

***GROUPE DE DISCUSSION
SUR LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE***

Guide d'animation

Mark A. Burch

New Society Publishers
Gabriola Island, British Columbia

Copyright © 1997 by Mark A. Burch

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the Author. Inquiries should be addressed to: Mark A. Burch, 327A-9th Street, Brandon, Manitoba, Canada, R7A 4A8.

Published by NEW SOCIETY PUBLISHERS, Gabriola Island, B.C., Canada.

ISBN:

To order directly from author/publisher, please add \$3.50 (CDN) to the price of the first copy and \$1.00 (CDN) per copy for each additional copy. Send check or money order to:

Mark A. Burch
327A-9th Street
Brandon, Manitoba
Canada R7A 4A8

NEW SOCIETY PUBLISHERS
P.O.Box 189, Gabriola Island, B.C.
Canada V0R 1X0
Tel: 604-247-9737 Fax: 604-247-7471
Web: <http://www.swifty.com/nsp/>

e-mail: mburch@mb.sympatico.ca

TABLE DES MATIÈRES

<i>WHAT IS A SIMPLICITY STUDY CIRCLE?</i>	4
<i>GETTING STARTED: PLANNING & ORGANIZING YOUR OWN SIMPLICITY STUDY CIRCLE</i>	6
<i>1 WHAT IS VOLUNTARY SIMPLICITY, ANYWAY?</i>	8
<i>DISCUSSION GUIDELINES HANDOUT</i>	11
<i>2 SIMPLICITY AND PERSONAL GROWTH</i>	12
<i>3 THE BEST THINGS IN LIFE</i>	14
<i>4 SIMPLICITY: THE FIRST “R”</i>	16
<i>5 GETTING STARTED: “DE-JUNKING” YOUR LIFE</i>	18
<i>6 TIME AND TREASURE CHECK-UP: TIME</i>	20
<i>TIME & TREASURE WORKSHEETS</i>	22
<i>7 TIME AND TREASURE CHECK-UP: MONEY</i>	24
<i>8 SIMPLICITY AND COMMUNITY</i>	26
<i>9 ENOUGH IS ENOUGH, ALREADY</i>	28
<i>10 INNER SIMPLICITY: “DE-JUNKING” MIND AND HEART</i>	30
<i>TIPS FOR “DE-JUNKING “</i>	32
<i>GOING FURTHER</i>	46
<i>BOOKS, PERIODICALS, VIDEOS, TAPES, INTERNET SITES</i>	47

QU'EST-CE QU'UN GROUPE DE DISCUSSION SUR LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE ?

UN GROUPE DE DISCUSSION

Un groupe de discussion est un groupe de 8 à 12 personnes qui se rencontrent régulièrement afin de discuter de sujets d'intérêt commun. Une rencontre dure environ deux à trois heures. Toute personne ou tout organisme peut mettre sur pied un groupe de discussion. Les discussions sont structurées autour d'un sujet spécifique et peuvent nécessiter de transmettre d'abord de l'information sous forme de lecture ou de brève présentation afin de fournir un cadre au temps alloué à la discussion. Les rencontres sont animées par des membres dont le rôle consiste à favoriser des discussions vivantes qui respectent le sujet abordé et le droit de parole de chacun des participants. Les rencontres peuvent inclure des activités sociales comme une collation, un repas-partage ou un pique-nique qui ont lieu avant ou après la discussion. Il est utile qu'une personne coordonne les rencontres du groupe et que les diverses tâches soient partagées entre les participants et les participantes.

Tout comme les « cercles » européens qui ont servi de modèle en Amérique du Nord, le groupe de discussion permet d'allier l'acquisition de nouvelles connaissances à une activité sociale. Le groupe peut également être utilisé afin d'explorer un nouveau sujet, de développer sa propre réflexion sur le sujet, de faire des suggestions et de se soutenir mutuellement tout au long du processus qui mène vers un mode de vie plus simple.

Le groupe de discussion est un lieu d'exercice démocratique qui offre à chaque membre l'occasion de parler de ses préoccupations, d'améliorer son aptitude à communiquer et de vivre une expérience de croissance personnelle et communautaire. Le groupe permet également de partager des trucs et des informations ainsi que de trouver des solutions créatives à des problèmes qui sont vécus dans nos communautés.

UN GROUPE DE DISCUSSION SUR LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Un groupe de discussion est un groupe qui se réunit afin d'explorer une question ou un sujet d'intérêt commun. Un groupe de discussion sur la simplicité volontaire est un groupe de discussion qui traite spécifiquement de la simplicité volontaire.

Ce guide fournit de l'information générale sur la façon de mettre sur pied un groupe de discussion sur la simplicité volontaire. Il fournit également de l'information spécifique sous forme d'exemple de discussions pouvant servir de base pour dix rencontres où seront abordés différents aspects de la simplicité volontaire. Les thèmes suggérés ne représentent heureusement pas tous les aspects de la simplicité dans la vie quotidienne. Les animateurs, les animatrices ou les membres du groupe peuvent d'ailleurs identifier eux-mêmes les sujets dont ils voudraient discuter et utiliser ce guide comme plan d'ensemble qui orientera leurs explorations ultérieures sur la simplicité.

Il y a plusieurs raisons de croire que la simplicité volontaire peut améliorer non seulement notre bien-être personnel et familial mais aussi notre société, notamment sur le plan de la justice sociale et de l'environnement. En Amérique du Nord, cependant, nous avons été élevés dans une culture qui nous présente la consommation comme la

voie royale vers le bonheur et la prospérité. Il est fréquent pour les gens vivant dans notre culture de ne pas être conscients de la pression que nous subissons de toutes parts afin que presque tous les aspects de notre vie soient intégrés à la société de consommation.

La première étape d'une démarche de réflexion au sujet de la société de consommation consiste à mieux connaître la simplicité volontaire en participant à un groupe de discussion. Les membres du groupe peuvent partager leurs **idées** sur ce que signifie une vie simple, les trucs qu'ils ont tirés de leur propre expérience, des **histoires** provenant de parents ou de grands-parents qui ont eu à « l'user jusqu'au bout, s'arranger avec peu ou à s'arranger sans ! ». Les groupes peuvent être une merveilleuse source d'**information**, d'**encouragement** et de **soutien** lorsque nous expérimentons un mode de vie plus simple. Cet apprentissage et ces changements peuvent, somme toute, s'effectuer dans un contexte chaleureux de rencontres incluant des collations, des repas-partages, des pique-niques et d'autres activités sociales qui nourrissent l'âme, l'esprit et le cœur.

