent toujours plus d'individus et qui s'enrichissent au détriment d'immenses populations qui n'arrivent même pas à survivre?



De plus, notre surconsommation égoïste précipite l'ensemble de la planète à la catastrophe, épuisant ses ressources renouvelables plus vite qu'elles se régénèrent et entraînant des rejets dans la nature en quantités telles que celle-ci n'arrive plus à en disposer.

Quand on réfléchit, il apparaît clairement qu'on ne peut continuer ainsi. Pourtant, nos gouvernements ne prennent pas la situation au sérieux; ils commencent à parler de « développement durable », mais en déformant le concept : tout pour le développement et la croissance, si possible sans trop détruire l'environnement, mais surtout rien qui nuise à la sacro-sainte économie.

Si l'on veut que quelque chose change, c'est à chacun d'entre nous d'agir. Et la voie de la simplicité volontaire se révèle une excellente façon de commencer.

Partout en Occident, des millions de personnes se retrouvent, à des degrés divers, dans le courant de la simplicité volontaire. Les adeptes de la simplicité volontaire n'ont rien inventé : les grandes religions et nombre d'écoles philosophiques classiques ont toujours affirmé qu'un trop grand matérialisme éloignait inmanquablement du vrai bonheur, qu'il fallait donner une place importante à la spiritualité dans sa vie. La simplicité volontaire, ni secte ni religion, s'avère une adaptation moderne de cette recherche d'équilibre. Son fondement repose sur les postulats que « plus » n'est pas nécessairement « mieux », qu'au contraire, même très souvent « plus » devient « trop » et entraîne des effets négatifs. On se rend malade à trop manger, on perd ses facultés à trop boire, on se détruit à trop travailler...

L'acte premier de la simplicité volontaire est une réflexion sur sa vie : qu'en fait-on, vers quoi elle nous conduit, en quoi elle répond à nos valeurs profondes. Que fait-on de ce temps qui passe inexorablement? Qu'est-ce qui nous force à nous laisser entraîner dans cette frénésie qui caractérise nos sociétés modernes? Qu'est-ce qui guide notre consommation : nos vrais besoins, ou tous ces désirs que la publicité suscite et qu'elle transforme en faux besoins? Car il faut bien le constater, nous répondons de plus en plus mal à nos besoins fondamentaux, ceux qui, s'ils étaient comblés, nous assureraient une meilleure santé et un plein épanouissement. ☞

Ce texte paraîtra prochainement dans la revue d'urbanisme *Les dossiers de demain*, éditée par l'Agence d'urbanisme de la région grenobloise, en France.

***Suffit-il d'aimer le confort et la beauté pour risquer la frénésie? Suis-je en proie au syndrome Martha Stewart version québécoise?***

**Nicole Campeau  
Revue *La vie en rose*, Automne 2005**

## La compulsivité dans l'achat et la socialisation à la consommation

par Nadia Choquette-Bernier

Pour la plupart des individus, l'acte de consommer est banal et quasi-quotidien. Dans une société de consommation où la publicité est omniprésente et le crédit facile d'accès, il est un fait que bien des gens sont portés à consommer de façon considérable et impulsive, voire compulsive. De plus en plus médiatisé, le phénomène de l'achat compulsif peut se définir comme étant une « pulsion inconsidérée à l'achat, déclenchée par un dérèglement de tension psychologique provenant de facteurs internes, et accompagnée d'un sentiment de soulagement, en même temps que d'une frustration ressentie par l'individu au niveau de l'assuétude » (d'Astous, Valence & Fortier, 1989). Notons qu'une distinction majeure s'impose entre la compulsion et l'impulsivité dans l'achat. L'impulsif est motivé par la recherche du plaisir instantané et par la satisfaction de consommer un bien spécifique. Son comportement fait preuve d'une absence de démarche rationnelle et d'un manque de planification. Le consommateur compulsif, lui, tire sa satisfaction dans le processus d'achat plutôt que dans la consommation d'un bien spécifique. De façon générale, l'acheteur compulsif éprouve une grande indifférence envers les biens qu'il se procure. Il achète contre sa volonté et l'acte d'achat est pour lui un exutoire, un moyen de gestion de ses problèmes. Autrement dit, acheter constitue pour lui la seule façon de réduire temporairement une tension omniprésente chez lui et qui découle d'autres problèmes personnels.



Considéré comme un syndrome clinique pour plusieurs auteurs dans le domaine, la prévalence de ce phénomène se chifferrait à environ 5,9 % dans la population en général et il s'agit d'un phénomène typiquement féminin dans une proportion de neuf sujets compulsifs sur dix. Ce type de pathologie entre dans la catégorie des troubles de la personnalité obsessionnelle compulsive, reconnue par l'Association américaine de psychiatrie.

Beaucoup de gens seraient aux prises avec une dépendance quelconque (jeux de hasard et d'argent, tabac, alcool et drogues, sport, travail, nourriture, Internet,

kleptomanie, etc.) et on peut faire un parallèle entre la compulsion dans l'achat et ces autres pathologies. Cependant, la problématique de la compulsion dans l'achat a ceci de différent qu'elle est très peu dévalorisée dans une société de surconsommation encourageant les individus à toujours consommer davantage, conformément à l'idéologie néo-libérale. Cependant, les conséquences qui en découlent sont perçues comme non désirables.

Les individus souffrant de compulsion dans l'achat doivent vivre avec des conséquences sévères. Outre un niveau élevé d'endettement, les acheteurs compulsifs sont souvent dysfonctionnels sur les plans personnel et social. En effet, le besoin incessant de toujours aller magasiner peut empiéter sur les responsabilités des individus, ce qui résulte souvent en des absences répétées au travail ainsi qu'une détérioration des relations conjugales et personnelles, et de la qualité de vie dans son ensemble. De plus, le stress, l'anxiété, la frustration, un sentiment de perte de contrôle, de la culpabilité, de la honte ainsi qu'une perpétuelle insatisfaction sont ressentis par les individus assujettis à ce type d'assuétude.

