



Printemps 2007  
Volume 8, numéro 1

**Sommaire du numéro**

- 1 **ÉDITORIAL**  
*En simplicité volontaire, où vaut-il mieux planter sa tente?*
- 3 *Simplicité volontaire = ville, banlieue, village ou campagne?*
- 3 *Prospective territoriale ...*
- 4 *Entrevue avec Sylvie Beauregard*
- 6 *Où vaut-il mieux vivre? Mon choix est fait!*
- 6 *Les moyens de transport et l'habitation*
- 8 *Se tremper les mains dans la terre nourricière, ...*
- 9 *Réduire, ralentir et... rire, à la campagne!*
- 10 *Avez-vous besoin de sucre?*
- 11 **COURRIER DU CŒUR**
- 11 **ARTICLES DIVERS**
- 12 *La barbe!*
- 12 *Un chemin du dedans vers le dehors*
- 13 *Spiritualité et décroissance*
- 15 **UN BRIN DE LECTURE...**
- 16 **AGORA**
- 16 *Des nouvelles du Groupe de Victoriaville*
- 17 *Le GSVQ étend ses activités*
- 17 *Groupe de Gatineau*
- 18 **PETITES NOUVELLES**
- 20 **DEVENIR MEMBRE**

**SIMPLICITÉ VOLONTAIRE = VILLE,  
BANLIEUE, VILLAGE OU CAMPAGNE?**

**ÉDITORIAL**

**En simplicité volontaire, où  
vaut-il mieux planter sa tente?**

*par Diane Gariépy*

**P**enchée sur la carte du Québec depuis plus d'une heure, je réfléchis. C'est grand, le Québec! Même McDonald n'oserait pas aller s'établir «là où les oiseaux revirent».

Dans l'état actuel des choses, le Québec compte une dizaine de grands centres presque tous situés au sud de la carte. Dans ces grands centres, on retrouve les services les plus pointus en termes de santé, éducation, recherche, culture, gouvernance... Devrait-on offrir ces services partout au Québec? À partir de quelle latitude devrait-on s'arrêter? 47<sup>e</sup> parallèle (Québec)?, 50<sup>e</sup> (Gaspé)? Plus haut? Quels services jugés essentiels ne doit-on pas offrir au-delà de «X» parce que ça coûte trop cher?

Dans vos textes, vous avez décidé de ne pas «jouer» au Ministre de la planification territoriale. Par contre, l'article d'Arthur Lacomme, inspiré de la pensée d'un économiste français, énonce quelques gros défis bien actuels : redonner aux différents territoires leur vocation d'économie locale, favoriser l'implication citoyenne dans des localités à taille humaine, mettre ces localités en réseaux d'échanges.

*Suite à la page 2*



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 :** Diane Gariépy et Cécile Guindon  
**Mise en page :** Yolande Cusson  
**Dessins originaux :** Claire Obscure  
[www.claireobscureillustration.com](http://www.claireobscureillustration.com)

Dépôt légal :  
Bibliothèque nationale du Québec, 2007  
Bibliothèque nationale du Canada, 2007  
ISSN : 1718-1755

**PROCHAIN NUMÉRO**  
***Simpli-Cité***

La simplicité volontaire invite  
à réduire, réutiliser, recycler,  
valoriser...

Faites parvenir vos textes au plus tard  
le 21 mai 2007.

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  
Téléphone : 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.

Suite de la page 1

Dans les grandes villes, il y a des gens, des services, du travail, mais il y a aussi du bruit, des nids de poule et du stress. À la campagne, il y a plus de proximité avec la nature, du silence, du repos...mais aussi des effluves pas toujours agréables et de la pollution agro-alimentaire. Entre ces deux mondes, il y a des kilomètres de routes, de plus en plus de congestion routière (5 jours sur 7), du CO2, et plus loin, des guerres pour s'approvisionner en pétrole. « Rien n'est parfait! » disait le Renard dans *Le petit Prince* de Saint-Exupéry.

Le problème, c'est pas la ville. Le problème, c'est pas la campagne. Le problème ne serait-il pas dû, du moins en partie, au fait qu'il n'y a pas assez de ville (services) à la campagne ni assez de campagne (arbres, plans d'eau, silence) dans la ville?

Les articles reçus montrent à l'évidence que certains d'entre nous ont trouvé leur Klondike dans la façon de conjuguer à la fois les besoins des villes et les besoins des champs... sans trop nuire aux générations futures. ☘

Bonne lecture!



## SIMPLICITÉ VOLONTAIRE = VILLE, BANLIEUE, VILLAGE OU CAMPAGNE ?

### Prospective territoriale ou comment vivre les valeurs de la simplicité volontaire à l'échelle du territoire

par Arthur Lacomme

Ce texte est inspiré des propos de Serge Latouche, économiste français partisan de la décroissance<sup>1</sup> et auteur de plusieurs ouvrages<sup>2</sup> et articles<sup>3</sup> sur l'économie.

Au-delà du découpage territorial actuel (ville, banlieue, village, campagne) et de la simplicité volontaire comme acte individuel, peut-on penser à une réorganisation sociale et spatiale à l'aide de mesures collectives? Explorons ensemble une piste de solutions et de transformations.

Le Québec semble en crise. Que cela soit dans les régions (difficultés des industries porcine et forestière) ou en ville (smog urbain et prépondérance de l'individualisme), la mondialisation et l'avènement de la croissance économique infinie comme objectif ultime engendrent leur lot de maux (d'un point de vue social et environnemental).

La simplicité volontaire prône « moins de biens, plus de liens ». Autrement dit, diminuons notre consommation matérielle et favorisons davantage les relations interpersonnelles. Mais comment pourrait fonctionner une telle société qui miserait plus sur la convivialité que sur la productivité et la rentabilité? Explorons les dimensions économique et politique.

### Économie locale

La mondialisation a entraîné une redéfinition complète de la structure et des fonctions des territoires. Il est devenu courant et tristement évident qu'une multinationale ait son siège social en Suisse, ses usines de production dans les pays d'Asie du Sud-Est (où la main-d'œuvre est abondante et très « bon marché ») et ses distributeurs un peu partout au Nord pour atteindre la population occidentale riche. L'une des conséquences est la délocalisation des usines ici, entraînant chômage et tensions, et l'exploitation des travailleurs et des ressources premières au Sud. Ajoutons à cela la pollution qu'engendre le transport des marchandises

devenu inévitable (par exemple du coton des États-Unis envoyé en Asie pour être ensuite transformé en chemise qui sera vendue au Québec).

Alors que les idées doivent dépasser les limites frontalières, les échanges de capitaux et de biens devraient être limités au maximum, favorisant par ce fait-même l'économie locale. Ainsi, les besoins nécessaires (alimentation, vêtements, construction, énergie, etc.) seraient comblés avec les ressources régionales, tant matérielles, financières qu'humaines. Ce nouveau territoire devrait être assez grand pour nous satisfaire mais assez petit afin de faire naître un sentiment d'appartenance et permettre l'implication de chacun. L'autonomie serait mise de l'avant, par le partage (troc, transmission du savoir, mise en commun de biens) et la prise en charge tant individuelle que collective. Les services seraient aussi assurés par la communauté.

Toutes ces « localités » seraient réseautées entre elles, formant ainsi des zones plus grandes et pouvant s'échanger ce qui est non-disponible localement. La finesse de ce système dépendra de la capacité à distinguer les biens non-nécessaires et non-locaux à ceux indispensables mais éloignés. Et ainsi naîtra une fédération de « cantons », unis au niveau national. Cela nous amène à la dimension politique.

### Politique locale

La tendance actuelle est au désintéressement du politique. Les élections révèlent un taux d'abstention alarmant. Le politicien « élu » représente-t-il encore ses citoyens quand seulement 60 % des électeurs se prévalent de leur droit?

<sup>1</sup> Le concept de la décroissance économique consiste à redéfinir la place de l'économie dans notre société (un moyen au service de l'humain et non une fin en soi) en valorisant la convivialité. Il s'agit aussi de cesser de croire que la croissance économique infinie est possible ni même souhaitable sur une planète aux ressources et limites finies. Pour plus d'informations, visitez le site de l'Institut d'études économiques et sociales pour la décroissance soutenable : [www.decroissance.org](http://www.decroissance.org)

<sup>2</sup> « Décoloniser l'imaginaire : la pensée créative contre l'économie de l'absurde », Éditions Parangon, 2003; « Le pari de la décroissance », Éditions Fayard, 2006

<sup>3</sup> « Pour une renaissance du local », L'Écologiste, n°15, avril 2005; « Vivre localement », Journal La Décroissance, n°28., Septembre 2005

Pour faciliter l'implication citoyenne, une approche locale et concertée devrait être adoptée. Tous les intervenants sociaux (le citoyen, l'employé, l'employeur, le politicien) devraient se rencontrer et décider ensemble de la bonne utilisation des ressources locales pour le bien de tous : la main-d'œuvre et ses conditions, l'utilisation judicieuse des ressources naturelles, la capacité d'absorption des déchets par la nature, la qualité de vie et la santé des habitants, etc.