Il est souvent utile de faire porter la discussion sur des lectures ou des documents vidéos qui donnent aux membres du groupe la même information ou la même expérience à partir de laquelle ils peuvent s'exprimer. De nombreux exemples de discussion présentés dans ce guide sont structurés à partir de textes qui se retrouvent dans le texte de Mark Burch *Simplicity: Notes, Stories and Exercises for Developing Unimaginable Wealth*. D'autres textes proviennent de livres ou d'articles qui sont des « classiques » de la littérature traitant de la simplicité volontaire. Toutefois, de nombreux exemples de discussion ont été préparés de façon à utiliser toute la richesse des expériences et des souvenirs des membres sans avoir recours à aucune lecture. Certains groupes peuvent décider d'acheter un seul exemplaire du livre ou du document vidéo et de le faire circuler parmi les membres avant la rencontre ou encore d'emprunter le document dans une bibliothèque. De toutes façons, dans les discussions comme dans plusieurs autres aspects de la vie, nous récoltons ce que nous avons semé. Si les membres du groupe de discussion se préparent un peu et se présentent à la rencontre bien informés, la discussion n'en sera que plus riche.

Les groupes de discussion fonctionnent bien lorsque tous les membres : (a) s'engagent mutuellement à bien se préparer en faisant les lectures, les réflexions et les exercices écrits nécessaires avant la rencontre; (b) respectent l'horaire de la rencontre en arrivant à temps et en finissant à l'heure prévue; (c) sont disposés à écouter les autres participants, à faire part de leur propre réflexion, à se montrer ouverts aux idées et aux opinions qui sont différentes des leurs; (d) collaborent au bon fonctionnement du groupe en se chargeant de certaines tâches; (e) entreprennent les actions de suivi jugés nécessaires par le groupe et partagent cette expérience avec les autres membres.

Pour les personnes intéressées à en apprendre davantage au sujet de la simplicité volontaire, nous avons préparé une liste que vous trouverez dans la dernière section de ce guide. Cette liste propose une vaste sélection de livres, d'articles, de documents vidéos, de serveurs de liste et de sites Internet qui traitent spécifiquement de la simplicité volontaire ou d'un sujet lui étant directement relié. Les références incluent, autant que possible, une brève description afin d'aider la personne à faire un choix judicieux selon ses intérêts. On peut trouver certains livres qui ne sont plus disponibles en librairie à la bibliothèque ou en utilisant des ressources internet.

Il est temps maintenant d'aborder l'abc de la création d'un groupe de discussion.

CRÉATION D'UN GROUPE DE DISCUSSION SUR LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Être l'hôte d'un groupe de discussion est facile. Animer un groupe de discussion demande un peu plus de préparation. Voici quelques lignes directrices qui vous aideront à respecter le sujet abordé lors de vos discussions tout en permettant des échanges animés. Les meilleures discussions ont lieu lorsque les membres du groupe arrivent à la rencontre bien préparés et prêts à participer.

Pour votre **groupe de discussion sur la simplicité volontaire**, vous devrez :

1. **Identifier un hôte ou une hôtesse.** Votre groupe va se constituer à partir d'une personne ou d'un groupe qui est prêt à recevoir les membres lors de ses discussions. L'hôte ou l'hôtesse doit fournir un endroit où le groupe peut se réunir et faire preuve d'hospitalité en offrant, par exemple, une légère collation. Après la première rencontre, les collations peuvent être fournis à tour de rôle ou par l'ensemble des membres. Les membres peuvent même recevoir le groupe à tour de rôle.

2. **Identifier un animateur ou une animatrice.** Tous les groupes de discussion ont aussi besoin d'un **animateur** ou d'une **animatrice**. Cette personne peut également jouer le rôle d'hôte. L'animateur ou l'animatrice n'a pas à être un expert en simplicité volontaire. Son rôle consiste simplement à permettre au groupe de respecter le thème de la rencontre. Cette personne fournira un exemple d'écoute et de partage respectueux. Elle encouragera les participants et les participantes à exprimer leurs points de vue et à partager leurs expériences. Une personne qui anime de façon efficace permet aux membres de se sentir à l'aise et respectés lorsqu'ils expriment leurs opinions, si différentes soient-elles, tout en restant elle-même objective. Une personne qui anime de façon efficace aidera le groupe à respecter les lignes directrices de la discussion pendant la rencontre et d'une rencontre à l'autre. Elle aidera également le groupe à respecter l'horaire convenu par les membres.

3. **Fixer une date, une heure de début et un endroit pour la première rencontre.** Les personnes qui jouent les rôles d'hôte et d'animateur se concertent afin de fixer une date, une heure de début et un endroit pour la première rencontre du groupe de discussion.

4. **Recruter des participants et des participantes pour le groupe de discussion.** Les participants et les participantes à un groupe de discussion peuvent être recrutés de nombreuses façons. Les personnes qui sont assument les responsabilités d'hôte et d'animateur peuvent simplement inviter des personnes de leur entourage qui pourraient être intéressées par la simplicité volontaire. Elles peuvent aussi annoncer la formation du groupe à un organisme ou proposer qu'un groupe de discussion fasse partie des activités d'un club, d'un organisme communautaire, d'un groupe de bénévoles, d'une église. Vous pouvez également faire de la publicité pour la première rencontre du groupe et accepter toutes les personnes qui sont intéressées

par le sujet. Assurez-vous d'utiliser différents médias. Ne négligez pas l'efficacité du bouche à oreille, des babillards, des différents bulletins, des feuillets paroissiaux et des services d'annonce offerts gratuitement dans votre communauté. Une fois votre groupe formé, vous pourrez même convaincre les stations de radio ou de télévision de votre communauté de faire de la publicité au sujet de votre groupe de discussion ou de la simplicité volontaire.

5. Convoquer votre première rencontre. La première rencontre de votre groupe de discussion sur la simplicité volontaire peut se dérouler selon le processus décrit dans la section de ce guide concernant la première rencontre. Par la suite, les présentations pourront être omises, à moins que de nouveaux membres se joignent au groupe. Un rappel des règles à observer lors des discussions peut également être omis à moins qu'il ne semble nécessaire de les rappeler au groupe de temps à autre. Les rencontres peuvent simplement commencer par un mot de bienvenue et une introduction plutôt informelle concernant le sujet de la discussion.

Ce guide offre un plan d'ensemble pouvant convenir à dix rencontres de groupe. Les thèmes peuvent être abordés dans n'importe quel ordre, à l'exception de la première rencontre. Les thèmes de discussion permettent d'explorer un après l'autre les différents aspects de notre mode de vie actuel ainsi que les façons de faire proposés par la simplicité volontaire. La série de rencontre n'est cependant pas conçue de sorte qu'à la fin vous arriviez à un point culminant vous permettant d'embrasser toute la richesse de la simplicité volontaire. Grâce à ces rencontres, vous découvrirez simplement certains aspects de cette démarche qui s'ouvre sur de vastes et nouveaux espaces.

Il se peut que la simplicité volontaire soit un nouveau sujet pour beaucoup de participants et de participantes, aussi la discussion sera beaucoup plus enrichissante si elle est précédée de lectures. Nous avons fourni quelques références de lectures recommandées (que vous pourrez trouver facilement) selon chacun des sujets abordés. Une liste beaucoup plus complète est incluse dans la dernière section de ce guide.