On note le manque d'études portant sur l'achat compulsif chez les jeunes consommateurs, et ce, bien qu'ils constituent une population vulnérable en matière de consommation. Les auteurs s'entendent sur le fait que les jeunes manquent d'habiletés – ou de compétences – quant à plusieurs aspects de la consommation. Il semble qu'ils soient particulièrement susceptibles d'être compulsifs dans l'achat. En raison d'un plus faible degré d'expérience et d'une grande perméabilité aux influences normatives découlant de la publicité et de la pression des pairs, de même que par l'accès facile au crédit, l'émergence d'un comportement socialement non désirable tel que l'achat compulsif, serait favorisée. De plus, la sensibilisation des jeunes face à ce comportement risque de s'amoinrir puisque, si l'ancien programme du secondaire comportait des volets liés à la consommation, le nouveau programme issu de la réforme scolaire, quant à lui, n'offrira que 0,3 % du temps d'enseignement secondaire destiné à l'éducation à la consommation, plus précisément à travers le domaine de vie « consommation et environnement ». ❧

L'auteur, dans son texte original, fournit moult références pour étayer ses affirmations. Malheureusement, dans le *Simpli-Cité*, nous ne pouvons que faire écho à de telles recherches. Néanmoins, si quelqu'un veut recevoir par courriel le texte intégral, il peut en adresser la demande via le secrétariat du Réseau.

*L'agitation, au lieu et place de l'action, caractérise [aussi] la fuite en avant actuelle. S'agiter, c'est faire du surplace en faisant croire qu'on évolue.*

**Denise Bombardier**  
*Sans complaisance, Éditions vlb, 2005*

## « Si vous voulez nous aider, cessez de surconsommer! »

par Jean-François Tremblay, membre du RQSV

Pour le Péruvien Gustavo Gutierrez, grand ténor de la théologie de la libération, la surconsommation des pays riches est la cause de la misère du Tiers-Monde, notamment de l'Amérique latine. S'adressant aux idéalistes des pays riches, il disait, en substance : « Si vous voulez nous aider, cessez de surconsommer. Ne venez surtout pas faire la révolution avec nous. Laissez-nous nous libérer nous-mêmes de nos oppresseurs ».

Le Tiers-Monde meurt d'en avoir trop peu et nous, nous mourons de trop en avoir. La surconsommation est la misère des riches.

Nous vivons dans l'hyperactivité. Un tout petit moment de calme ou de solitude, sans même une relation à surconsommer, sans un ami à se mettre sous la dent (l'hypercommunication est aussi une boulimie), et c'est la panique. C'est que la souffrance tente de se faire entendre. Alors vite fait, il faut fuir cette voix intérieure qui viendrait nous informer de nos besoins réels.

Notre société est structurée pour nous éviter de prendre contact avec nous-mêmes. Nous avons peur de nous libérer de nos souffrances, nous nous donnons l'illusion de la liberté par la surconsommation idolâtre. Notre grand désir de liberté, nous le vivons par procuration, dans la vie de nos héros, des personnes que nous idéalisons et qui nous détournent de nous-mêmes.

Puisque nos compulsions consommatrices n'ont qu'un but, nous distraire de nos souffrances, comment peut-on ralentir, sinon s'arrêter, au moins un temps? Socrate donne une réponse : « Une vie sans examen (c'est-à-dire sans réflexion, sans conscience) ne vaut pas la peine d'être vécue ». C'est une invitation à une activité intérieure, à l'introspection, au silence extérieur qui redonne la parole à chacun. Accepter volontairement de revenir à des valeurs fondamentales, oser prendre une distance face à une société de consommation, se donner des espaces de solitude pour se retrouver. Et là, accepter de se connaître, laisser la souffrance enfin éclater pour aller au-delà de ses aliénations, renouer avec son identité, se découvrir de nouvelles forces. Nos souffrances étant nos chaînes, c'est une conquête de liberté. Dès lors, moins le désir de surconsommer nous envahit et plus nous devenons maître de nos appétits.

En procédant ainsi, apaisés et plus heureux, nous consentirons aux vœux de Gustavo Gutierrez, mais aussi à celui d'Augustin d'Hippone : « Le superflu du riche est le nécessaire du pauvre; garder le superflu, c'est retenir le bien d'autrui ». Y aurait-il d'autres convivialités que celle de rendre à l'autre ce qui lui appartient? Et, à la fois, de se le rendre à soi-même? ☞



## La journée internationale de la lenteur

par Patric Hani, membre du RQSV

Toujours plus, plus vite, plus gros, plus meilleur, plus de consommation, plus de production, plus de pollution, plus d'exploitation, plus de fatigue, plus de burn-out, plus de pilules, plus de stéroïdes pour courir plus vite, plus d'amphétamines pour performer plus au travail ou à l'école. Plus, plus, plus...

« Je m'arrête ou j'continue... où j'en suis... à la fin ou au début? chantait Plastic. ... J'veux pas m'arrêter complètement, j'veux juste ralentir. Avoir le temps de faire quelque chose que ça m'tente ou... juste RIEN FAIRE! »

Combien de fois avons-nous entendu quelqu'un, en allant travailler, se lamenter de la sorte, telle une poule face au purgatoire, s'en allant tout droit à l'abattoir?

Et bien voici venu le FIRMAMENT, mes chers mutants. L'escargot céleste descend du ciel pour nous annoncer LA BONNE NOUVELLE! La journée de la lenteur se déroulera à Montréal, le 21 juin prochain (son 5<sup>e</sup> anniversaire), au Parc Lafontaine. Fini l'ivresse de la vitesse.

Un événement rassembleur et festif, dans la gratuité et la simplicité, où la solidarité humaine et le respect de la vie seront célébrés dans le partage et le plaisir. Plusieurs associations partageant ces valeurs seront présentes pour nous offrir de leur temps. Quel beau présent que de vivre le moment présent!