Ces acteurs formant ensemble la société, il serait pertinent de les intégrer définitivement dans le processus décisionnel. Les outils démocratiques actuels et locaux sont plutôt limités : assister et poser des questions lors des réunions du conseil municipal, faire entendre son point de vue auprès du Bureau d'audiences publiques sur l'environnement dont les recommandations finales ne sont que consultatives, etc.

Cette transformation démocratique, misant sur la participation directe, peut amener d'autres changements structurels et profonds : gestion des entreprises sous forme coopérative, diminution du temps de travail pour permettre le temps partiel pour tous, accès à des biens et services partagés par la communauté aux dépens de la possession matérielle individuelle, etc. Mais ces changements n'ont qu'une finalité heureuse : le bien-être des individus dans le respect de l'environnement.

Par contre, il serait bien imprudent de glisser et de tomber dans un système axé sur l'autarcie complète. Le repli sur soi n'est pas à encourager ni à valoriser. Il faut plutôt croire en la mise en commun des compétences, des savoirs, des aptitudes de tous.

Sommes-nous prêts à opérer dans ce sens ? La situation actuelle, prétextant l'urgence d'agir, nous amènera-t-elle vers cette voie ? Et vous, qu'en pensez-vous ?



## Entrevue avec Sylvie Beaugard, directrice générale de la municipalité de Saint-Jude, en Montérégie

Entrevue réalisée par Diane Gariépy

**DG** Madame Beaugard, côté simplicité volontaire, vaut-il mieux vivre à la ville, au village ou à la campagne ?

**SB** À mon avis, ça prend du monde partout. La ville a besoin de la campagne, et la campagne de la ville. La ville a besoin des agriculteurs pour se nourrir et les agriculteurs ont besoin de vivre avec le noyau villageois pour partager tous les services de base. C'est la même situation pour l'industrie forestière, pour l'industrie minière ou pour toute autre production à partir de richesses naturelles éloignées des grands centres. Dans les villages, on retrouve ce besoin de la complémentarité des rôles.

**DG** Mais on ne peut quand même pas offrir tous les services de la ville aux petits villages du Québec : ça coûterait trop cher !

**SB** Il faut y aller avec discernement. Nous ne pouvons offrir tous les services que l'on retrouve dans les grands centres urbains. À titre d'exemple, à Montréal, les gens appellent la police quand ils ont un conflit avec un voisin. Ici, on appelle d'abord à la Municipalité. Cependant, ça prend un minimum de services à proximité pour vivre à la campagne et y élever une famille, comme un dépanneur, une caisse populaire, une école, un parc pour enfants, une patinoire extérieure, une station-service avec mécanique automobile et un service « Incendies ». Ici, à Saint-Jude, on a même plus avec un point de chute du CLSC, un boucher, une fruiterie et un laitier mobiles, un centre communautaire, une maison des jeunes, une cuisine collective, plusieurs équipes sportives, etc. Ça prend quand même une masse critique de population pour s'offrir ces services et une bonne entente entre municipalités voisines. Mais on n'a pas de cinéma, d'aréna, de salle de spectacles, de piscine intérieure, de boulanger au coin de la rue, ... Seulement de magnifiques levers et couchers de soleil...!

De plus, il faut imaginer un certain nombre de mesures compensatoires. Il est probablement plus facile pour nos 1111 citoyens-nes de venir discuter au Conseil municipal des mesures à prendre pour mieux vivre ensemble que dans n'importe quel quartier de Montréal, Québec ou Sherbrooke.

**DG Small is beautiful, en somme?**

**SB** Attention! Il arrive que des gens de la ville se font une idée idyllique de la vie à la campagne ou dans un petit village. On vante l'air pur et la beauté des paysages. Va pour la beauté des paysages, mais est-ce une bonne idée de faire de la publicité avec l'air pur...?! Celui qui vient s'installer dans le 6e rang doit s'attendre à ce qu'il y ait de temps en temps des odeurs venant des fermes, et il devra se résigner à ce que quelquefois des avions fassent l'épandage de pesticides dans les champs. Et ça, c'est sans oublier le bruit des VTT et des véhicules aratoires dès 5 h du matin.

J'ajouterais ici un mot sur le mythe de la liberté individuelle tous azimuts. Certains citadins pensent qu'à la campagne, on peut faire ce qu'on veut : constructions, bruits, déchets, coupe d'arbres, cultures illégales... On ne peut pas arriver en souverains à la campagne en pensant ne devoir rendre des comptes à personne, en faisant fi des réglementations existantes.

Ceci étant dit, d'autres citadins viennent s'établir chez nous pour s'alimenter au tissu social. Et la localité se réjouit de cet apport.

Venez vous installer chez nous, mais renseignez-vous d'abord sur les contraintes.

**DG À l'heure des discussions sur les accommodements raisonnables, quels sont les défis actuels pour les villageois de Saint-Jude?**

**SB** Chez nous, la très grande majorité est composée de Québécois francophones de souche. Mais, on rencontre aussi dans nos rangs des Settecassi, des Carvallo, des Jacqmain, des Dialo, des Twarvdowsky, des Angelo, etc. Ça se vit bien et on n'est pas du tout dans le type de débat d'Hérouxville.

Actuellement, nous cherchons notre accommodement raisonnable par rapport à un projet de remplacement d'un pont. Ça mobilise beaucoup de monde. Au dernier Conseil, il y avait 60 personnes! Le pont sera refait cet été. Mais, en attendant, les gens veulent un pont temporaire qui coûterait (pour seulement trois mois d'usage) 750 000 \$ pour éviter d'avoir à faire un détour de 13 km (ce qui fait perdre du temps et aussi de l'argent à certains petits commerces d'alentour). Quel accommodement sera raisonnable? C'est à voir...

Ces années-ci, au niveau de la municipalité, nous réfléchissons sur les projets de développement futurs. Un nouveau quartier résidentiel verra le jour. Est-ce que nous

souhaitons un développement sauvage? Comment allons-nous réglementer cette nouvelle zone? Au fond, quel type de communauté voulons-nous bâtir? Quels liens voulons-nous établir entre les nouveaux et les gens du noyau du village? Voulons-nous aller chercher des personnes plus âgées et plus fortunées habitant des résidences qui rapporteront plus de taxes municipales ou préférer l'établissement de jeunes familles dans des maisons plus modestes? Est-ce qu'on voudra des pistes cyclables?

Nous avons pratiquement terminé de répondre à ces questions. Ce fut l'occasion de débats fort intéressants. Nous avons finalement opté pour favoriser l'établissement de nos enfants devenus adultes qui veulent rester au village.

Aussi, comme nous avons une zone industrielle non occupée, nous devons nous pencher sur le type d'industries que nous voulons accueillir. Certaines balises ont été établies avec le Conseil : des entreprises de petite taille et non polluantes. Certaines autres propositions nous ont été acheminées et nous devons les analyser avec un cadre de référence élaboré à partir de notre vision de « l'industrialisation » à Saint-Jude.

**DG Ces jeunes adultes nouvellement établis ne devront-ils pas voyager jusqu'aux grands centres pour se rendre au boulot?**

**SB** C'est vrai qu'une partie de la population doit se déplacer pour aller travailler. Mais une autre partie, non négligeable, travaille ici-même sur nos terres agricoles et dans les services connexes. N'oubliez pas que nous sommes dans une zone agricole parmi les plus florissantes au Québec avec une importante grappe d'industries agro-alimentaires. Et il y a toujours les emplois pour les services afférents : CLSC, garderies, éducation, tables champêtres... C'est pourquoi nous voulons développer notre petite zone industrielle afin de créer des emplois pour les gens d'ici.

**DG Encore faudra-t-il, comme partout ailleurs, faire un peu son Kyoto concernant le transport en commun...**

**SB** Côté transport en commun, à la MRC, on a misé sur la mise sur pied d'un système de transport en commun de pair avec le système de transport adapté en ciblant surtout les personnes âgées devant se rendre à St-Hyacinthe pour des rendez-vous ou pour une ballade. Soutenu par certaines clauses de notre politique familiale concernant le co-voiturage pour les jeunes fréquentant le CEGEP, entre autres, un pool de transporteurs de Saint-Jude sera mis en place progressivement sur trois ans.

Au niveau du gouvernement provincial et des fédérations regroupant les municipalités, il se discute la

possibilité qu'éventuellement les écoles passent sous la responsabilité des administrations municipales comme cela se fait en France, par exemple. On pourrait alors rationaliser l'occupation des locaux et les services de transport en laissant monter dans les autobus scolaires des cégépiens et d'autres citoyens. Il faut innover, créer. Déjà, un forum de discussion s'est tenu en 2006 sur ce sujet en Gaspésie.

Les modes de vie à la ville, en banlieue ou à la campagne sont très différents mais aussi très complémentaires. Notre empreinte écologique peut être tout aussi importante que limitée dans un milieu ou dans l'autre. Où que l'on ait les pieds, il faut se questionner sur notre mode de fonctionnement. À Saint-Jude, ça passe par des discussions à propos des types de développement résidentiel et industriel, de réglementation sur les forêts, de l'épandage de lisiers, de la grosseur des entreprises agricoles, etc. ☞

## **Où vaut-il mieux vivre ?**

### **Mon choix est fait !**

*par Renée Archambault*

**J'**ai fait l'expérience des trois milieux de vie. J'ai vécu en ville, en campagne, et en banlieue ...

J'ai habité la campagne. J'ai apprécié les paysages montagneux et les grands espaces garnis d'une profusion de lacs. J'ai partagé mon environnement avec plusieurs espèces animales non domestiquées. J'ai connu le calme de la campagne. Je voulais y habiter et incarner les rêves que j'avais en tête.