1 EN QUOI CONSISTE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE ?

PRÉPARATION:

Il s'agit de la première rencontre de votre groupe de discussion sur le simplicité volontaire. Cette rencontre va donner le ton à de nombreuses autres rencontres. Bien que les membres apprennent beaucoup en participant aux rencontres, les réunions ne devraient pas ressembler à un cours sur la simplicité volontaire. Il est probablement plus judicieux de favoriser une atmosphère détendue et respectueuse tout en gardant la discussion centrée sur le sujet. Prenez aussi le temps d'avoir du plaisir ensemble!

L'hôte ou l'hôtesse est responsable des préparatifs de la rencontre et doit s'assurer du confort et du bien-être des participants et des participantes. Comme le thème du groupe de simplicité volontaire est la simplicité, les préparatifs devraient être *simples* ! Il n'est pas nécessaire de préparer une collation compliquée ou des décorations inutiles. Des fruits et du fromage ou des biscuits maison avec du jus, du thé ou du café seront suffisants. L'hôte ou l'hôtesse devrait consulter la personne qui est responsable de l'animation afin que le matériel nécessaire à la rencontre soit disponible et prêt à utiliser (par exemple un chevalet de conférence, des photocopies ou un magnétoscope selon les besoins précis de la rencontre). Si les participants et les participantes à la première rencontre ne se connaissent pas, il serait utile de préparer des porte-noms faits de préférence à partir de matériau réutilisable ou recyclé. Vous pouvez fabriquer des porte-noms à partir de vieilles cartes de souhait ou encore les participants peuvent écrire leurs noms sur le côté inutilisé d'une feuille de format lettre (8 ½ par 11) pliée en trois et disposée de façon à tenir comme une plaque sur la table.

Les personnes qui sont animatrices et hôtesse devraient toutes deux participer à la préparation du matériel avant chaque rencontre. L'animateur ou l'animatrice devrait également passer en revue les lignes directrices de la discussion ainsi que le plan afin de bien encadrer les discussions du groupe. N'oubliez pas que le rôle de l'animateur ou de l'animatrice est d'animer, c'est-à-dire :

1. de donner l'exemple d'une écoute attentive et respectueuse
2. de s'assurer que chaque membre du groupe ait l'occasion de prendre la parole s'il le désire
3. de garder la discussion centrée sur le sujet abordé.

Il serait également utile, bien que cela ne soit pas toujours nécessaire, que l'animateur ou l'animatrice ait fait un brin de lecture ou de recherche avant la rencontre. Toutefois, il est aussi important de rappeler à tous les membres du groupe que cette personne n'est pas une experte de la simplicité volontaire. Le rôle de l'animateur ou de l'animatrice est de voir à ce que les discussions se déroulent de façon harmonieuse et respectueuse dans un climat de confiance. Il y a des suggestions de lecture dans la section « Matériel » de chacune des dix rencontres. Il y a aussi de nombreuses autres références dans la dernière section du guide.

MATÉRIEL :

Photocopies sur les lignes directrices des discussions.

Elgin, Duane (1993) *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That is Outwardly Simple, Inwardly Rich*. (Rev. Edition) New York, N.Y.: William Morrow.

PLAN DE LA RENCONTRE :

1. Réunissez tous les membres et demandez-leur s'ils sont prêts à commencer.
2. Présentez un bref historique des groupes de discussion ainsi que de la façon de procéder à l'intérieur de ceux-ci. Présentez à tous les membres du groupe les lignes directrices qui déterminent le déroulement des discussions.

Le Centre de ressources sur les groupes de discussion (The Study Circle Resource Center), un organisme américain, propose les lignes directrices suivantes :

- *Tous les membres du groupe sont encouragés à exprimer franchement leurs opinions et à partager leurs réflexions. Tous les points de vue doivent être respectés.*
- *Bien que les désaccords et les divergences d'opinions puissent être utiles, les conflits d'idées ne devraient pas dégénérer en conflit personnelle. Aucune remarque humiliante, aucune injure ni aucune attaque personnelle ne sera tolérée.*
- *Il est important que tout le monde puisse s'exprimer. Les personnes qui ont tendance à prendre la parole fréquemment devraient faire des efforts afin de laisser aussi aux autres le droit de parole.*
- *L'animateur ou l'animatrice doit demeurer objectif et s'assurer que les discussions se déroulent selon les lignes directrices.*

Il peut s'avérer utile de revoir ces lignes directrices avec les membres de temps à autre, ou peut-être comme « rituel » au début de chaque rencontre.

3. Si les membres du groupe ne se connaissent pas, demandez aux participants et aux participantes de prendre cinq minutes pour questionner la personne assise à leur gauche afin de :
 4. Recueillir suffisamment d'information dans le but de présenter cette personne de façon informelle ;
 5. Préciser qu'est-ce qui l'a amené à participer à un groupe de discussion sur la simplicité volontaire ;
 6. Spécifier un de ses objectifs quant à sa participation à ce groupe.

Si les membres se connaissent déjà, chaque personne peut prendre cinq minutes pour se présenter et expliquer brièvement les raisons qui l'ont amené à participer à un groupe de discussion sur la simplicité volontaire.

7. Après les présentations, invitez les participants et les participantes à discuter à partir des questions suivantes. Demandez à un ou une volontaire de bien vouloir jouer le rôle de secrétaire et de faire un résumé des discussions. Vous pouvez

prendre des notes en vous servant d'un chevalet de conférence ou simplement en accrochant des feuilles au mur. Si vous utilisez du papier mince sur un mur, assurez-vous de mettre deux ou trois épaisseurs afin de prévenir les marques sur le mur.

- **Comment définiriez-vous le terme « simplicité volontaire » ?**
- **Que veut dire « vivre simplement » selon vous?**
- **Quelles sont les images de « vie simple » véhiculées par les films ou par les émissions de télévision?**
- **Pensez-vous que ces images décrivent bien la réalité ? Si non, quelle serait une meilleure façon de décrire une vie simple ?**
- **Avez-vous déjà fait l'expérience de vivre simplement? Si oui, décrivez votre expérience et les souvenirs qui y sont associés. Quelles ont été les bons côtés et les mauvais côtés de cette expérience? Est-ce un choix que vous pourriez faire à nouveau ?**
- **Pourquoi viviez-vous simplement ou pourquoi pensez-vous que quelqu'un peut faire le choix de vivre simplement?**

8. Après la discussion, invitez le ou la secrétaire à faire un résumé et à revoir les éléments les plus importants soulevés au cours de la rencontre.

9. Invitez tous les participants et toutes les participantes à évaluer si leur discussion peut déboucher sur une action individuelle ou de groupe. Si oui, quelle forme pourrait-elle prendre ? Invitez les personnes à exprimer leurs opinions quant à une action à entreprendre au cours des prochaines semaines suite à la discussion. Si les membres décident de faire une action de groupe, demandez, au besoin, à un ou une volontaire d'en assurer la coordination.

10. En guise de conclusion, remerciez les personnes qui ont tenu les rôles d'hôte et de secrétaire pour leur participation essentielle à la tenue de la rencontre. Informez les participants et les participantes de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine rencontre du groupe de discussion. Résumez les actions de suivi que le groupe prévoit entreprendre s'il y a lieu et concluez la rencontre par la formule d'usage.