Dans la sérénité et dans la gaieté, aidez l'événement à éclore. Oui, impliquez-vous dans un des comités (accueil, coordination, décoration, promotion, activités, levée de fonds). C'est avec plaisir que je vais vous y accueillir. ☞

Patric à : [journeelenteur@yahoo.ca](mailto:journeelenteur@yahoo.ca)

Site Internet : <http://ca.geocities.com/journeelenteur>

## Reprenez le contrôle de votre temps!

par Isabelle Gingras, membre du RQSV et membre du C.A. de Take Back Your Time

**V**ous en avez assez de travailler de trop longues heures et de manquer de temps pour les choses qui vous semblent vraiment importantes? Vous n'êtes pas les seuls! Du 4 au 7 août 2005 avait lieu à Seattle, dans l'État américain de Washington, la deuxième conférence internationale de *Take Back Your Time*, ou « Reprenez le contrôle de votre temps ». Cet organisme à but non lucratif milite pour contrer l'épidémie de pauvreté de temps qui sévit aux États-Unis et, à un moindre degré mais de façon tout de même évidente, au Canada.

Saviez-vous que nos voisins du sud travaillent en moyenne 9 semaines (350 heures) de plus par année que les Européens? *Take Back Your Time* milite auprès des politiciens et de la population pour favoriser le développement de lois qui protégeraient le temps personnel des travailleurs, par exemple, en imposant une limite sur le nombre d'heures obligatoires de travail supplémentaire, en offrant un congé de maternité payé pour toutes les travailleuses, en offrant un minimum de 15 jours annuels de vacances payées (la loi actuelle ne prévoit aucune journée...), en offrant une semaine de congé de maladie payée, etc.

Outre le manque de lois protégeant les travailleurs, d'autres facteurs contribuent à la famine de temps en Amérique du Nord. La compétition intense qui sévit sur les marchés mondiaux, l'insécurité des travailleurs (« si je pars plus tôt que les autres, va-t-on me mettre à la porte? »), le matérialisme et l'attrait du luxe... Travailler tout le temps, c'est le nouveau symbole de statut social dans une société axée sur la valorisation de soi par le travail. Mais nos employés sont épuisés, ils sont malheureux et ils veulent voir leur famille. Même les enfants sont touchés! Ils sont de plus en plus surchargés d'activités sportives et parascolaires, reflet de la vie intense et compétitive de leurs parents, au point où beaucoup souffrent d'anxiété, de dépression et de *burn-out*.

Ces différents facteurs ont été le sujet de discussions, de discours et de recherches de solutions lors de la conférence à Seattle. Les participants sont venus de partout aux États-Unis mais aussi du Canada et d'Europe. Politiciens, chercheurs universitaires, leaders religieux, professeurs, artistes, écrivains, militants, parents... Tous unis pour une même cause, celle de retrouver un équilibre plus sain dans un monde qui demande toujours plus de nous!

*Take Back Your Time* célèbre sa cause annuellement le 24 octobre. Cette année, le thème était « 40, c'est assez! » afin de souligner le 65<sup>e</sup> anniversaire de la semaine de 40 heures aux États-Unis, qui est malheureusement aujourd'hui de plus en plus rare. *Take Back Your Time Day* se célèbre avec des repas « lents » en communauté, des discours, des fêtes et des groupes de discussion dans de nombreux campus universitaires et villes des États-Unis. Il faut passer le mot! Cessons d'avoir honte de ralentir le rythme et affirmons notre désir de prendre le temps de vivre!

*Take Back Your Time* organise présentement deux initiatives pour quiconque désire se réapproprier du temps pour la famille, les loisirs, la nature ou le repos. La première, « Reprenez quatre fenêtres de temps » (*Take Four Windows of Time*), propose de libérer quatre moments dans son horaire de toute obligation professionnelle ou, pour les enfants, parascolaire. On nous propose d'utiliser ces moments pour faire ce dont on rêve mais qu'on remet toujours à plus tard. Les idées abondent: marcher dans les bois, écouter de la musique, jouer à des jeux de société en famille, faire des biscuits maison, peindre une toile, partir à l'aventure ou simplement (et combien rebelle face à notre société obsédée de productivité!) ne rien faire et relaxer.

La deuxième initiative nous engage à reprendre en notre contrôle un nombre déterminé d'heures dans l'année qui vient, jusqu'à la prochaine célébration de *Take Back Your Time*, le 24 octobre 2006. Venez visiter notre site Internet ([www.timeday.org](http://www.timeday.org)) et engagez-vous à reprendre votre temps! Vous contribuerez à faire grimper le compte d'heures reprises par les travailleurs d'Amérique du Nord!

Il est grand temps d'affirmer notre désir de vivre autrement, dans un équilibre sain entre le travail, la famille, les loisirs et le repos. ☪

*Je veux m'offrir ce que je désire avant la chute du rideau. Mais qu'est-ce que je veux? C'est une question que je me pose tous les jours. En vieillissant, mes désirs sont de moins en moins coûteux, de plus en plus simples. Ils sont facilement réalisables et pas extravagants pour deux sous.*

Janette Bertrand  
*Ma vie en trois actes,*  
Libre Expression, 2004

## Mes trucs pour empêcher la compulsions

par Sylvie Guertin, membre du RQSV

Après, ou plutôt grâce à un *burn-out*, j'ai trouvé des trucs pour stopper les compulsions :

- Arrêter de lire les journaux aide à ne pas déprimer sur toutes les mauvaises nouvelles dans le monde.
- Éviter de s'arrêter devant les étalages de dépliants et de journaux publicitaires (si l'on est compulsif dans le domaine culturel et qu'on se sent vulnérable à propos des différents ateliers offerts un peu partout).
- Préférer la radio à la télé, préférer la musique au bavardage, et pourquoi pas opter pour le silence, ce qui aide à ralentir notre métabolisme qui marche à 300 % quand on est dans une période de compulsions (ce qui est, d'après moi, un élément annonciateur de *burn-out*).
- Limiter les achats de gadgets qui entraînent plus de temps d'entretien ou de réparations.
- Pratiquer la méditation, en s'intégrant dans un groupe, surtout au début, pour se motiver.
- Prendre de longues marches lentes et pratiquer d'autres activités physiques non-violentes (style *pilates*, yoga, etc.).
- Passer du temps avec des personnes âgées, des enfants, ou jouer davantage avec son animal domestique pour s'inviter à ralentir. Pour se ramener au moment présent. ☞