En réalité, ça s'est passé autrement. Chaque distance à franchir était immense et devait se faire en voiture. Le travail était plus rare. Les mentalités étaient bien différentes de celles de mes voisins citadins. Et j'étais soudainement devenue une étrangère. Sans oublier les activités de loisirs qui n'étaient plus du tout les mêmes et beaucoup moins diversifiées.

J'ai grandi à Montréal et j'ai par la suite appris à devenir Montréalaise. J'aime pouvoir marcher dans les rues de la ville, longuement, et pouvoir utiliser les transports en commun. J'apprécie tous les services que la ville m'offre, en particulier les activités culturelles. Je pense que je ne saurais me passer de l'ouverture d'esprit des gens de la ville. Il y a ici une culture d'esprit qui n'existe pas à la campagne.

Les meilleurs moments où j'ai apprécié la campagne? C'était alors que j'habitais en ville : j'allais me rendre faire une activité de plein air pour une ou deux journées.

Et la banlieue, ce lieu mitoyen, est-ce la solution? Pas vraiment. Avec toute la congestion routière, mieux vaut vivre à Montréal et peut-être sortir les fins de semaine à la campagne, lorsque l'envie nous prend. Bien sûr, la banlieue, ce n'est pas loin. Mais le territoire est tout de même grand à parcourir pour répondre à tous les besoins d'approvisionnement et de loisirs. La banlieue s'étend de plus en plus en se développant et ça fait beaucoup de routes à parcourir en auto, seul véritable moyen de se déplacer.

Il nous faut bien connaître nos besoins afin de choisir le meilleur territoire où habiter. Dans mon cas, j'ai opté pour la ville car elle permet beaucoup de possibles dont des rencontres ( le choc des idées qui nous permet d'évoluer), et aussi parce que la ville offre la possibilité non négligeable de ne pas avoir de voiture et donc de sauvegarder l'environnement. ☞

## **Les moyens de transport et l'habitation**

*par Jimmy Chavez*

**L**ors de mon cours de géographie, au primaire, le professeur nous a montré la situation géographique des capitales du monde. Nous avons pu constater que la plupart des capitales étaient proches des cours d'eau. Le professeur a expliqué : « Depuis des siècles, les grands centres économiques du globe se sont développés grâce aux marchandises que transportaient les bateaux. Plus la circulation des bateaux augmentait, plus la richesse de centres économiques s'élevait. Les bateaux apportent non seulement des produits, mais aussi un flux migratoire qui stimule toute l'économie. » L'histoire des migrations est liée à celle du transport.

Si on recule au siècle passé, l'utilisation du train a permis aux coins reculés des empires et des territoires de communiquer plus rapidement avec les centres urbains. Par le fait même, les populations ont pu se déplacer plus aisément d'une ville à l'autre. Pendant plusieurs décennies, en Amérique du Nord, les gens, en général, ne se posaient pas trop la question où ils allaient résider : soit ils restaient dans leur ville natale, soit ils affluaient vers les grands centres urbains ou vers les contrées éloignées pour améliorer leur sort.

En Amérique du Nord, le train permettait de rejoindre des territoires autrement inaccessibles. L'exploitation des richesses naturelles a poussé à construire ce qu'on appelle maintenant des villes « Champignons ». Le plus souvent, elles sont devenues des villes fantômes une fois leur essor économique terminé. Plusieurs experts ajoutent que d'autres facteurs comme la guerre, la famine ou les épidémies ont contribué grandement aux migrations et aux changements de mode de vie des habitants, ce qui est, bien sûr, tout à fait vrai.

Avec l'invention de la voiture, les paramètres ont changé. Le train est devenu trop limité en étant le seul moyen de transport pour couvrir les grands territoires.

Dans les films dits « futuristes » des années 30-40, on a présenté l'autoroute comme l'avenir de l'homme nouveau. Les gens ne seraient plus limités à leur ville centre, ils pourraient ainsi explorer l'arrière-pays comme bon leur semble. Les autoroutes seraient les bienvenues et on se donnerait pour mission d'asphalter partout où cela serait possible. Du temps de Duplessis, je crois qu'on aurait pu asphalter jusqu'au dernier bout de terre !

Au tout début de ce moyen de transport, la circulation automobile se limitait aux centres urbains. Seules les villes possédaient des ateliers de réparation et des postes à essence. En sortant des villes, les véhicules circulaient difficilement sur les chemins de terre et de gravier.

L'année passée, dans le cadre de mon travail, j'ai eu à parcourir en automobile plusieurs coins autour de la métropole. Jamais je n'avais effectué autant de longs déplacements en si peu de temps ! Dans cette expérience de plusieurs mois, j'ai pu découvrir certains jolis coins habitables qui sont méconnus des urbains qui se confinent à la ville et à ceux qui ne fréquentent que les endroits touristiques. Malheureusement, j'ai aussi découvert des coins, en principe bien conçus pour la modernité, d'une laideur et d'une inutilité pour les piétons. J'ai vite compris la fascination que certains peuvent avoir pour leur « Char ». Dans la plupart des ces banlieues, rien ne se fait sans auto. Les premières fois, je me perdais un peu, car, même avec un plan sur « Mapquest », on peut manquer sa sortie. Revenir pour trouver l'endroit voulu était périlleux et impensable aux heures de pointe. Stationner et marcher pour se retrouver était hors de question vu les grandes distances à parcourir. Je vous parle de ces endroits où le piéton est une nuisance. Alors, je me suis mis à réfléchir aux ingénieurs et aux urbanistes qui ont conçu cette façon de faire. Quel manque de vision !

J'imaginai que, au tout début de ces développements, vivre dans une tour d'habitation ou une maison en dehors de la ville se présentait comme la référence. Facile ! Le transport automobile, contrairement au train, permettait

d'aller là où l'on voulait. La modernité d'un chez soi, à bon prix, avec un grand jardin, était imbattable. C'est toujours une option recommandable sur le plan économique pour une jeune famille, à mon avis.

Cela dit, je ne prétends pas être en faveur du centre plutôt que de la ville de banlieue. D'ailleurs, j'ai entendu récemment que banlieue venait du mot bannir, bannir d'un lieu loin de la ville. Non, je me questionne plutôt sur les choix faits par les professionnels de l'urbanisme, dans le passé. Ils répondaient, certes, aux besoins de leur temps en matière d'habitation et de transport en éparpillant les familles dans des maisons reliées par des autoroutes. Ils leur donnaient beaucoup d'espace, tellement d'espace que, pour acheter du lait, les personnes doivent obligatoirement prendre leur voiture.

Bref, je suis convaincu que ma génération cherchera une nouvelle façon de vivre. Elle cherchera des espaces, soit en banlieue ou en ville centre, des espaces aménagés de façon plus harmonieuse, plus accueillante. Leur moyen de transport sera un choix collectif, et leur « Char » une option parmi d'autres moyens de transport. Je nous souhaite de vivre assez longtemps pour voir cela. ☞

## « En transit »

### le magazine québécois des transports

[www.transport2000qc.org](http://www.transport2000qc.org)

Le magazine « En transit » est publié quatre fois l'an par l'association Transport 2000 Québec. Dans le numéro de janvier-février-mars 2007, on y apprenait beaucoup de bonnes nouvelles :

- Les chemins de fer canadiens ont établi de nouveaux records en 2005, transportant plus de marchandises et d'utilisateurs de trains de banlieue que jamais auparavant, ainsi qu'un nombre record de voyageurs interurbains depuis les dix dernières années ;
- Depuis le 1<sup>er</sup> décembre dernier, les citoyens de Granby et du Canton ont droit à un service de transport en commun amélioré ;
- Les usagers du transport en commun de Trois-Rivières auront droit à un nouveau terminus au centre-ville ;
- Le titre métropolitain de transport de Québec (Québec, Lévis, traversiers...) gagne en popularité ;
- Bientôt des autobus articulés à Montréal ;
- Arrivée du train de banlieue à Saint-Jérôme ;

**Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire encourage les moyens alternatifs à l'auto-solo.**

## Se tremper les mains dans la terre nourricière, c'est lui donner de l'affection

par Marcel Debel

J'ai toujours préféré la campagne à la ville. Je demeure à Saint-Jean-sur-Richelieu, secteur Saint-Luc, chemin Saint-André. Je travaille au centre-ville de Montréal. J'ai déjà eu mon système de covoiturage mais maintenant je voyage en transport en commun.

Lorsque je suis arrivé à cet endroit en 1978, c'était une merveilleuse campagne. J'assistais au lever du soleil en percevant le mont Saint-Grégoire, au loin. J'admirais l'étendue de la vue en avant de la maison, de l'autre côté de la rue. Je m'émerveillais devant le terrain de golf de Saint-Luc et sa magnifique verdure située à trois cents mètres plus loin. Vers le Sud, je pouvais voir le clocher de l'église s'élever dans le ciel.