DISCUSSION : LIGNES DIRECTRICES

- *Tous les membres du groupe sont encouragés à exprimer franchement leurs opinions et à partager leurs réflexions. Tous les points de vue doivent être respectés.*
- *Bien que les désaccords et les divergences d'opinions puissent être utiles, les conflits d'idées ne devraient pas dégénérés en conflit personnelle. Aucune remarque humiliante, aucune injure ni aucune attaque personnelle ne sera tolérée.*
- *Il est important que tout le monde puisse s'exprimer. Les personnes qui ont tendance à prendre la parole fréquemment devraient faire des efforts afin de laisser aussi aux autres le droit de parole.*
- *L'animateur ou l'animatrice doit demeurer objectif et s'assurer que les discussions se déroulent selon les lignes directrices.*

2 SIMPLICITÉ ET CROISSANCE PERSONNELLE

PRÉPARATION:

Le sujet de cette rencontre est la relation entre notre croissance, notre développement et notre bien-être comme individu d'une part et notre utilisation de biens et services d'autre part. Une excellente préparation à cette rencontre consisterait à lire le livre d'Erick Fromm *Avoir ou être* ou encore le livre d'Alan Durning *How Much Is Enough?*

Erik Fromm est un psychanalyste qui a longuement réfléchi aux conséquences de la société de consommation sur le développement psychologique des individus, notamment sur l'estime de soi.

Alan Durning est un écrivain et chercheur qui travaille avec l'Institut de veille mondiale (Worldwatch Institute) à Washington, D.C., organisme environnemental qui joue un rôle de chien de garde. Il étudie les relations entre un mode de vie axé sur la consommation, le bonheur personnel et la durabilité de l'environnement.

Il y a également de nombreux articles de revue qui peuvent aider les membres du groupe à se préparer à cette rencontre. Il suffit de consulter la section « Documentation » de ce guide.

MATÉRIEL :

Durning, Alan (1992) *How Much Is Enough? The Consumer Society and the Future of the Earth*. New York, NY: W.W. Norton & Company.

Fromm, Erik *Avoir ou être*, Paris, Éditions Laffont, 1978.

PLAN DE LA RENCONTRE :

1. Réunissez tous les membres. S'il y a des personnes qui se joignent au groupe, veillez à les présenter ou à ce qu'elles se présentent elles-mêmes. Revoyez, au besoin, les lignes directrices déterminant le déroulement des discussions. Résumez brièvement les discussions qui ont eu lieu jusqu'à maintenant si de nouveaux membres ont besoin d'être mis au courant.

Demandez au groupe si quelqu'un souhaite partager les résultats d'une action individuelle ou de groupe prévue lors des rencontres précédentes. Demandez à la personne qui joue le rôle de secrétaire de noter toutes les réponses sur les feuilles fixées au mur ou au chevalet de conférence.

2. Amorcez la discussions à l'aide des questions suivantes :

- **Quelle est la relation que nous pouvons établir entre ce que nous possédons et ce que nous pensons être ?**

- **Est-ce que les biens matériels définissent notre identité ou y a-t-il d'autres façons, plus libératrices, de définir notre identité et de bâtir notre estime de soi ?**
- **Avez-vous déjà acheté des objets afin de vous sentir mieux ou différent, afin de prouver quelque chose ? Si oui, y a-t-il d'autres moyens de se sentir mieux , différent, etc.?**
- **Que pensez-vous de l'affirmation suivante : « Il vaut mieux être qu'avoir »?**
- **Si vous voulez « être plus qu'avoir », que feriez-vous ? Qu'est-ce que cela soulève en vous?**

3. Après la discussion, invitez le ou la secrétaire à faire un résumé et à revoir les éléments les plus importants soulevés au cours de la rencontre.

4. Invitez tous les participants et toutes les participantes à évaluer si leur discussion peut déboucher sur une action individuelle ou de groupe. Si oui, quelle forme pourrait-elle prendre ? Invitez les personnes à exprimer leurs opinions quant à une action à entreprendre au cours des prochaines semaines suite à la discussion. Si les membres décident de faire une action de groupe, demandez, au besoin, à un ou une volontaire d'en assurer la coordination.

5. En guise de conclusion, remerciez les personnes qui ont assumé les responsabilités d'hôte et de secrétaire pour leur participation essentielle à la tenue de la rencontre. Informez les membres de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine rencontre du groupe de discussion. Résumez les actions de suivi que le groupe prévoit entreprendre s'il y a lieu et concluez la rencontre par la formule d'usage.

3 *LES MEILLEURS MOMENTS DE NOS VIES*

PRÉPARATION :

La simplicité volontaire est un mode de vie qui nous aide à mettre l'accent sur les aspects les plus importants et les plus valorisants de notre vie. Cependant, le rythme effréné de notre quotidien peut nous faire perdre de vue ce qui nous semble important. Nous pouvons être emportés par le courant de nos habitudes et de nos engagements. Nous manquons alors de temps pour réfléchir et envisager d'autres choix. Nous pouvons même en arriver à oublier quels étaient nos objectifs. Pour paraphraser une vieille blague : « Lorsque tu en as plein les bras avec les alligators, il est difficile de te rappeler que tu as mis les pieds dans le marais pour le drainer! »

Cette rencontre du groupe de discussion permet à chaque membre de se rappeler les meilleurs moments de leurs vies : les plus valorisants, les plus paisibles, les plus stimulants, les plus profondément heureux. Cette rencontre offre également à chaque membre du groupe l'occasion de connaître l'histoire des autres, notamment les moments les plus importants. Chaque personne pourra prendre conscience de la place qu'ont occupée l'argent ou la consommation de biens matériels dans ces expériences de vie. Finalement, nous nous pencherons sur les aspects sociaux et environnementaux de ces expériences. Quelles sont les différences par rapport aux conséquences sociales et environnementales de choix dictés par un mode de vie basé sur la surconsommation ?

MATÉRIEL :

Chaque membre doit avoir le matériel nécessaire pour écrire. Vous pouvez demander à chaque personne d'apporter ce qu'il lui faut ou alors, si votre groupe est parrainé par une organisation, fournir le matériel à l'ensemble des participants et des participantes.

Il est plus écologique d'utiliser des crayons de bois que ceux faits de plastiques. De même mieux vaut utiliser les portemines que des crayons jetables. Vous pouvez utiliser du papier recyclé ou encore le verso de feuilles de papier ayant déjà été utilisées.

Les membres du groupe aimeraient peut-être avoir une reliure à feuilles mobiles afin de conserver adéquatement leurs notes, suggestions et réflexions à propos de la simplicité volontaire.

PLAN DE LA RENCONTRE :

1. Réunissez tous les membres. S'il y a des personnes qui se joignent au groupe, veillez à les présenter ou à ce qu'elles se présentent elles-mêmes. Revoyez, au besoin, les lignes directrices déterminant le déroulement des discussions. Résumez brièvement les discussions qui ont eu lieu jusqu'à maintenant si de nouveaux membres ont besoin d'être mis au courant.