### Les « piles » à lire ou les « listes » à faire!

Faites-vous, comme moi, des « listes » de toutes sortes? Listes d'épicerie, de choses à faire, de gens à inviter ou de commissions à ne pas oublier... C'est un peu comme mes piles de documents à lire (courrier, revues, journaux, articles découpés ou imprimés sur Internet), elles s'allongent sans cesse, nourrissant ma mauvaise conscience, augmentant généralement plus vite qu'elles ne diminuent. Jusqu'à ce que, l'équilibre instable aidant, je me décide à prendre le dessous de la pile et de la flanquer à la poubelle sans même le regarder, ou à jeter mes vieilles listes pour en commencer de nouvelles! Simplification : une tâche sans fin...

Dominique Boisvert, membre du RQSV

## Groupe d'entraide pour acheteurs compulsifs

par Diane Gariépy, membre du RQSV

« Dans notre société de consommation, c'est quand même pas tout le monde qui devient compulsif! »

C'était intéressant de parler avec Marie-Josée, responsable du groupe **Les argentiers de demain** (pour le cas des achats compulsifs), le seul groupe francophone du genre, à Montréal.

Le groupe est né en 2002, sous les ailes de l'ACEF de l'Est. Pendant quelques mois, des rencontres d'entraide s'organisent, mais, faute de balises, peu à peu, le groupe se met à plafonner. En 2003, c'est en s'inspirant du mouvement des AA qu'il reprend de la vigueur. On s'associe alors au mouvement américain des *Debtors anonymous*<sup>1</sup>. Notons qu'en France, on trouve aussi les *Débiteurs anonymes*<sup>2</sup>.

On connaît bien l'efficacité des groupes AA, l'association à but non lucratif qui enregistre la plus grande fréquentation d'utilisateurs. Qui n'a jamais entendu parler des fameuses 12 étapes : « Je reconnais que j'ai un problème et que je n'arriverai pas à le régler toutE seule... »?

Je demande à Marie-Josée s'il y a une différence entre la compulsions dans l'alcool et celle qui pousse à acheter inconsidérément. Elle me répond : « Une compulsions, c'est une compulsions, qu'importe l'objet. Le problème, à la base, c'est un vide intérieur, un manque d'estime de soi, un mal de vivre, qui se traduit par une compensation du côté de l'alcool, du jeu, de la consommation... Et l'on peut reconnaître que notre comportement est devenu obsessionnel quand ça devient souffrant ».

Comment s'y prend-on concrètement pour corriger le tir? Les rencontres visent d'abord à permettre aux gens de sortir de leur isolement, de s'exprimer librement, de partager leur souffrance, de s'encourager mutuellement. Évidemment, des trucs spécifiques sont proposés : établir le registre de ses dépenses « pour les voir passer », se défaire de ses cartes de crédit et même de la carte de débit... Mais, au-delà des trucs, « au fond, c'est un cheminement spirituel qui est proposé... ». ☞

<sup>1</sup> <http://www.debtorsanonymous.org/>

<sup>2</sup> <http://www.debiteursanonymes.org/>

### GROUPES D'ACHETEURS COMPULSIFS, À MONTRÉAL

<p><u>Groupe francophone</u> Rencontres le lundi à 19 h Dans les locaux de l'ACEF de l'Est Contact : Marie-Josée : (514) 259-5372</p>	<p><u>Groupe bilingue</u> Rencontres le mardi à 19 h 30 Dans les locaux du CLSC St-Henri Contact : Diana : (514) 933-3446</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

On peut aussi se présenter aux rencontres directement.  
C'est gratuit et... confidentiel.

## La pratique du Qi Gong

par Céline Gagné, membre du RQSV

Oui! Heureusement je suis encore capable de ralentir... Je me permets une pause santé Qi Gong tous les jours et c'est vital. Ma façon de ralentir et de goûter plus la vie, c'est la pratique du Qi Gong, ces mouvements santé exécutés en lenteur au rythme du souffle tout en visualisant ce Qi, cette force de vie qui nous vivifie. Cette activité me permet d'être tournée vers l'intérieur et de ressentir la vie qui m'anime. Plus je le fais, plus je retourne à la source de qui je suis et plus je deviens qui je suis.

J'ai compris un jour que si je ne fais pas « stop », personne ne va le faire pour moi et je passerai à côté de l'essentiel, vivre pleinement ma vie. Il est très facile de se perdre dans la course folle quotidienne où tout s'anime à l'extérieur de soi: les enfants, le travail, le chum, les amis, la famille, le ménage, etc. Alors ça demande beaucoup de présence à soi pour ne pas se perdre et s'épuiser. Aussi, pour faire encore plus silence, je me permets deux retraites par année.

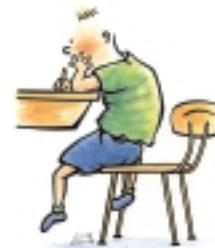
Quel paradoxe: se ralentir pour finalement aller plus vite au cœur de l'essentiel! ☯



## À vos plumes!

Beaucoup de sujets intéressent nos lecteurs et lectrices.

Avez-vous envie d'écrire sur la simplicité volontaire et... les conflits, les vêtements, l'habitation, les médias, la justice, la décroissance, la politique, l'environnement, la spiritualité, la santé, l'entraide, etc.?



Nous ne pouvons cependant promettre de publier tous les textes reçus. Mais faites-vous plaisir en structurant votre pensée avec des mots!

### Prochains numéros *Simpli-Cité*

#### Environnement et bonheur

Dans la foulée du colloque: Bonheur et souci de l'environnement peuvent-ils se conjuguer harmonieusement?

Faites parvenir vos textes pour le 1<sup>er</sup> mai 2006.