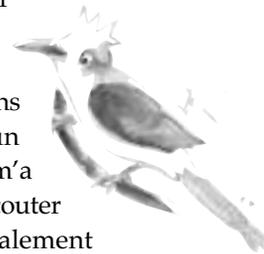
Une maison, un foyer, un terrain... Un havre de paix et de repos. Une école de vie, un centre d'observation faunique. Dans les champs, en face de chez nous et près des bois, quand arrivaient les mois de mars et d'avril, nous apercevions souvent des chevreuils. Les canards s'engageaient dans le petit étang de fortune, bien avant le ruisseau longeant le terrain du golf. Des colverts, des pilets et autres canards venaient se nourrir dans les herbes et s'y abreuver. Lorsqu'ils prenaient leur envol, ils nous offraient tout un spectacle. Nous pouvions aussi de temps à autre admirer des renards roux, des lièvres, des rats musqués, des marmottes, des faisans, etc.

Le temps a donné raison à des chantiers de développements immobiliers. De gigantesques maisons ont surgi dans des terrains, à mon avis, trop petits. Ces grosses maisons sont tassées comme des sardines. La vue est obstruée. Adieu les levers de soleil, le mont Saint-Grégoire, la vue sur le golf, la faune et le clocher de l'église !

Plus rien de cela. Heureusement que nous bénéficions toujours d'un grand terrain à l'arrière de la maison. Plus loin, c'est toujours un champ à perte de vue. Nous pouvons encore voir, à l'occasion, des renards, des chevreuils, des lièvres et des canards, au bout de notre terrain, à deux cent cinquante mètres, où serpente un ruisseau. Juste derrière

la maison, je nourris encore les oiseaux : cardinaux, roselins, mésanges, geais bleus, juncos, tourterelles, etc. Spectacles incontournables d'oiseaux migrateurs et nicheurs du Québec. Nous cultivons un jardin écologique et nous apprécions cette vraie belle vie de campagne.

J'ai hérité de mes parents cet amour de la nature et du jardinage. Mon père aimait se promener en bordure de l'eau derrière la maison paternelle et dans les bois. Il aimait jardiner. C'était un passionné de l'eau et de la terre. Il m'a appris, au fil des années, à observer et écouter cette prodigieuse nature. Je suis également reconnaissant à ma mère qui a alimenté cette passion. Toute ma jeunesse a été bercée par les couleurs, les odeurs et le bruit des champs, du fleuve et de la forêt. J'aime prendre des marches dans la nature, me délectant de sa musique et de ses parfums imprégnés en moi pour la vie.



De nombreuses expériences enrichissantes m'ont donné la force de suivre de nouveaux chemins dans le sillage de mes rêves d'enfant. Présentement, j'œuvre pour la protection de la nature. Je suis membre du RJE : Regroupement pour le jardinage écologique, du MEHR : Mouvement écologique du Haut Richelieu, du RQSV pour la simplicité volontaire, et de bien d'autres Mouvements. Produire plus en utilisant de puissants insecticides, c'est détruire la terre et s'attendre à vivre, demain, un printemps sans hirondelles. Je me suis toujours battu pour la cause de l'environnement écologique, cause vitale pour la survie de notre planète. À ma retraite, je vais continuer à défendre cette noble cause. Je n'arrêterai pas. Je vais continuer à soutenir mes opinions, mes idées, ma mission : la vie en plein air à la campagne. Pour notre avenir et celui de nos descendants.

Je souhaite à toutes et à tous un lopin de terre pour cultiver un jardin écologique. Se tremper les mains dans la terre nourricière, c'est lui donner de l'affection. En retour, elle nous donne de l'énergie et une grande satisfaction. ☞



## Réduire, ralentir et... rire, à la campagne!

par Claude Mainville et Marie-France Pinard

**N**ous nous sommes demandé longtemps comment commencer cet article. En effet, que signifie concrètement vivre la simplicité volontaire pour des Occidentaux d'un pays riche de l'hémisphère Nord, quand on y consomme plus de 80 % des ressources avec seulement 20 % de la population? « Vivons simplement pour que d'autres puissent simplement vivre » a dit Gandhi. Au minimum, c'est ralentir, ralentir... ne plus stresser pour le matériel. C'est vivre légèrement et en santé. C'est faire UN avec la nature. Simple non? Oui, mais pas toujours évident!

Tous deux natifs de Montréal, nous nous inspirions déjà de ces principes depuis quelques années dans notre vie quotidienne. Graduellement, après le départ des enfants, en une dizaine d'années, nous avons réussi à réduire considérablement nos besoins, et par conséquent notre temps de travail hebdomadaire, dont la plus grande partie se fait maintenant à domicile. Nous étions donc prêts pour le grand saut et nous avons déménagé définitivement de Montréal à Val David. Un monde à part, c'est le dicton qu'on peut lire à l'entrée de ce charmant village des Laurentides, qui a fait le choix de privilégier le piéton et le cycliste.

Sachant que la vie à la campagne, beaucoup plus saine au niveau environnement et qualité de l'air, peut être compliquée si on n'a pas de véhicule... à moins d'être en plein cœur d'un village, nous avons fini par trouver une petite résidence rencontrant nos critères et même plus : pas de pollution, pas de bruit... et pas de pétrole. En effet, nous sommes à distance de marche de tous les services. Nous n'avons donc pas besoin de voiture.

Pourquoi la campagne? Premièrement, pour des raisons objectives de santé. La population de Montréal subit depuis déjà quelques années des épisodes de smog de plus en plus fréquents, même l'hiver. C'en était trop pour une capacité respiratoire affaiblie par l'asthme. Fini le vélo en ville, été comme hiver!

Nous voilà maintenant dans une petite maison sans sous-sol, avec deux chambres, chauffée à l'électricité, isolée partiellement, sur un grand terrain avec un potager, un accès à un lac, à 10 minutes à pied du centre du village de Val David et de son marché hebdomadaire d'été avec quarante producteurs locaux bio. Tout ce qu'il nous fallait pour faire face à la musique! En effet, nous savons pertinemment que les changements climatiques, la pollution sous toutes ses formes (air, eau, terre, ...) et l'épuisement progressif des ressources, entraînent actuellement de plus en plus de dégâts et de risques pour la paix, la santé, l'environnement, et notre qualité de vie. Nous faisons donc tout notre possible pour nous y préparer en nous éloignant

des centres de pollution et en devenant de plus en plus auto-suffisants, pour nos déplacements comme pour le chauffage ou la nourriture : c'est là l'autre raison de notre déménagement de la ville à la campagne.

Quelle incroyable différence avec « la métropole »! Même les automobilistes sont différents! Ce sont les piétons qui ont priorité à Val-David. Jamais nous n'avions vu cela en ville. Le vélo est ressorti et nous voilà libres de nouveau. De plus, quand il faut occasionnellement aller à Montréal, il suffit d'emprunter le nouveau réseau public d'autobus inter-municipal qui mène à Saint-Jérôme, d'où nous pouvons prendre le train de banlieue vers Montréal, mis en service en janvier 2007. Le tout pour moins de 50 % du prix demandé par le réseau privé d'autobus. Heureux moments de lecture!

Quel plaisir d'aller faire de la raquette au Parc Dufresne, à 10 minutes de marche de chez nous! De la nature à couper le souffle! Vous savez, il s'agit de ce parc arraché de haute lutte par la population des mains avides d'un promoteur immobilier peu intéressé dans l'environnement et qui voulait construire des condos luxueux sur plusieurs kilomètres carrés. Avec ce projet de développement sauvage, c'en aurait été fini des pistes patrimoniales de ski et de randonnée développées par le célèbre « Jack Rabbit » Johansen. On aurait dit le scandale du parc Orford en modèle réduit! Cependant, ici à Val David, c'est la population qui a gagné et nous pouvons maintenant profiter d'un réseau protégé de plus de 100 km de pistes en forêt.

Jusqu'à quand nous direz-vous? Il semble bien qu'il y aura toujours des promoteurs avides, comme dans le dossier d'ouverture de la rue Faubert qui couperait la piste du P'tit train du Nord afin de dérouter les camions de la rue Principale, entraînant à proximité de chez nous une augmentation importante de la circulation automobile. Chassez le naturel et il revient au galop! ❧

À bientôt pour la suite...

P.S. : Récemment, nous visionnions un film documentaire de l'ONF (tourné dans les années 70) sur la vie traditionnelle des Inuits à la chasse aux phoques avec leur traîneau à chiens, à moins 30-40°C, vivant dans des igloos avec comme seul chauffage leurs corps et une petite chandelle brûlant avec de la graisse de phoque, tous couchés dans le même lit, ricanant constamment avec les enfants, heureux avec peu et nous nous disions, ça c'est de la simplicité! Ils ne possèdent rien : quelques chiens, un traîneau, un kayak, des lances, harpons et lanières de cuir pour la chasse, un couteau en os et une pelle en bois pour construire leur igloo, un habit de fourrure chacun, quelques bijoux tirés de leur chasse et c'est tout ! Vous imaginez la comparaison avec notre culture occidentale! Mais cette simplicité dans le froid n'était pas très volontaire, car peu de temps après le tournage du film en 1976, les Inuits ont délaissé leurs igloos pour s'installer définitivement dans des habitations fournies par le fédéral. De quoi réfléchir sur la différence entre la simplicité et le dénuement. ❧

## Avez-vous besoin de sucre ?

par Marie-Anne Tanée

**P**ourquoi choisir de déménager en espérant trouver mieux ailleurs? Certains quittent la ville pour retrouver la verdure et le bon air de la campagne tandis que d'autres viennent en ville pour être plus proches de leur milieu de travail et des commodités. J'affirme que, si l'on le veut vraiment, on peut vivre n'importe où, tout en étant simplificateur.