Demandez au groupe si quelqu'un souhaite partager les résultats d'une action

individuelle ou de groupe prévue lors des rencontres précédentes. Demandez à la personne qui joue le rôle de secrétaire de noter toutes les réponses sur les feuilles fixées au mur ou au chevalet de conférence.

2. Invitez les membres du groupe à se détendre et à retourner dans leur passé en commençant par leurs premiers souvenirs. Nous sommes à la recherche de trois expériences ou événements qui ont été particulièrement valorisants, heureux ou grâce auxquels ils se sont sentis remplis de vie et d'énergie. Demandez aux participants et aux participantes d'écrire un bref résumé de ces événements marquants et de laisser un espace entre chaque événement afin de pouvoir répondre à d'autres questions.

3. Demandez aux participants et aux participantes de répondre aux questions suivantes pour chacun des événements : (a) Qui étaient les autres personnes présentes lors de cet événement ? (b) Où a-t-il eu lieu ? (c) Quels biens matériels étaient nécessaires ? (d) Quel a été le coût de l'événement ? (e) Qu'est-ce qui a été le plus significatif ou le plus mémorable au sujet de cet événement ? (f) Quel en a été l'impact environnemental ? (g) Qu'avez-vous ressenti ?

Il vaut mieux poser ces questions une à la fois et très lentement. Permettez aux membres d'y répondre avant de passer à la suivante.

4. Après avoir laissé du temps pour répondre aux questions (par exemple 5 à 10 minutes), invitez les personnes à discuter grâce aux questions suivantes :

- **Faites un tour du groupe en donnant à chaque personne l'occasion de décrire un des trois événements marquants de leur vie.**
- **Quel rôle la consommation de biens matériels a-t-elle joué dans ces expériences? Était-ce un rôle essentiel ou accessoire?**
- **Quelles sont les probabilités qu'un tel événement se répète selon votre mode de vie actuel? Si les chances sont minces, quelles en sont les causes ?**
- **Que pourriez-vous faire dans l'immédiat pour améliorer les probabilités que de tels événements se produisent ?**
- **Afin d'améliorer les chances de vivre plus d'événements marquants, votre vie devrait-elle devenir plus simple ou plus complexe ?**

5. Après la discussion, invitez le ou la secrétaire à faire un résumé et à revoir les éléments les plus importants soulevés au cours de la rencontre.

6. Invitez tous les membres à évaluer si leur discussion peut déboucher sur une action individuelle ou de groupe. Si oui, quelle forme pourrait-elle prendre ? Invitez les personnes à exprimer leurs opinions quant à une action à entreprendre au cours des prochaines semaines suite à la discussion. Si les membres décident de faire une action de groupe, demandez, au besoin, à un volontaire d'en assurer la coordination.

7. En guise de conclusion, remerciez les personnes qui ont joué les rôles d'hôte et de secrétaire pour leur participation essentielle à la tenue de la rencontre. Informez les membres de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine rencontre du groupe de discussion. Résumez les actions de suivi que le groupe prévoit d'entreprendre s'il y a lieu et concluez la rencontre par la formule d'usage.

4 SIMPLICITÉ: LE PREMIER « R »

PRÉPARATION:

Les Nord-Américains issus de la société moderne ont été décrits comme « matérialistes ». Mais cette affirmation est-elle juste ? Une personne vraiment matérialiste apprécie les biens matériels et y est très attachée. Mais en tant qu'individu et en tant que société, apprécions-nous vraiment à sa juste valeur l'abondance de biens matériels dans laquelle nous vivons ?

L'Amérique du Nord a aussi été qualifiée de « société de consommation ». Dans une société de consommation, la réussite est associée à la possession, à l'utilisation et à la mise au rancart des biens matériels. La consommation de biens est donc l'étalon de mesure de la réussite. Ainsi, il suffit de posséder et de consommer plus de biens afin de mieux apprécier la vie. Mais cette façon de voir les choses est-elle juste ?

Les pays d'Amérique du Nord, d'Europe et de plus en plus de pays riverains du Pacifique ont établi de puissantes économies fondées sur la consommation. Si bien qu'on estime que 20 % de la population mondiale, qui vit dans ces pays, consomme plus de 80 % des ressources et de l'énergie de la planète afin de produire des biens de consommation. De plus, le même 20 % de la population mondiale est responsable de plus de 80 % de la pollution, des gaz à effet de serre et de la production de déchets toxiques qui ont des effets négatifs sur l'environnement à l'échelle mondiale. Comme la population mondiale est en pleine croissance et que tous ces gens aspirent de plus en plus à imiter le modèle des sociétés de consommation nord-américaines, de nombreux scientifiques prévoient que nous éprouverons de graves problèmes dans l'avenir en ce qui concerne l'eau potable, les forêts, la diversité biologique... bref en ce qui concerne toutes les ressources nécessaires à la survie et au bien-être du genre humain.

Les premiers efforts effectués en vue de préserver l'environnement ont mis l'accent sur le *recyclage* comme étant une bonne façon de réduire notre demande en énergie et en ressources. Ceci est encore vrai. Mais la simplicité volontaire propose une solution encore plus simple aux problèmes environnementaux : la *réduction* de notre consommation totale, toutes ressources confondues, en simplifiant notre mode de vie.

Cette rencontre du groupe de discussion permet aux participants et aux participantes de réfléchir à l'idéal proposé par la société de consommation et à la façon dont il se réalise concrètement. Nous allons aussi discuter des conséquences sur l'environnement de la société de consommation et nous allons examiner différentes façons d'amoindrir ces effets négatifs par la réduction de la consommation, le recyclage et la réutilisation des biens que nous devons utiliser pour vivre.

MATÉRIEL :

Il y a de nombreux livres et articles de revues qui traitent de la consommation et de ses effets sur l'environnement. Nous vous recommandons deux de ces excellentes sources d'information. Vous pouvez suggérer qu'un membre du groupe qui a un intérêt particulier

pour l'environnement ou la consommation lise un livre ou un article et présente un bref résumé de sa lecture afin de démarrer la discussion de groupe.

Durning, Alan (1992) *How Much Is Enough? The Consumer Society and the Future of the Earth*. New York, NY: W.W. Norton & Company.

Brown, Lester R. and Kane, Hal (1994) *Full House: Reassessing the Earth's Carrying Capacity*. New York, N.Y.: W.W. Norton & Company.

New Road Map Foundation *All Consuming Passion: Waking Up From the American Dream*. Seattle, WA: New Road Map Foundation, P.O. Box 15981, Seattle, WA 98115. C'est un excellent dépliant d'information de la NRMF qui coûte 1 \$ par exemplaire. Il fournit de façon concise d'intéressantes données statistiques sur les coûts réels de la société de consommation en Amérique du Nord.

PLAN DE LA RENCONTRE :

1. Réunissez tous les membres. S'il y a des personnes qui se joignent au groupe, veillez à les présenter ou à ce qu'elles se présentent elles-mêmes. Revoyez, au besoin, les lignes directrices déterminant le déroulement des discussions. Résumez brièvement les discussions qui ont eu lieu jusqu'à maintenant si de nouveaux membres ont besoin d'être mis au courant.