#### Cigale ou fourmi?

Tendance à chanter ou à accumuler?

Faites parvenir vos textes pour le 31 juillet 2006.

*Les lièvres technologiques qui courent de plus en plus vite pour arriver les premiers, juste pour être les premiers, ne sauront pas construire un monde durable, pacifique et solidaire. Grande est la responsabilité des dirigeants occidentaux qui ont choisi la stratégie du lièvre. De ce fait, ils n'ont aucune légitimité à conserver le pouvoir. Comme on le sait depuis notre petite enfance, la stratégie suivie par la tortue est d'aller lentement, en prenant le temps, le temps de vivre. Au-delà des métaphores, la stratégie de la tortue est la seule souhaitable pour un monde soutenable, car elle permet aux sociétés de se donner le temps d'apprendre à vivre ensemble et de choisir non pas dans l'urgence et sous la pression des impératifs à court terme, mais après l'évaluation participative, par l'ensemble des citoyens, des pour et des contre de chacun des choix possibles.*

**Riccardo Petrella**

*Désir d'humanité, le droit de rêver*  
Écosociété, Montréal, 2004, p. 191



## AGORA

### Liste des groupes de simplicité volontaire

#### Baie-Comeau (depuis juin 2004)

Marquis Méthot : (418) 589-9059  
[mariecatlavoie@globetrotter.net](mailto:mariecatlavoie@globetrotter.net)

#### Beauce (personne-ressource)

Gilbert Rodrigue : (418) 774-9000  
[grodrigue@sogetel.net](mailto:grodrigue@sogetel.net)

#### Lanaudière (depuis janvier 2004)

Dominique Nadeau : (450) 835-9274  
[maridoum@hotmail.com](mailto:maridoum@hotmail.com)  
<http://cf.groups.yahoo.com/group/svjoliette>

#### Laurentides – Saint-Sauveur (projet de groupe 2005)

Frédéric Demers  
[freud4@hotmail.com](mailto:freud4@hotmail.com) (spécifier « SV » comme objet  
du message)

#### Lévis (depuis mai 2004)

Florian Lambert : (418) 839-0919  
[florianlambert@sympatico.ca](mailto:florianlambert@sympatico.ca)

#### Longueuil (depuis septembre 2002)

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

#### Montréal – Ahuntsic (depuis 2002)

Anne Marchand : (514) 938-1224  
[amarcha@ucalgary.ca](mailto:amarcha@ucalgary.ca)

#### Montreal Simple Living (groupe anglophone – mars 2005)

Didier di Camillo et Kim Smith  
[msliving@hotmail.com](mailto:msliving@hotmail.com)  
<http://pages.videotron.com/msl>

#### Paspébiac (Gaspésie – projet de groupe)

Nathalie Ahier : (418) 752-2040  
[cjepasp@globetrotter.net](mailto:cjepasp@globetrotter.net)

#### Portneuf (depuis l'automne 2004)

Marie-Claude Denys : (418) 873-1302  
[mcdenys@globetrotter.net](mailto:mcdenys@globetrotter.net)

#### Québec (depuis l'automne 2001)

Pascal Grenier : (418) 660-5579  
[responsable.gsvq@oricom.ca](mailto:responsable.gsvq@oricom.ca)  
<http://www.gsvq.org/>  
(Émission radio « En toute simplicité », les mercredis  
de 17 h à 18 h, sur CKIA 88,3 FM –  
<http://www.meduse.org/ckiafm>)

#### Saguenay – Chicoutimi (depuis novembre 2002)

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

#### Sherbrooke (depuis 2000)

Denise Turcotte : (819) 563-8144  
[acef.estrie@qc.aira.com](mailto:acef.estrie@qc.aira.com)  
Marie-Anne Tanné : (819) 820-1797

#### Trois-Rivières (depuis 2000)

Monique Émond : (819) 378-7888  
[acef@infoteck.qc.ca](mailto:acef@infoteck.qc.ca)

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

Cécile Laroche : (819) 758-7242  
[cecilelaroch@hotmail.com](mailto:cecilelaroch@hotmail.com)

### Des nouvelles de Baie-Comeau

par Marie Lavoie et Marquis Méthot,  
membres du RQSV

Bonjour! Voici des nouvelles de Baie-Comeau, sur la Côte-Nord. Profitant des outils proposés sur le site du Réseau, l'an dernier, avec des amis, nous avons vécu quelques-uns des ateliers de M. Pascal Grenier, que nous remercions, en passant, pour son document très utile. Cette bonne nouvelle vous était d'ailleurs communiquée au printemps 2005 dans le bulletin *Simpli-Cité*. Avec l'été, le groupe s'est cependant dissous.

En septembre, c'est le curé de notre paroisse qui nous a relancés. Comme il est un ami très proche, il connaissait bien notre intérêt pour la simplicité volontaire. Il nous a donc demandé d'offrir aux gens de notre communauté paroissiale une réflexion pour un Noël joyeux mais vécu dans la simplicité. On ne pouvait pas refuser cette invitation!

Encore une fois, les outils proposés sur le site du RQSV (merci cette fois-ci à M<sup>mes</sup> Viviane Blais et Jacinthe Laforte) ont été de bons guides. Si bien que, jeudi, le 17 novembre dernier, plus d'une vingtaine de personnes participaient à notre rencontre sous le thème de « Noël autrement... Noël simplement! ».