Nous venons tout juste de nous acheter une maison unifamiliale avec un beau terrain dans la banlieue de Sherbrooke. J'entends par banlieue, un gros village de presque 5000 habitants à 10 minutes du centre-ville. Nous avons la chance de vivre dans un petit quartier bien tranquille où les gens se connaissent, se saluent, s'entraident, etc. Je dois avouer que la mentalité anglophone étant bien présente dans notre secteur, nous avons constaté un savoir-vivre incroyable dès notre arrivée : nos voisins sont venus se présenter, une d'entre elles est venue nous apporter une assiette de muffins-maison le lendemain de notre déménagement, suivie par une autre assiette de biscuits de Noël-maison dans le temps des Fêtes, un autre a eu la délicatesse de mettre nos poubelles à la rue, le jour du ramassage, puisqu'il nous avait vu partir de bonne heure de la maison, cette journée-là. À ce moment-là, je me suis dit que c'était l'endroit idéal pour vivre!

Puis, j'ai repensé à mon ancien quartier de blocs-appartements, à Sherbrooke-même. J'ai alors réalisé qu'il aurait juste fallu que j'agisse différemment avec mes voisins d'alors pour que tout soit presque identique. Je compostais mes déchets organiques par vermi-compostage jusqu'à ce que je demande la permission à ma propriétaire d'installer deux compostières derrière la remise (ce qu'elle avait accepté sans problèmes); j'avais des plantations de tomates et de fines herbes sur mon patio et j'aurais pu bénéficier des jardins communautaires si j'en avais éprouvé le besoin. Je pouvais aussi recevoir des légumes frais grâce au réseau d'ASC (Agriculture soutenue par la Communauté) qui utilisait un point de distribution à seulement quelques rues de chez moi. En cas de besoin de silence et d'air frais, j'avais au moins deux espaces verts d'envergure à quelques kilomètres de mon domicile.

Il ne me manquait donc qu'une certaine solidarité avec mes voisins. Bizarrement, même si j'avais l'habitude de communiquer ma passion de la SV lors des ateliers que je donnais à la bibliothèque ou à mon domicile, je n'arrivais pas à prendre mon courage à deux mains pour aller frapper à la porte des autres appartements pour me présenter et

dire que j'étais là s'ils avaient besoin de sucre ou d'autre chose. Peut-être que je m'inquiétais trop de passer pour la voisine bizarre. Je gardais en mémoire la réflexion d'une amie suisse qui avait fait de même et qui avait été rabrouée radicalement avec un : «On est en Amérique du Nord. Ici, c'est chacun pour soi!». Mais si c'était à refaire, je n'hésiterais plus après avoir vécu un aussi bel accueil dans mon nouveau quartier.

Néanmoins, malgré les beaux aspects de ma nouvelle vie, vous pourriez me dire que je suis maintenant plus loin des services et qu'il me faut prendre la voiture pour aller faire mon épicerie. À cette époque-ci de l'année, les pistes cyclables étant impraticables et mon futur potager caché sous un pied de neige, je donne ma commande d'épicerie à mon conjoint et il s'arrête faire la course en revenant du travail puisqu'il passe devant de toute façon. Sinon, nous gardons toutes les autres commissions pour le samedi matin et notre tournée se transforme en joyeuse sortie familiale.

Et, si jamais il me manque une tasse de sucre au moment de confectionner mon dessert et que je n'ai ni auto, ni dépanneur à proximité, il y a bien un voisin quelque part qui se fera le plus grand des plaisirs en me rendant ce service... ☘

### Pour en savoir plus

#### Documentaires

Projet Banlieue : <http://www.projetbanlieue.net/> La «banlieue», c'est complexe et problématique! Documentaire québécois d'Alexis Côté, Martin L'Écuyer et Louis-Paul Legault. On peut visualiser la bande-annonce sur le site

The end of suburbia : <http://www.endofsuburbia.com/francais.htm>. Les banlieues d'aujourd'hui sont-elles destinées à devenir les taudis de demain? Bandes-annonces (en anglais) : <http://www.endofsuburbia.com/previews.htm>

#### Livres

Roméo Bouchard : «Y a-t-il un avenir pour les régions? Un projet d'occupation du territoire», Écosociété, 2006  
Diana Leafé Christian : «Vivre autrement, Écovillages, communautés et cohabitats», Écosociété, 2006

#### La campagne à la ville

«Des jardins sur les toits» : <http://francais.rooftopgardens.ca/>

«Des jardins sur les toits, de nouveaux espaces pour la communauté» : <http://www.francvert.org/pages/31dossierlesjardinscollectifsuneinnov.asp>

## COURRIER DU CŒUR

*J'en profite pour lever mon chapeau à tous les collaborateurs du bulletin. Celui de l'automne interpelle vraiment les membres du Réseau. J'ai bien l'intention de donner suite aux nombreux appels à l'action.*

Martin Leclerc

*Bravo pour le dernier numéro de Simpli-Cité! Que de matière! La convergence est frappante sur la complémentarité cigale-fourmi.*

Jean-Luc Héту

*Je viens de lire le dernier Simpli-Cité. C'était très intéressant. Merci beaucoup pour ce que vous faites.*

Pierrette De Montigny

*...Encore bravo pour votre bulletin qui n'a pas d'équivalent sur le vieux continent*

Marc Killian, Luemschwiler, France

*Je viens de finir la lecture de mon SimpliCité. C'est toujours fort intéressant!*

Francine Blais

*J'ai lu votre bulletin Simpli-Cité, Vol 6, no 3, hiver 2006 et je tiens à vous dire que c'est vraiment bien ce que vous faites pour la société et l'environnement. Vous êtes comme un pilier très solide sur lequel peuvent se soutenir plusieurs organismes et fervents de la simplicité volontaire.*

Jean-François Fournier

*J'ai découvert qu'en imprimant votre revue et en la laissant traîner dans la maison... et bien mes grands adolescents y jettent un coup d'oeil et cela ouvre la discussion. Même mon copain qui n'avait jamais entendu parler de ce mouvement avant de me connaître commence à lire des articles.*

Chantal Audet

*«6-3.pdf:» C'est le nom du fichier qui m'a sauvé la journée et qui j'espère me sauvera la vie!! Je parle bien sûr du nom de fichier de votre bulletin. Ce document est d'une simplicité telle...que j'arrive à peine à le comprendre! C'est presque vrai, je vous l'assure : je me suis tellement habitué à penser que tout est compliqué (ou m'en suis-je peut-être convaincu pour justifier mes actions-choix de vie si compliqués à justifier) que je dois recourir à une gymnastique de l'esprit pour pouvoir comprendre ce qui est cependant écrit en simple français!! C'est bizarre, mais j'ai l'impression de m'être réveillé y'a 2 minutes alors que je suis en face de mon ordi depuis 8h du mat, à travailler, à m'énerver pour tout et rien, à m'énerver encore un petit coup, puis à retourner à travailler... MERCI et TRES BONNE ET SIMPLE JOURNEE :)*

Cordialement, Moez Slimi, kekpart en Tunisie

### Commentaires sur le Simpli-Cité

Vous avez des commentaires ou des suggestions?

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

### 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!

### Prochain numéro de Simpli-Cité

La simplicité volontaire invite à réduire, réutiliser, recycler, valoriser... Qu'en pensez-vous ?

Faites parvenir vos textes avant le 21 mai 2007 au [rqsv@simplicitevolontaire.org](mailto:rqsv@simplicitevolontaire.org)

## ARTICLES DIVERS

### La barbe !

par Georges Grosjean, Belgique

**E**n 1970, j'avais 20 ans et je faisais mon service militaire à Düren, en Allemagne. Comme tous les gars de mon âge, je devais me raser tous les jours, et d'ailleurs,...je continue à le faire quotidiennement. Persuadé que je devais acheter le dernier rasoir électrique à la mode, j'en avais acheté plusieurs et de différentes marques, tous plus performants les uns que les autres. Enfin, c'est ce que disait la publicité...

Un jour, j'ai compris que rien ne rasait mieux qu'une simple lame. Mais, bien sûr, il était indispensable d'acheter une mousse spéciale pour se raser et d'utiliser un après-rasage de bonne marque et vivement recommandé.

Une catastrophe se produisit dans ma vie de bon consommateur docile, le jour où je tombai en panne de mousse. Que faire? Qu'allais-je devenir? Car il fallait impérativement que je me rase, ce matin-là. Soudain, une idée folle me traversa l'esprit : Et si j'essayais de me savonner avec la barre de savon ordinaire? Miracle! Ça a marché! ... Et même super bien!

... Cela fait maintenant 36 ans que je me rase de cette façon et je n'ai jamais eu à m'en plaindre. La lotion après-rasage qui met le feu à la peau? Non, merci!

La société de surconsommation nous a créé de très nombreux « besoins » et les médias sont parvenus à nous convaincre que ces produits étaient indispensables. Quelle grosse blague!!