Demandez au groupe si quelqu'un souhaite partager les résultats d'une action individuelle ou de groupe prévue lors des rencontres précédentes. Demandez à la personne qui joue le rôle de secrétaire de noter toutes les réponses sur les feuilles fixées au mur ou au chevalet de conférence.

2. Amorcez la discussion grâce aux questions suivantes :

- **Quels liens avons-nous fait en grandissant entre la consommation et la « belle vie » ? Comment la « belle vie » est-elle décrite dans les films, les émissions de télévision et les autres médias?**
- **Quel est (ou était) le « rêve américain » ? Connaissez-vous quelqu'un qui a déjà atteint cet idéal ? Si oui, à quel prix ? Qu'est-ce qu'il en a retiré ?**
- **Avez-vous vécu dans ce modèle de « belle vie »? Si oui, pensez-vous que cette vie idéale est possible? Si non, qu'est-ce qui manquait ? Comment vous sentez-vous par rapport à cet idéal proposé ?**
- **Selon vous, quels sont les effets de la société de consommation sur votre communauté ou sur votre région ?**
- **Croyez-vous qu'il faille consommer beaucoup de biens matériels afin de vivre une vie heureuse et enrichissante ? Pourquoi ?**

3. Après la discussion, invitez la ou le secrétaire à faire un résumé et à revoir les éléments les plus importants soulevés au cours de la rencontre.

4. Invitez tous les participants et les participantes à évaluer si leur discussion peut déboucher sur une action individuelle ou de groupe. Si oui, quelle forme pourrait-elle prendre ? Invitez les personnes à exprimer leurs opinions quant à une action à entreprendre au cours des prochaines semaines suite à la discussion. Si les



participants et les participantes décident de faire une action de groupe, demandez, au besoin, à un ou une volontaire d'en assurer la coordination.

5. En guise de conclusion, remerciez les personnes qui ont joué les rôles d'hôte et de secrétaire pour leur participation essentielle à la tenue de la rencontre. Informez les membres de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine rencontre du groupe de discussion. Résumez les actions de suivi que le groupe prévoit entreprendre s'il y a lieu et concluez la rencontre par la formule d'usage.

5 DÉSENCOMBRER NOS VIES

PRÉPARATION:

De nombreuses personnes qui veulent simplifier leur vie se demandent naturellement de quelle manière s'y prendre. Cette rencontre du groupe de discussion abordera la question en expliquant comment faire les premiers pas vers une vie plus simple, notamment sur le plan matériel.

L'élément clé de cette rencontre sera de faire partager les différentes expériences des participants et des participantes en ce qui concerne les étapes à entreprendre pour mener une vie plus simple. La discussion devrait être honnête et axée sur l'aspect pratique. En effet, plusieurs personnes sont intéressés par des exemples concrets de la façon de procéder pour vivre une vie plus simple. Il y a un temps pour les discussions philosophiques et un temps pour l'action. Il est important d'aborder concrètement la simplicité volontaire entre autres parce qu'on peut aller trop loin ou débiter par des aspects de la vie quotidienne qui sèmeront la mésentente au sein de la famille. Par exemple, imaginez qu'un conjoint ou une conjointe décide que la simplicité volontaire est une idée fantastique et que cela signifie « désencombrer » la vie de l'autre ! De telles histoires doivent être racontées. Ce n'est qu'en les racontant et qu'en les écoutant que nous pourrions entreprendre de vivre plus simplement tout en respectant les besoins de chacun.

Certains éléments de la discussion proviennent de la section de ce guide intitulée « **Conseils pratiques sur le désencombrement** ». Cette section offre des conseils pratiques sur la manière de simplifier notre vie sur le plan matériel. Les conseils proposés sont issus de différentes sources. J'ai même inclus certaines notes afin d'expliquer en quoi les suggestions faisaient partie d'un mode de vie plus simple lorsque le lien n'était pas évident. De façon générale, les **Conseils pratiques sur le désencombrement** commencent par des suggestions qui réduisent la somme de déchets que nous produisons sans réellement s'inscrire dans le cadre d'un mode de vie plus simple. Toutefois, plus nous allons de l'avant dans les suggestions plus elles deviennent exigeantes. Nous passons graduellement de la réduction de la somme des déchets produits à la réduction de la consommation pour finalement en arriver à se poser des questions plus pertinentes sur notre besoin et notre manière de consommer. Certaines idées peuvent même sembler exagérées, comme par exemple suggérer de jeûner plutôt que de manger. Bien sûr, personne ne peut jeûner à tout jamais. Mais je l'ai inclus dans la liste des possibilités concernant l'alimentation parce qu'il y a des gens qui jeûnent régulièrement pour des raisons de santé ou parce que leur religion les incite à le faire. En outre, il y a plusieurs façons de jeûner. Nous pouvons nous abstenir d'écouter le bulletin de nouvelles, de manger des pâtisseries, de lire, etc. Nous pouvons nous abstenir de faire toutes sortes de chose. Selon moi, l'aptitude au jeûne de toutes sortes fait partie d'un mode de vie sain et équilibré tout autant que l'aptitude à apprécier ce que nous avons.

MATÉRIEL :

Burch, Mark A. *Conseils pratiques sur le désencombrement*, Voir dans les sections suivantes.

Lectures suggérées :

Culp, Stephanie (1991) *Streamlining Your Life: A 5-Point Plan for Uncomplicated Living*. Cincinnati, OH: Writer's Digest Books. Ce livre contient de nombreuses suggestions pleines de bon sens afin de se défaire du superflu et des complications bien qu'il soit destiné aux professionnels et aux employés de bureau.

St. James, Elaine (1994) *Simplify Your Life*. Hyperion Press. Voici un autre livre qui contient de nombreuses suggestions pleines de bon sens afin de simplifier votre vie sur le plan matériel. L'auteure reprend de nombreuses idées provenant des deux dernières décennies de la psychologie populaire et de différents guides à l'intention du public, mais beaucoup de ces idées s'avèrent utiles.

PLAN DE LA RENCONTRE :

1. Réunissez tous les membres. S'il y a des personnes qui se joignent au groupe, veillez à les présenter ou à ce qu'elles se présentent elles-mêmes. Revoyez, au besoin, les lignes directrices déterminant le déroulement des discussions. Résumez brièvement les discussions qui ont eu lieu jusqu'à maintenant si de nouveaux membres ont besoin d'être mis au courant.

Demandez au groupe si quelqu'un souhaite partager les résultats d'une action individuelle ou de groupe prévue lors des rencontres précédentes. Demandez à la personne qui joue le rôle de secrétaire de noter toutes les réponses sur les feuilles fixées au mur ou au chevalet de conférence.