En guise d'introduction, une brève présentation sur acétates de la définition de la simplicité volontaire pour le RQSV, informait les gens que l'inspiration de la rencontre venait de là. Ensuite, pour faire ressortir les attentes du groupe on a fait un tableau avec d'un côté « Pourquoi je veux fêter Noël? » et de l'autre « Pourquoi je ne voudrais

pas fêter Noël? ». À l'aide de quelques questions sur un feuillet que nous avons préparé, chacun a poursuivi sa réflexion de façon personnelle : ce que j'aime de Noël, ce que ça m'apporte, ce que ça exige de moi, ce que je veux garder, modifier ou carrément éliminer, etc. Puis, nous avons demandé à Alain (curé) de nous redire un peu et bien simplement le sens spirituel de Noël pour nous qui sommes chrétiens. Finalement, pour le gros morceau de notre rencontre, on a formé des équipes et chacune d'elle était chargée de trouver des idées et des trucs pour simplifier un aspect des fêtes de Noël (les rituels et la tradition, l'animation et les activités, les cadeaux, les repas et le décor). Toutes les propositions devaient le plus possible respecter quatre consignes : il faut prendre soin de soi, de notre entourage, de notre portefeuille et de notre Terre. Chaque équipe a partagé ses découvertes avec l'ensemble du groupe.

La rencontre s'est déroulée dans une ambiance simple, joyeuse et fraternelle, les gens se connaissant déjà. Suite à notre proposition, une dizaine d'entre eux sont intéressés à découvrir d'autres aspects de la simplicité volontaire, ce qui veut dire la possibilité d'une série de rencontres après le temps des Fêtes. Une autre bonne nouvelle! ☪

## Combien de gens pratiquent la simplicité volontaire?

par Dominique Boisvert, membre du RQSV

La réponse à cette question est à la fois simple et complexe : le RQSV a environ 475 membres « en règle » (qui ont payé leur cotisation annuelle de 25 \$ pour l'année se terminant le 31 mars 2006).

Mais que veut dire ce chiffre? Car plus de 400 de ces membres devront renouveler leur adhésion au 1<sup>er</sup> avril, et il nous est impossible de savoir quelle proportion le fera. De plus, un grand nombre de personnes ont été membres du Réseau pendant une ou plusieurs années entre 2000 et 2005, mais ne sont toutefois pas des membres « en règle » en 2005-2006.

Plus encore, des centaines de personnes participent à des activités ou à des groupes locaux ou régionaux du RQSV sans pour autant en être membres. Et quelques centaines de personnes participent, sur Internet, aux diverses « listes de discussions » sur la simplicité volontaire sans nécessairement être membres du Réseau.

Finalement, chaque fois que je participe à un Salon du livre, je suis étonné de constater le grand nombre de personnes qui se disent intéressées par la SV ou qui la pratiquent déjà, d'une manière ou de l'autre, mais qui ne connaissent même pas l'existence du RQSV!

C'est pourquoi il est si difficile de répondre à la question. Car des milliers de personnes qui s'intéressent ou qui pratiquent la SV, partout au Québec, ne sont pour l'instant rassemblées nulle part. Peut-on espérer que le Réseau devienne peu à peu ce lieu de rassemblement?

En tous cas, c'est l'invitation que nous lançons à chacunE d'entre vous : aidez-nous à rassembler tous ceux et celles qui s'intéressent à la SV autour de vous. C'est la cotisation annuelle de chaque membre qui finance le RQSV et nous donne la liberté et les moyens de continuer à promouvoir ce mode de vie si important pour l'avenir de la planète. ☪

# Colloque RQSV

22 et 23 avril 2006



Le colloque aura lieu les samedi 22 et dimanche 23 avril 2006 à l'Université de Montréal. Le thème, cette année, est l'environnement, le bonheur et la simplicité volontaire. Nous fêterons ainsi le Jour de la terre (le samedi), en proposant des activités en lien avec l'environnement, tant physique que social. Au menu : entraide, solidarité, écologie et simplicité volontaire, dans une perspective de bien-être individuel et collectif!

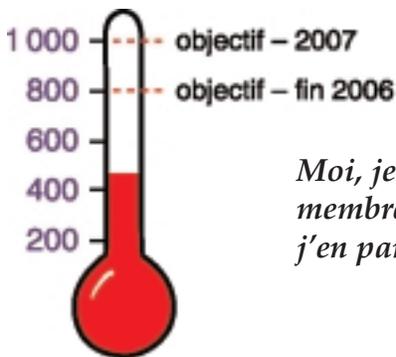
Pour avoir plus de détails sur les conférences proposées, la liste des ateliers et les prix, nous vous invitons à consulter le dépliant envoyé avec ce bulletin. Il reste de l'ouverture pour vos suggestions d'ateliers. Communiquez avec Arthur Lacomme dès que possible : (514) 937-3159 ou [rqsv@simplicitevolontaire.org](mailto:rqsv@simplicitevolontaire.org).

Les places sont limitées et nous attendons vos inscriptions avant le 7 avril!

## PETITES NOUVELLES DU RQSV

### Le Réseau se développe!

Le Réseau s'était fixé comme objectif d'atteindre les 400 membres en 2005. C'est chose faite maintenant. En février 2006, nous sommes plus de 460 personnes à soutenir financièrement l'organisme à l'aide de notre cotisation annuelle. À la fin 2006, nous espérons regrouper 800 membres, et, par la suite, passer la barre des mille cotisations pour l'année 2007. N'hésitez pas à parler du Réseau autour de vous! C'est ainsi que le Réseau se tisse.



*Moi, je suis  
membre... et  
j'en parle!*

### Renouvellement des cotisations de membre

Au 31 mars 2006, plusieurs d'entre vous vont être amenés à renouveler leur cotisation. Cela vous concerne seulement si vous recevez, avec ce bulletin, la lettre de renouvellement. Depuis un an déjà, le Réseau procède ainsi à des renouvellements à date fixe. Cela facilite le traitement et permet au Réseau de s'assurer de la fidélité du membership.

### Le Réseau dans les médias

Le Réseau est sollicité régulièrement par les médias. Dernièrement, une maison de production nous a contactés afin de suivre des familles qui pratiquent la simplicité volontaire pendant le temps des Fêtes. Le tournage se poursuit, en vue d'un documentaire vidéo. C'est grâce à de tels témoignages que la simplicité volontaire est démystifiée et peut rejoindre une grande partie de la population. Merci aux membres et sympathisants qui acceptent de témoigner!