En espérant que ce modeste témoignage pourra en aider plusieurs à voir plus clair... ✂

### Un chemin du dedans vers le dehors

par Marilyn Hébert

**M**éditez-vous quotidiennement en utilisant un mantra ou en vous concentrant sur votre respiration? Si oui, avez-vous déjà constaté que la simplicité volontaire déteint sur ceux et celles qui pratiquent la méditation sans qu'ils aient à faire d'effort? C'est ma participation à des rencontres d'un groupe de méditation à Saint-Jérôme qui m'amène à penser ainsi. Je vais essayer de vous expliquer mon raisonnement.

Peut-être devrais-je commencer avec un ABC de la méditation « pour les nuls » (ce que nous sommes tous, au moins au début). Voici la démarche : pendant un court temps, autour de 20 minutes, la personne ferme les yeux, reste assise et immobile. Dans le silence de son cœur, elle se concentre sur sa respiration; elle répète calmement un mantra, c'est-à-dire un mot ou quelques mots qui n'évoquent ni des images ni des pensées. Dans la méditation chrétienne, le mot suggéré est « maranatha » un mot tiré de la langue araméenne, la langue de Jésus. Rien de compliqué, n'est-ce pas?

Quand la personne est assaillie par des distractions, ce qui est bien normal, elle revient tranquillement au mantra et recommence à le répéter. C'est tout! Pour unE chrétienNE, habituéE à prier avec beaucoup de mots, méditer, c'est apprendre à prier sans paroles, sans pensées. En d'autres mots, prier simplement. Dans les mots bibliques, c'est laisser « l'Esprit prier en nous ».

Comme vous le voyez, je ne parle pas de la méditation comme d'un temps pour faire une longue et profonde réflexion sur un sujet particulier mais plutôt d'un temps pour apprendre à **TRE** par contraste à un temps pour **FAIRE** quelque chose, y compris pour réfléchir. Prendre le chemin de la méditation, c'est s'aventurer vers l'intérieur de soi.

Si une personne trouve qu'elle peut méditer / prier avec moins de mots, peut-être découvrira-t-elle aussi qu'elle peut vivre mieux avec moins. Si elle privilégie **TRE** plutôt que **FAIRE**, elle peut être amenée à « privilégier l'**ÊTRE** plutôt que l'**AVOIR**, le **ASSEZ** plutôt que le **PLUS** »<sup>1</sup>

1 Dominique Boisvert, L'ABC de la simplicité volontaire écosociété p.18

## Spiritualité et décroissance

par Jacinthe Laforte

Selon un article paru dans La Presse du 13 novembre 2005, la communauté scientifique reconnaît que « même très simplifiée, la technique de la méditation a un impact positif sur le métabolisme et les systèmes cardiaque et respiratoire » et qu'elle améliore ainsi la santé physique et mentale. Il faut noter que même des chercheurs qui demeurent plus prudents dans leurs conclusions reconnaissent qu'on peut « raisonnablement s'attendre à ce que la méditation ait un effet sur la régulation des émotions et le stress. » Ne serait-il pas réaliste d'espérer que l'état de sérénité et de bien-être atteint par la méditation se répercute sur d'autres aspects de sa vie? Cela ne serait-il pas lié à notre façon de percevoir le monde? Selon moi, la réponse aux deux questions est un retentissant OUI! Et je ne suis pas la seule à penser ainsi.

Selon Mathieu Ricard, bouddhiste et auteur de *Plaidoyer pour le bonheur*, « la méditation est suivie de l'action, c'est-à-dire de sa mise en application dans la vie de tous les jours. » Et il ajoute : « Prendre quelque distance vis-à-vis de l'agitation du monde permet de voir les choses selon une perspective nouvelle. » (p. 333)

Alors, paradoxalement, prendre ce chemin qui mène à l'intérieur de soi-même va déteindre sur l'ensemble de la vie, à l'intérieur comme à l'extérieur de soi. Une personne qui ose choisir une pratique de spiritualité d'une grande simplicité sera, il me semble, ouverte à choisir d'autres pratiques d'une grande simplicité. Alors, pourquoi pas la pratique de la simplicité volontaire? Pensez-y bien : N'est-il pas logique de conclure que la personne qui accepte d'arrêter la course de sa vie pour méditer, qui accepte de changer la course de ses pensées qui vont dans toutes les directions pour apprendre à bien méditer, la personne qui accepte une telle discipline, n'aura-t-elle pas tendance à devenir encore plus « simplifiée »?

Pour Mathieu Ricard, « méditer est aussi nécessaire que le repos à celui qui est épuisé, ou un grand bol d'air pur à qui a longtemps respiré l'air pollué d'une grande ville. » (p. 334). Pourrons-nous ajouter que la simplicité volontaire est aussi nécessaire à une petite planète pour qu'elle rende justice à tous ceux et celles qui l'habitent? Et si vous êtes déjà sur la route de la simplicité volontaire, je vous invite à vous laisser amener sur la route de la méditation, une pratique retrouvée dans plusieurs traditions spirituelles. ☯

N.B. Cet article est d'abord paru dans le courrier des lecteurs du journal français *Décroissance*, le journal de la joie de vivre, no 33, septembre – octobre 2006

J'aimerais apporter ma contribution à la réflexion amorcée dans le numéro de février 2006 de *Décroissance* sous le titre « Du spirituel dans la décroissance? ».

À mon sens, la spiritualité a tout à fait sa place dans la décroissance. La société de consommation repose sur la peur du manque, l'égoïsme et l'individualisme; si on veut que notre collectivité humaine change de cap, il est nécessaire de cultiver le pendant positif de ces traits humains, soit la confiance, la générosité et la convivialité. Or, la spiritualité constitue pour moi un moyen de le faire.

Ne confondons pas spiritualité et religion. Les religions et leurs croyances abstraites sont venues après l'expérience concrète des phénomènes spirituels. J'entends par là des choses toutes simples, par exemple sentir que je fais partie de quelque chose de plus grand que moi; admettre qu'il y a des choses et des personnes que je ne comprends pas, sans pour autant qu'elles aient tort et moi raison; reconnaître profondément que je suis une bien petite chose dans l'univers et qu'à la fois, chaque geste que je pose réinvente le monde. Et ressentir une certaine sérénité à travers tout ça.

Si la société de surconsommation perdure malgré l'évidente faillite où elle nous mène, c'est probablement en partie à cause de la frénésie mentale dont souffrent les Occidentaux. Jamais tranquilles, toujours en état d'agitation, nous calculons, nous projetons dans le futur, anticipons les achats qui, croyons-nous, amélioreront notre vie; et nous pensons à autre chose alors même que nous sommes en train de consommer. Un rapprochement peut être fait entre la psychologie du consommateur et celle d'un alcoolique ou d'un usager de drogues<sup>1</sup>. Ce qui explique la difficulté de changer les comportements et la perception de la réalité des Occidentaux : nous sommes addicts à l'accélération, à la performance, à la compétition. Et cette dépendance, une bénédiction pour le système capitaliste, nous porte à croire que ce mode de vie est exactement ce que nous voulons.

<sup>1</sup> Voir notamment Chellis Glendinning, *My name is Chellis and I'm in recovery from Western civilization*, Shambala Publications, 1994. (« Je m'appelle Chellis et je suis en rétablissement de la civilisation occidentale »).

Or, comment apprendre autre chose que cette frénésie qui porte à vouloir posséder plus et faire plus, toujours plus vite? Où et comment apprendre le assez!, la lenteur et l'être? Si l'on considère que tout apprentissage nécessite de la pratique, c'est là qu'à mon sens les pratiques spirituelles sont sinon incontournables, du moins très efficaces. La méditation, par exemple, peu importe la forme qu'elle prend. Elle n'implique pas nécessairement de croyance a priori mais induit plutôt une expérience. La méditation transforme le rapport au temps, favorise une ouverture à soi et aux autres, détend le corps et l'esprit. En permettant de se détacher du flot des pensées instantanées, des préjugés automatiques et des scénarios illusoire qui obstruent l'esprit, elle permet de vivre davantage dans la réalité présente et, conséquemment, favorise l'action dans le monde. Une pratique méditative rend concrètement possibles les changements rationnellement admis comme souhaitables. Et elle est gratuite!

Les citoyens d'une société de «décroissance économique» auront selon moi avantage à cultiver leur spiritualité, car la fondamentale peur du vide que les Occidentaux noient dans la frénésie mentale et la consommation matérielle devra être regardée en face. Et les pratiques spirituelles aident à traverser la souffrance, donnent le courage de changer.

Je ne suis pas un rabbin, un prêtre ni un gourou d'aucune sorte, d'ailleurs je ne pratique aucune religion. Je suis une jeune objectrice de croissance pour qui la pratique du yoga, de la méditation, de la prière et du journal intime (et le partage de ceux-ci avec d'autres personnes en cheminement) est maintenant une composante absolument essentielle de la vie, sans laquelle je n'aurais pas le dixième de l'ouverture aux autres et aux changements dont je suis capable aujourd'hui. Ces outils spirituels m'accordent un certain équilibre dans cette société de grande déraison et j'affirme sans ambages que c'est grâce à eux que je suis fonctionnelle et capable d'engagements citoyens.