2. Amorcez la discussion grâce aux questions suivantes :

- **Avez-vous déjà commencé à simplifier votre vie? Si oui, comment? Comment cela s'est-il passé? Comment vous êtes-vous senti?**
- **Quels sages conseils pouvez-vous offrir aux autres pour les aider à entreprendre leur démarche vers la simplicité, notamment en ce qui concerne la façon de le faire (quand, où, comment)?**
- **Est-ce que le fait de vivre plus simplement vous a causé des difficultés ou vous a placé devant certains obstacles? Si oui, lesquels et comment les avez-vous surmontés?**
- **Examinez certaines suggestions de la section « Conseils pratiques sur le désencombrement ». Qu'en pensez-vous? Pourriez-vous les appliquer dans votre vie quotidienne?**
- **Quels sont les avantages que vous pourriez prévoir dans le fait de « désencombrer » votre vie sur le plan environnemental, économique, personnel, familial, communautaire?**

3. Après la discussion, invitez la ou le secrétaire à faire un résumé et à revoir

les éléments les plus importants soulevés au cours de la rencontre.

4. Invitez tous les participants et toutes les participantes à évaluer si leur discussion peut déboucher sur une action individuelle ou de groupe. Si oui, quelle forme pourrait-elle prendre ? Invitez les personnes à exprimer leurs opinions quant à une action à entreprendre au cours des prochaines semaines suite à la discussion. Si les participants et les participantes décident de faire une action de groupe, demandez, au besoin, à un ou une volontaire d'en assurer la coordination.

5. En guise de conclusion, remerciez les personnes qui ont joué les rôles d'hôte et de secrétaire pour leur participation essentielle à la tenue de la rencontre. Informez les membres de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine rencontre du groupe de discussion. Résumez les actions de suivi que le groupe prévoit entreprendre s'il y a lieu et concluez la rencontre par la formule d'usage.

6 *BILAN DE MES HABITUDES DE VIE : LE TEMPS*

PRÉPARATION :

Gérez votre temps efficacement : débarrassez-vous de votre montre.

On fait souvent remarquer que le plus précieux des cadeaux dont on dispose est le temps. Tout le monde se voit allouer le même : 24 heures par jour. La différence entre un mode de vie et un autre réside simplement dans la façon dont nous utilisons le temps qui nous est imparti.

Les apôtres du « plus on en a, mieux c'est » sont d'avis qu'il vaut mieux apprendre à insérer le plus d'activités possible dans notre horaire puisqu'on dispose d'un temps limité. Ce genre d'idée a donné lieu à toutes sortes de livres et d'ateliers sur la « gestion du temps » qui visent à apprendre aux gens à se fixer des horaires rigides et à contrôler chaque minute dont ils disposent. Ces horaires n'ajoutent en fait que du stress, des complications, des dépenses et un sentiment d'urgence à nos vies alors qu'ils devaient les rendre plus « productives et efficaces ». Nous nous tournons alors vers l'achat à crédit de machines destinées à économiser temps et énergie pour finalement se rendre compte que nous devons travailler plus fort et plus longtemps afin de les payer, de les entretenir et de les remplacer. Ce genre d'horaire nous permet-il d'être maître de notre temps ?

Les anthropologistes ont signalé que les Bushman du Kalahari en Afrique arrivent à subvenir à leurs besoins en effectuant deux à trois heures de travail par jour. Le reste du temps, ils le passent à se détendre et à danser. Les travailleurs nord-américains des années 1990, eux, passent plus d'heures au travail pour maintenir le même niveau de vie que les travailleurs des années 1950 en dépit de l'utilisation plus répandue des machines destinées à économiser du temps. Qu'est-ce qui dans le savoir des Bushman a disparu de nos « civilisations avancées » ?

Selon la simplicité volontaire, la vie trouve sa valeur, non pas dans l'accroissement du nombre de choses que nous pouvons faire dans une heure, mais dans l'approfondissement de notre capacité à apprécier le présent, à chaque minute, ici et maintenant.

Dans la discussion qui va suivre, nous allons jeter un coup d'œil sur la façon dont nous utilisons notre temps au cours d'une journée type. L'objectif visé n'est pas de se juger ou de juger les autres mais plutôt de devenir conscients de la façon dont nous utilisons notre temps. Ainsi, nous pourrions faire nos choix consciemment plutôt que de vivre sous le coup de l'impulsion, allant fébrilement d'une chose à l'autre sans jamais vraiment se demander si les choses qui nous tiennent aussi occupés nous procurent un sentiment de satisfaction et de bien-être.

MATÉRIEL :

Bilan de mes habitudes de vie -Grille d'emploi du temps- ma journée type, Grille d'emploi du temps- ma journée idéale.

PLAN DE LA RENCONTRE :

1. Réunissez tous les membres. S'il y a des personnes qui se joignent au groupe, veillez à les présenter ou à ce qu'elles se présentent elles-mêmes. Revoyez, au besoin, les lignes directrices déterminant le déroulement des discussions. Résumez brièvement les discussions qui ont eu lieu jusqu'à maintenant si de nouveaux membres ont besoin d'être mis au courant.

Demandez au groupe si quelqu'un souhaite partager les résultats d'une action individuelle ou de groupe prévue lors des rencontres précédentes. Demandez à la personne qui joue le rôle de secrétaire de noter toutes les réponses sur les feuilles fixées au mur ou au chevalet de conférence.

2. Présentez le sujet de la discussion de groupe et distribuez les photocopies de la Grille d'emploi du temps- ma journée type à tous les membres. Invitez les participants et les participantes à réfléchir et ensuite à inscrire comment ils ou elles utilisent habituellement leur temps au cours d'une journée - - sans compter les fins de semaine ou les vacances. Laissez-leur suffisamment de temps et par la suite distribuez-leur une photocopie de la Grille d'emploi du temps- ma journée idéale. Demandez aux participants et aux participantes d'y inscrire comment ils ou elles utiliseraient leur temps au cours d'une journée « idéale », c'est-à-dire en vacances ou pendant une période de leur vie où leur routine refléterait mieux leurs besoins et leurs désirs.

3. Amorcez la discussion à l'aide des questions suivantes :

- **Prenez une à deux minutes afin de décrire votre emploi du temps habituel pendant une journée. Combien de fois par jour vous dites-vous que vous devriez en faire plus ? Comment vous sentez-vous alors ?**
- **Quels messages reçoit-on de la société (par les médias, le cinéma, les employeurs, les membres de notre famille et notre entourage au sujet de la façon dont on doit utiliser notre temps ? « On n'a qu'une seule vie à vivre ! », « L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt. », « Il ou elle a tout... », « Nous devons accroître le productivité du travailleur moyen. »**
- **Comparez votre journée type à votre journée idéale. Sont-elles différentes ?**
- **Rappelez-vous les moments les plus satisfaisants de votre vie. Comment utilisiez-vous votre temps ? Que représentait le temps pour vous ? Que devriez-vous faire pour redonner au temps toute cette qualité ?**
- **Quelles sont les changements à effectuer pour que votre journée type ressemble le plus possible à votre journée idéale ? Est-ce que ces changements impliquent que vous ajoutiez des choses à votre vie ou que vous en éliminiez ?**



4. Après la discussion, invitez le ou la secrétaire à faire un résumé et à revoir les éléments les plus importants soulevés au cours de la rencontre.