### Les groupes de simplicité volontaire au Québec

À travers la province, des personnes prennent l'initiative de se réunir et de former des groupes de simplicité volontaire. La variété des groupes dépend des attentes des personnes qui les forment. Pour certains, les rencontres sont mensuelles et sous la forme d'une discussion sur un sujet précis. Pour d'autres, une cuisine collective est mise en place ou bien un groupe d'achat. Dernièrement, des projets de groupes se mettent en place à Baie-Comeau, Saint-Jérôme et Blainville. Afin de connaître les prochaines activités des groupes, visitez notre site Internet, [www.simplicitévolontaire.org](http://www.simplicitévolontaire.org), section Agora. Vous souhaitez démarrer un groupe de discussion mais vous ne savez par où commencer? Contactez la permanence pour obtenir du support et des réponses à vos questions.

### Ça bouge en Europe!

Beaucoup de réseaux se forment actuellement en Europe. Les AmiEs de la Terre de Belgique forme des groupes régionaux de simplicité volontaire depuis quelques mois déjà. On en compte au moins trois dans le pays. Vous pouvez retrouver l'information sur leur site Internet: [http://www.amisdelaterre.be/rubrique.php?id\\_rubrique=32](http://www.amisdelaterre.be/rubrique.php?id_rubrique=32).

En France, Stéphane Charlier est l'auteur d'un guide alternatif de sa région (Artois), qui regroupe des adresses et de l'information sur la consommation responsable. Il est actuellement en train de mettre en place un collectif de personnes en faveur de la simplicité volontaire dans le Nord de la France.

Nous leur souhaitons à tous de mener à bien leur projet pour que rayonne la simplicité volontaire à travers l'Europe!

### Les causeries mensuelles organisées par le Réseau

Chaque mois, le Réseau organise des causeries dans ses locaux, à Montréal. Les rencontres ont lieu les derniers lundis de chaque mois et se déroulent de 19 h à 21 h, sur un thème en lien avec la simplicité volontaire. Une quinzaine de personnes généralement y assistent. Les soirées offrent de belles discussions, riches de l'expérience des personnes présentes. Une personne-ressource, en lien avec le sujet, est

présente pour répondre aux diverses questions et amorcer les échanges. Après « l'alimentation », « Noël autrement » et « l'environnement », les prochains thèmes à venir seront « ralentir », « le transport », « la famille » et « les voyages ». Pour connaître le thème de la prochaine causerie, visitez notre site ou bien appelez-nous!

## Les bénévoles au Réseau, une aide précieuse!

Plusieurs membres nous offrent leur temps et leurs compétences afin de permettre au Réseau de poursuivre sa mission de réunir ceux et celles qui font de la simplicité volontaire leur mode de vie. Outre l'équipe du bulletin (merci Diane Gariépy, Michel Séguin, Claire Obscure, Corinne Poignant et Marie-Ève Dufresne), nous tenons à remercier chaleureusement Éric Thivierge, notre nouveau webmestre depuis cet automne, ainsi que François Benoit, fidèle au poste chaque semaine pour aider le permanent dans les différentes tâches administratives. Nous pouvons aussi compter sur une équipe de bénévoles pour animer les kiosques, avec entre autres Jean-Marc Brun, Line Parent et toutes les personnes qui prennent de leur temps pour sensibiliser le public à la simplicité volontaire.

Vous souhaitez donner un coup de main mais vous ne savez pas quels sont nos besoins? Contactez-nous et nous vous trouverons une tâche qui vous correspond! Avec le colloque qui s'en vient en avril, il y aura de quoi contenter tout le monde!

## Le RQSV en région

Comme l'automne dernier, Dominique Boisvert sera présent aux divers Salons du livre qui se tiennent ce printemps. En plus de participer à des séances de signatures de son livre *L'ABC de la simplicité volontaire*, il prendra la parole ou participera à certaines activités d'animation selon le programme de chaque Salon.

Au RQSV, nous profitons aussi de ces visites en région pour rencontrer nos membres et sympathisants, soit individuellement au Salon, soit lors d'une rencontre collective organisée par la région. Pour l'horaire des signatures ou des activités, consultez l'horaire de chaque Salon (habituellement disponible aussi sur leur site Internet). Si vous souhaitez organiser une activité RQSV à cette occasion, communiquez avec la permanence du Réseau.

Dominique sera à Gatineau (Salon de l'Outaouais) du 9 au 12 mars, à Trois-Rivières du 30 mars au 2 avril, à Québec du 19 au 21 avril, à Sept-Îles (Salon de la Côte-Nord) du 27 au 30 avril et à Ville-Marie (Salon de l'Abitibi-Témiscamingue) du 25 au 28 mai 2006.



## UN BRIN DE LECTURE...

### Une collision inévitable!

par Dominique Boisvert, membre du RQSV

Nous n'avons chacunE que 24 heures par jour et sept jours par semaine. Malgré les progrès technologiques extraordinaires dans la mesure du temps (on peut maintenant chronométrer au « millionième de milliardième de seconde » et nos ordinateurs sont passés de 1 MHz à 3,5 GHz, soit une vitesse de traitement de l'information multipliée par 3 500 000 fois en moins de 20 ans!), personne n'a encore réussi à ajouter une seule seconde aux 86 400 qui composent une journée, ni une seule journée aux 365 ou 366 d'une année. Évident, direz-vous!

Pourtant, on ne cesse de nous proposer de mettre plus de choses, d'activités ou de projets dans ce temps pourtant

limité. Nous avons accès à toujours plus de postes de radio ou de télévision, les magazines généralistes ou spécialisés ne cessent de se multiplier, le courrier électronique nous permet de communiquer gratuitement partout sur la planète, le nombre de produits alimentaires, de marques de dentifrices ou de modèles automobiles a littéralement explosé, le moindre cellulaire est devenu un véritable centre multimédia et la mémoire dure des ordinateurs peut maintenant contenir tout le savoir du monde.

Comment réussirons-nous à concilier l'inconciliable? De la même manière qu'une planète Terre limitée ne peut pas supporter durablement la croissance illimitée qu'on continue de nous proposer, nos vies limitées ne pourront jamais contenir les sollicitations toujours plus nombreuses qui nous assaillent.