Je pense que la conscientisation écologique est importante; mais probablement qu'un grand nombre de personnes auront comme moi besoin d'intégrer à leur quotidien des pratiques spirituelles qui désintoxiquent des comportements de consommateur typique, pour arriver à changer vers un mode de vie d'être, d'ouverture aux autres et de partage. ☯



### **L'importance d'être membre du Réseau et de renouveler sa cotisation**

Le saviez-vous ?

65 % de nos revenus proviennent des cotisations des membres et des dons.

Les 35 % restants correspondent à nos activités (principalement le colloque) et à la vente de livres et de bulletins.

En 2006, 49 % des membres ont renouvelé leur cotisation.

La survie financière du Réseau dépend de ses membres. Pensez-y!

### **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)

## UN BRIN DE LECTURE...

### Le culte de l'urgence. La société malade du temps.

AUBERT, Nicole.

Paris, Flammarion, 2003, 376 p.

Recension de Christine Lemaire

Les avancées technologiques et la «logique de Marché» ont fait se transformer notre rapport au temps, qui s'est peu à peu focalisé sur l'instant présent. Cette perception «raccourcie» du temps induit un climat d'urgence perpétuelle. Tout au long de son essai, Nicole Aubert traque les indices de ces transformations et des tensions ainsi provoquées. Dans un premier temps, son analyse porte sur le milieu des affaires et celui du travail en général. Puis, elle l'étend à d'autres sphères de la société, plus traditionnellement marquées par une vision à long terme : la famille, la religion, les psychothérapies et même, la littérature.

Ce nouveau rapport au temps a fait naître deux types d'individu. Le premier, qu'elle nomme «l'homme conquérant», s'est adapté à cette vision et apprécie le rythme effréné qu'elle provoque. Deux convictions favorisent cette adaptation : ce qu'il fait a un sens et il peut exercer un certain contrôle sur le rythme qu'il s'impose. Ces personnes ont troqué leur vue à long terme (quête existentielle, croyance au progrès, adhésion à certaines idéologies porteuses de sens) pour une vision à très court terme, grâce à laquelle elles cherchent leur bonheur dans l'intensité et la plénitude de l'instant présent. Le second type d'individu, souvent au bas de la pyramide sociale et à qui on demande une adaptation totale aux milieux de travail dits à «flux tendus», c'est «l'homme flexible». Celui-ci a perdu le sens de son action et son goût pour un travail bien fait le rend vulnérable à ce climat d'urgence auquel il est soumis.

Dans les deux cas cependant, la dépression guette. Celle-ci est d'ailleurs présentée comme une réponse du corps à la pression constante de l'urgence. Elle est vécue par les personnes qui en souffrent comme un ralentissement – quand ce n'est pas un arrêt total — du temps perçu. Selon l'auteure, la dépression pourrait être considérée aussi comme une vengeance du temps lui-même que l'on aurait trop voulu maîtriser. D'une part, l'«homme flexible» sombrera dans une dépression traditionnelle où son estime de soi et le sens de sa vie se trouveront gravement atteints. D'autre part, le conquérant sera victime d'une dépression dite «d'épuisement», qui aura moins de conséquences sur son estime de soi ; il n'en peut plus, tout simplement.

Deux chapitres sont consacrés à l'urgence plus objective, vécue dans des milieux où elle peut véritablement mener à des catastrophes (transport et nucléaire, par exemple). En de pareilles circonstances, ce n'est pas seulement la rationalité mais bien l'ensemble des compétences humaines, c'est-à-dire l'intuition, la capacité de penser en dehors des cadres établis, la créativité, le sens de sa propre identité et le sentiment d'appartenance au groupe, qui permettent à un individu de surmonter les dangers les plus extrêmes. S'il n'a pas appris à nourrir ces dimensions de lui-même et si l'organisation n'a rien fait pour les stimuler, il se condamne à une «rigidité cognitive» qui non seulement le paralyse, mais accroît le danger.

Nicole Aubert conclut son essai par la nécessité, pour chaque être humain, de s'engager dans une «reconquête de soi» et de sa temporalité, qui lui permettront de mieux naviguer entre un temps «pulvérisé» et un temps porteur de sens.



## 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 et Danielle Fay : 418 774-9000  
[grodrigue@sogelet.net](mailto:grodrigue@sogelet.net)

#### Gatineau (depuis l'été 2006)

Karine Sigouin ou Pierre-Luc Bond : 819 777-3448  
Émilie Norman-Fortin : [emilienfortin@yahoo.fr](mailto:emilienfortin@yahoo.fr),  
819 210-0932

#### Lanaudière (depuis janvier 2004)

Caroline Frappier : 450 755-5465  
[maddog902@hotmail.com](mailto:maddog902@hotmail.com)  
<http://cf.groups.yahoo.com/group/svjoliette>

#### Longueuil (depuis septembre 2005)

Groupe d'achats : Josée Morel au 450 679-3254

#### Montréal – Ahuntsic (depuis 2002)

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

#### 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 : 418 660-3550  
[responsable@gsvq.org](mailto:responsable@gsvq.org)  
<http://www.gsvq.org/>  
(Émission radio « En toute simplicité », mercredi de 17 h à 18 h, sur CKIA 88,3 FM – <http://www.meduse.org/ckiafm>)

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

Monique Jomphe : 418 548-0582  
[monjomphe@hotmail.com](mailto:monjomphe@hotmail.com)

#### Sainte-Anne-des-Plaines (depuis septembre 2005)

Joan Boily : [boilyjo@yahoo.fr](mailto:boilyjo@yahoo.fr)  
Sylvie Carrière : 450 478-6537

#### 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 du Groupe de Victoriaville

par Guylaine Martin

Les prochaines rencontres du groupe de Simplicité volontaire de Victoriaville auront lieu, comme d'habitude, les premiers jeudis du mois soit :

- » 5 avril 2007 – Système de santé et choix de société
- » 3 mai 2007 – Être ou avoir ?
- » 7 juin 2007 – Simplicité volontaire et le temps
- » Juillet et août – relâche

Sauf avis contraire, nos rencontres auront lieu à la Coopérative La Manne au centre-ville de Victoriaville de 18 h 45 à 20 h 45.

Si nous n'étions pas à La Manne, parce que le local est loué, vous nous trouverez au Café Farniente sur la rue Notre-Dame au centre-ville de Victoriaville.

Le groupe a choisi une structure souple sans membership, sans conseil d'administration, sans petite caisse. Nous ferons tout en notre pouvoir pour qu'une personne responsable soit présente à toutes les rencontres. S'il arrivait que cela ne soit pas possible, nous comptons sur votre leadership pour accueillir les nouveaux membres et démarrer la discussion.

Nous remercions M. Sébastien Lebel, directeur général, qui nous accueille simplement à La Manne.

Patrick Fournier est responsable de l'invitation aux membres.

Guylaine Martin est responsable de la réservation du local.

Au plaisir d'échanger avec vous.

#### Contacts

Guylaine Martin : [martinguyaine19@hotmail.com](mailto:martinguyaine19@hotmail.com),  
819 795-3721

## Le GSVQ étend ses activités

par Pascal Grenier

Le Groupe de Simplicité Volontaire de Québec (GSVQ) a décidé, tout en conservant l'ensemble de ses activités éducatives, d'étendre ses actions. En voici l'énumération et l'état d'avancement.

**Projet ayant pour but d'accroître les réparations des appareils électriques et électroniques.** Le bureau central des Centres de Formation en Entreprise et Récupération (CEFER) en Beauce s'est intéressé à la proposition de « cours à casse » d'appareils électriques et électroniques afin de fournir des pièces usagées aux réparateurs de ces appareils. Un CFER en formation dans la Commission Scolaire des Navigateurs à Lévis sera approché prochainement, car il doit choisir un domaine d'intervention sous peu. Je lui ai fourni un petit texte à ce sujet.

**Le projet de plantations d'arbres le long de la piste cyclable sur les battures de Beauport** a été présenté au Comité de Valorisation de la Rivière Beauport qui l'a vite adopté. Une première réunion a eu lieu avec la Ville de Québec et il devrait se faire un plan de plantation l'été prochain pour une plantation en 2008.

Nous sommes à former un comité, pour **élaborer une liste de gestes pour simplifier sa vie et sauver sa planète**, qui pourrait être publiée sur notre site et en version papier si nous trouvons une source de financement.

Nous avons entrepris une démarche au niveau administratif, politique et médiatique en vue de faire **améliorer l'efficacité des traversiers Québec-Lévis**. Actuellement, ce service est utilisé à 25 % de ses capacités pour les automobiles ce qui est un réel gaspillage d'énergie. Un projet de gratuité a été présenté en même temps que des idées pour recouvrer les montants normalement payés par les usagers.



## Groupe de Gatineau

par Émilie Norman-Fortin

Il existe un groupe de simplicité volontaire à Gatineau, formé l'été dernier. Voici les objectifs ainsi que les noms et coordonnées des personnes-contact de notre groupe.

### Objectifs

- Favoriser l'inspiration et la motivation;
- Discuter, échanger et partager pour;
- Prise de conscience;
- Approfondir sur sujets – concepts reliés à sv;
- Trouver des moyens d'agir.

3) Mettre sur pied, participer et soutenir de projets en lien avec la simplicité volontaire.

...Dans le but ultime d'intégrer individuellement et de répandre dans la collectivité les valeurs de la simplicité volontaire.