Que faire? Comment composer avec cet univers en expansion constante? Est-il encore possible de ralentir?

De plus en plus de chercheurs se penchent sur cette question et je vous signalerai deux ouvrages récents qui en analysent des aspects différents : *Quelle dose de mondialisation l'homme peut-il supporter?*, petit essai du philosophe allemand **Rüdiger Safranski**, publié en français chez Actes Sud en 2005; et *The Paradox of Choice, Why More Is Less* du psychologue américain **Barry Schwartz**, paru chez Harper Collins en 2004. 

## Comment gérer « l'embarras du choix »?

Le psychologue américain **Barry Schwartz** apporte une contribution extrêmement utile à notre réflexion sur la simplicité volontaire dans son livre de 260 pages, *The Paradox of Choice, Why More Is Less*, publié en 2004 chez Harper Collins (le livre n'a pas encore été traduit en français).

Schwartz étudie comment nous sommes confrontés à des choix de plus en plus nombreux, dans tous les domaines de nos vies, et comment cette plus grande « liberté de choix », loin de nous apporter automatiquement plus de satisfaction, est le plus souvent source d'anxiété, de frustration et même de dépression.

À l'aide de très nombreux exemples et à partir d'innombrables recherches empiriques, l'auteur analyse en détail comment fonctionnent nos mécanismes de choix, pourquoi ces choix nous font davantage souffrir qu'ils ne nous rendent heureux, et ce que nous pouvons faire concrètement pour minimiser les impacts négatifs de cet « embarras du choix ». En particulier, il montre la différence énorme qu'il y a entre les *maximizers* (ceux et celles qui cherchent toujours à trouver ce qu'il y a de mieux) et les *satisficers* (ceux et celles qui se contentent de trouver quelque chose d'adéquat sans se préoccuper de savoir s'ils auraient pu avoir mieux ailleurs). Il en arrive d'ailleurs à conclure que nous nous porterions mieux, comme individus et comme société, si nous acceptions :

- une certaine contrainte volontaire de notre liberté de choix;
- de rechercher ce qui est « assez bon pour nous » plutôt que ce qu'il y a de mieux;

- de diminuer nos attentes face aux résultats de chacune de nos décisions;
- de ne pas remettre en question les décisions que nous avons prises;
- de prêter moins d'attention à ce que les autres font autour de nous.

Un livre très accessible au grand public, où nous apprenons beaucoup sur nous-mêmes et nos propres mécanismes inconscients et dont nous pouvons retirer beaucoup de moyens concrets pour mieux gérer les innombrables sollicitations qui nous assaillent.

## Autres suggestions

### Ralentir

**John D. Drake**

Éditions Écosociété, 2001, 153 p.

Ralentir vous aidera à sortir du tourbillon, à troquer votre vie trépidante contre un mode de vie moins exclusivement centré sur le travail et plus épanouissant. Certes, le travail peut être une expérience positive : il peut favoriser l'estime de soi, procurer un sentiment d'accomplissement et même contribuer à définir notre identité. Cependant, il en est du travail comme des autres aspects de la vie : dépendre d'une seule chose pour combler nos besoins psychologiques réduit les possibilités de trouver le contentement.

(Tiré du site Internet des Éditions Écosociété)

### L'éloge de la lenteur

**Carl Honoré**

Éditions Marabout, 2005, 287 p.

De nos jours, la culture est à la rapidité! Dans cet ouvrage, Carl Honoré met en lumière un mouvement qui met en question ce culte de la vitesse, et réaffirme les vertus de la lenteur. L'enquête de Carl Honoré, de pays en pays, montre les différentes formes prises par ce mouvement qui touche de plus en plus de monde, et comment celui-ci peut rendre nos vies plus riches et plus productives.

(Tiré du site Internet des Éditions Marabout)





## DEVENIR MEMBRE DU RQSV

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

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

En devenant membre, vous :

- recevez le bulletin *Simpli-Cité* (quatre fois par an, par la poste ou par courrier électronique);

- favorisez la création de nouveaux groupes de simplicité volontaire et la diffusion à grande échelle des avantages individuels et collectifs de ce mode de vie;
- pouvez participer et voter à l'assemblée générale annuelle;
- profitez d'une réduction de 15 % sur les livres du RQSV;
- bénéficiez d'un prix réduit lors des activités payantes du RQSV.

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

### ADHÉSION AU RQSV

Nom

Date

Adresse

Ville

Code postal

Téléphone (résidence)

Téléphone (travail)

Courriel

Cotisation annuelle de 25 \$

Abonnement\* à *Simpli-Cité* : 10 \$

Le coût de l'abonnement est de 20 \$ pour les groupes et institutions

(chèque ou mandat poste à l'ordre du RQSV)

\*N.B. : La cotisation de 25 \$ pour être membre du RQSV vous donne droit **gratuitement** à *Simpli-Cité*. Indiquez ci-contre le moyen de livraison.

Je veux recevoir le bulletin *Simpli-Cité* :  par la poste  par Internet

**Veillez retourner formulaire et chèque au :** Réseau québécois pour la simplicité volontaire

1710, rue Beaudry, local 3.3

Montréal (Québec) H2L 3E7

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

Je souhaite former un nouveau groupe de simplicité volontaire dans ma région.

En devenant membre, je souhaite :

rencontrer d'autres personnes  apprendre des trucs pratiques  approfondir ma réflexion

soutenir le mouvement de la simplicité volontaire  m'impliquer de la façon suivante :

### Je soutiens le RQSV (contribution volontaire)

25 \$

50 \$

100 \$

1 000 \$

Autre : \_\_\_\_\_

**Reçu pour fins d'impôt** (don minimum de 25 \$).

Envoyez-nous un chèque à l'ordre de : Fondation Écho-Logie

1710, rue Beaudry, local 3.3

Montréal (Québec) H2L 3E7

**N.B. : Pour être membre, vous devez régler votre cotisation et votre don séparément.**