### Projets

Nous sommes en train de monter un répertoire des ressources de la région de l'Outaouais afin de faciliter l'accès à l'information, aux commerces et aux organismes communautaires qui font la promotion des valeurs de la simplicité volontaire.

Nous organisons des rencontres thématiques ayant trait aux enjeux d'actualité reliés à la simplicité volontaire.

Nous avons donné une présentation sur les valeurs de la simplicité volontaire en nous concentrant sur les méfaits de quelques produits de consommation ainsi que sur les mesures d'action possibles quant à ces problèmes. Nous redonnerons cette présentation sous peu.

Nous avons organisé, la semaine dernière, notre première session de cuisine communautaire en nous servant de légumes périmés ou vendus à rabais. Nous referons cette expérience sous peu, puisqu'elle fut un énorme succès! Nous avons également fait un échange de produits faits maison au tout début de la formation du groupe.

### Contacts

Karine Sigouin ou Pierre-Luc Bond : 819 777-3448

Émilie Norman-Fortin : [emilienfortin@yahoo.fr](mailto:emilienfortin@yahoo.fr),

819 210-0932

## PETITES NOUVELLES DU RQSV

### Démission et remplacement au CA

Pour des raisons personnelles, Dominique Boisvert a souhaité se retirer du Conseil d'administration. Nous lui souhaitons de profiter pleinement de ce temps de recul pour se ressourcer. Suite aux résultats des élections lors de l'Assemblée générale annuelle de l'automne passé, Line Parent se retrouve donc maintenant sur le CA. Bienvenue à Line qui s'est déjà impliquée depuis quelque temps au Réseau en animant des kiosques!

### Colloque sur la simplicité volontaire 2007

Cette année, le colloque sur la simplicité volontaire est organisé conjointement par le Réseau et le Groupe de simplicité volontaire de Québec. L'événement aura lieu les samedi 28 et dimanche 29 avril 2007, à l'Université Laval, à Québec, sur le thème : «la simplicité volontaire, de l'avoir à l'être». Au menu : panel, conférence, documentaire, prestation musicale et ateliers. Deux jours de rencontres riches et variées, deux thèmes essentiels à explorer et une occasion de faire le passage d'une vie matérialiste à une vie intérieure plus riche ! Si vous êtes membre du Réseau, vous avez reçu au mois de mars un dépliant avec le formulaire d'inscription. Il est aussi possible de se le procurer sur notre site Internet <http://www.simplicitévolontaire.org/-colloque2007.htm> sur lequel vous retrouverez le détail des ateliers proposés ainsi que d'autres informations pratiques.

### Renouvellement des cotisations des membres

Pour la majorité d'entre vous, votre cotisation est arrivée à échéance fin mars et vous avez reçu une lettre de renouvellement. Votre appui financier est essentiel pour le Réseau, qui ne reçoit ni subventions gouvernementales ni argent de fondations. Notre source de revenus, outre les dons et les bénéfiques lors de nos activités, provient de nos membres. Pour que la simplicité volontaire puisse continuer à rayonner à travers la province, nous vous invitons donc à continuer à nous soutenir! Et puis, pourquoi ne pas faire connaître à votre entourage le Réseau et les avantages d'en être membre?

### Projet Décroissance

Le projet avance! Une page Internet est consacrée à la décroissance sur notre site Internet : [www.simplicitévolontaire.org/decroissance](http://www.simplicitévolontaire.org/decroissance). Vous y retrouverez un manifeste, des textes de réflexion sur ce concept et le programme d'un événement qui va se tenir à Montréal le samedi 26 mai et ayant pour titre «Sortir de l'impasse : la décroissance?». Nous vous invitons à y participer en grand nombre et à alimenter le forum de discussion proposé sur Internet.

### Comité sur la prise de position publique

Le Réseau s'est toujours donné comme objectif de mettre publiquement de l'avant l'impact de nos choix individuels et collectifs. Ce fut le cas au printemps 2006 avec l'appui à la Coalition SOS Parc Orford. De plus, cet hiver, le Réseau a publié une lettre d'opinion dans différents quotidiens sur le thème de Noël autrement. Dernièrement, une lettre de Pascal Grenier du Groupe de Québec sur la lutte contre les gaz à effet de serre a été cosignée par le Réseau et publiée dans le Devoir (<http://www.ledevoir.com/2007/02/06/130015.html>) et le Soleil. Le CA a donc décidé de mettre sur pied un comité qui se chargera de réfléchir sur une stratégie d'action concernant la prise de position publique du Réseau. Les groupes de simplicité volontaire seront consultés et pourront donner leurs commentaires et suggestions. Un document rapport sera remis au CA d'ici l'été.

### Cartes de membres

Étant donné que nous n'avons guère recours à la carte de membre, que sa création nécessite des coûts et du temps pour le permanent et que nous avons à notre disposition d'autres outils pour vérifier la cotisation et la date d'échéance, le CA a décidé de la supprimer. Ainsi, à partir de cette année, aucune carte ne sera émise, à moins d'une demande spéciale d'un membre.

## Causeries mensuelles au bureau du Réseau

Les causeries se poursuivent ce printemps et sont toujours animées par Renée Archambault, membre du Réseau. Les rencontres ont lieu les lundis à 19 h, au 1710, rue Beaudry à Montréal (à 5 minutes du métro Beaudry, entre les rues Maisonneuve et Ontario).

De plus, vous pouvez retrouver sur notre site Internet <http://www.simplicitevolontaire.org/agora/outils.htm> les textes préparatoires aux causeries, pour les personnes qui souhaitent organiser de telles rencontres dans leur région ou bien approfondir leur réflexion sur le sujet.

### Lundi 16 avril : Rompre l'isolement

«Chacun dans notre petite cuisine, nous sommes devenus des fantômes quand des décisions de société doivent se prendre, quand nous avons besoin les uns des autres. Réflexions sur les valeurs associées au choix de vivre seul et à la force du groupe.»

### Lundi 21 mai : Accroître son énergie

«Nous explorons le processus de formation de l'énergie et passons en revue toutes les possibilités de s'en donner d'avantage. D'abord, qu'est-ce qui nous en donne? Qu'est-ce qui nous en enlève? Avons-nous observé des moments qui nous en donnent et qui nous en enlèvent? Prises de conscience, échange de perceptions, témoignages, etc.»

## Le Réseau dans les médias

Le journal régional «Point de vues Laurentides» a publié mi-février un dossier sur la simplicité volontaire. De plus, l'émission Ados-Radio a fait une entrevue avec le fils de notre présidente Chantale Grandchamp lors d'une émission sur les jeunes et la surconsommation. Il est possible d'entendre l'extrait sur le site : <http://www.radio-canada.ca/radio/adosradio/-reportage/index.asp?idContenu=1876>

## Merci à nos bénévoles et implication au Réseau

Nous remercions chaleureusement Marc Daneau, notre nouveau et deuxième webmestre. Alors qu'Éric Thivierge travaille sur l'aspect technique du site, Marc Daneau est en charge des mises à jour régulières. Bienvenue!

Il nous fait aussi plaisir d'accueillir Yolande Cusson qui s'implique dorénavant dans la mise en page du bulletin Simpli-Cité!

C'est grâce à l'implication de ses membres que le Réseau peut répondre aux diverses demandes de kiosques, de conférences, de visibilité médiatique, etc. Nous recherchons d'ailleurs actuellement des personnes pour gérer les pré-inscriptions au colloque et le renouvellement des membres (travail de bureau au Réseau, à Montréal).

## À vos bulletins de vote !

Comment s'appellent les gens qui sont sympathisants de la SV? La question s'est posée maintes fois et nous vous proposons de statuer une fois pour toutes! Il est vrai que de trouver un nom qui nous qualifie stigmatise le Réseau et ceux qui s'y intéressent. Mais il est agaçant d'utiliser des expressions comme «adeptes de la SV» ou «pratiquants de la SV» qui laissent planer une mauvaise impression de secte ou de mouvement religieux. L'Office Québécoise de la Langue Française nous encourage à faire nos devoirs. En effet, pour adopter un nouveau nom, les organismes responsables doivent l'adopter eux-mêmes préalablement et l'utiliser régulièrement.

Dans des bulletins Simpli-Cité précédents (vol. 2, n° 4, été 2002; vol. 3, n° 1, automne 2002; vol. 4, n° 1, hiver 2003), la question avait suscité des suggestions de la part des membres. Afin de respecter un processus démocratique, nous avons gardé les suggestions

relevées à l'époque. Nous vous encourageons donc à voter en grand nombre pour enfin savoir comment nous nous appelons.

Les votes seront recueillis jusqu'au colloque inclusivement. Le choix du public sera annoncé à l'Assemblée Générale Annuelle à l'automne 2007.

Le vote par courriel est privilégié au [nom@simplicitevolontaire.org](mailto:nom@simplicitevolontaire.org) ou en laissant un message au RQSV (514 937-3159) en répondant à la question suivante :

Je crois que l'adepte des valeurs de la SV devrait se nommer : - Essentielliste  
- Simplicitaire  
- Simplificateur volontaire  
- Simplivoliste  
- Simplivolontaire

Merci de votre participation !  
le CA du RQSV





## 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\$       1000\$       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.**