5. Invitez tous les participants et toutes les participantes à évaluer si leur discussion peut déboucher sur une action individuelle ou de groupe. Si oui, quelle forme pourrait-elle prendre ? Invitez les personnes à exprimer leurs opinions quant à une action à entreprendre au cours des prochaines semaines suite à la discussion. Si les participants et les participantes décident de faire une action de groupe, demandez, au besoin, à un volontaire d'en assurer la coordination.

6. En guise de conclusion, remerciez les personnes qui ont joué les rôles d'hôte et de secrétaire pour leur participation essentielle à la tenue de la rencontre. Informez les membres de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine rencontre du groupe de discussion. Résumez les actions de suivi que le groupe prévoit entreprendre s'il y a lieu et concluez la rencontre par la formule d'usage.

7 **BILAN DE MES HABITUDES DE VIE : L'ARGENT**

PRÉPARATION :

Il arrive que la simplicité volontaire soit, à tort, associée à de la pauvreté. Vivre simplement ne signifie pas vivre sans argent ou sans se soucier de l'argent. Les personnes qui choisissent de vivre simplement peuvent souvent réduire leurs dépenses et vivre heureux avec moins d'argent. Il y a aussi des personnes possédant beaucoup d'argent qui préfèrent, malgré tout, vivre simplement. D'autres qui jonglent avec les règles sociétales du temps et de l'argent. Elles réduisent leurs dépenses de sorte qu'elles réduisent leur besoin de travailler pour gagner de l'argent. Elles ont alors plus de temps à consacrer à des activités qui sont plus enrichissantes à leurs yeux, mais qui peuvent s'avérer moins lucratives, comme des activités liées au monde des arts, de la culture, des œuvres de bienfaisance ou des missions humanitaires.

Il arrive aussi que des personnes choisissent de vivre pauvrement afin de respecter leurs vœux religieux ou de se montrer solidaires des plus démunis ou encore de vivre selon un ascétisme spirituel. Ces choix honorables sont solidement ancrés dans une pratique spirituelle. Je crois que de telles décisions permettent de définir *un* mode de vie basé sur la simplicité tout en offrant d'excellentes raisons de le faire. Mais faire le vœu de pauvreté dans le cadre d'une religion ne représente pas la seule façon de vivre simplement et la religion n'est pas le seul motif menant à une vie simple.

Dans leur célèbre livre, **Votre vie ou votre argent ?**, Joe Dominguez and Vicki Robin examinent la nature de l'argent et de notre relation à l'argent. Ils décrivent l'argent comme « une réserve d'énergie vitale » et offrent une façon de gérer l'argent dont l'objectif est l'indépendance financière, c'est-à-dire la possibilité de satisfaire nos besoins de base sans avoir recours à un emploi rémunéré. L'objectif de l'indépendance financière n'est pas de devenir fabuleusement riche mais de bénéficier d'un vaste choix en ce qui concerne la façon dont nous utilisons le temps. La personne indépendante financièrement n'a pas à occuper un emploi rémunéré pour satisfaire ses besoins de base. Il va de soi que moins nous avons besoin d'argent pour satisfaire nos besoins de base, moins nous avons à gagner de l'argent. Ainsi, la simplicité volontaire est un élément essentiel du plan qui nous mène à l'indépendance financière. Plus nous développons notre capacité à vivre simplement, plus tôt nous accédons à l'indépendance.

Au cours de cette rencontre, les participants et les participantes auront l'occasion de réfléchir au rôle que joue l'argent dans leurs vies. L'argent peut-il acheter le bonheur ou la sécurité ? Si non, à quoi sert-il ? Comment notre société nous a-t-elle appris à voir l'argent ? L'argent mène-t-il à la liberté personnelle ? L'argent réduit-il notre liberté ? Apporte-t-il plus de tracas dans nos vies ? Quelle place devons-nous lui accorder ? Comment faire pour ne pas lui en accorder davantage ? Quelle est la juste mesure ? Quelle est la frontière entre la juste mesure et la démesure ?

MATÉRIEL :

Lecture suggérée : Joe Dominguez et Vicki Robin, *Votre vie ou votre argent?*, Montréal, Éditions Logiques, 1997.

PLAN DE LA RENCONTRE :

1. Réunissez tous les membres. S'il y a des personnes qui se joignent au groupe, veillez à les présenter ou à ce qu'elles se présentent elles-mêmes. Revoyez, au besoin, les lignes directrices déterminant le déroulement des discussions. Résumez brièvement les discussions qui ont eu lieu jusqu'à maintenant si de nouveaux membres ont besoin d'être mis au courant.

Demandez au groupe si quelqu'un souhaite partager les résultats d'une action individuelle ou de groupe prévue lors des rencontres précédentes. Demandez à la personne qui joue le rôle de secrétaire de noter toutes les réponses sur les feuilles fixées au mur ou au chevalet de conférence.

2. Présentez le sujet de la discussion de groupe. À la fin de la rencontre, invitez les participants et les participantes à examiner leur situation financière comme le recommandent Joe Dominguez et Vicki Robin dans leur livre.

3. Amorcez la discussion à l'aide des questions suivantes :

- **En groupe, faites un tour d'horizon de tous les messages que vous avez reçus au sujet de l'argent, inscrivez-les de façon à ce que tout le monde puisse les voir.**
- **Ces messages sont-ils vrais ? Est-ce que faire de l'argent est la seule façon d'assurer sa subsistance ? Pouvez-vous imaginer vivre avec beaucoup moins d'argent ? Qu'est-ce que cela donnerait ?**
- **Pensez-vous que plus on a d'argent, plus on est heureux ? Pourquoi ?**
- **Combien consacrez-vous de temps et d'énergie afin de gagner de l'argent ou de trouver des façons d'en gagner davantage? Est-ce que ce chemin vers la réussite vous convient?**
- **Selon vous, à quoi votre vie ressemblerait-elle si vos revenus étaient soudainement réduits de moitié ?**

4. Après la discussion, invitez le ou la secrétaire à faire un résumé et à revoir les éléments les plus importants soulevés au cours de la rencontre.

5. Invitez tous les participants et toutes les participantes à évaluer si leur discussion peut déboucher sur une action individuelle ou de groupe. Si oui, quelle forme pourrait-elle prendre ? Invitez les personnes à exprimer leurs opinions quant à une action à entreprendre au cours des prochaines semaines suite à la discussion. Si les participants et les participantes décident de faire une action de groupe, demandez, au besoin, à un ou une volontaire d'en assurer la coordination.

6. En guise de conclusion, remerciez les personnes qui ont joué les rôles d'hôte et de secrétaire pour leur participation essentielle à la tenue de la rencontre. Informez les membres de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine rencontre du groupe de discussion. Résumez les actions de suivi que le groupe prévoit entreprendre s'il y a lieu et concluez la rencontre par la formule d'usage.

8 SIMPLICITÉ ET COMMUNAUTÉ

PRÉPARATION:

Nombre d'entre nous ont grandi en associant une « vie simple » à une vie d'ermite. Nous imaginons que les personnes qui choisissent de vivre simplement sont des individualistes hardis et un peu farouches qui s'en vont mener une vie solitaire dans les bois. L'Américain Henry David Thoreau, philosophe et essayiste, est un bon exemple de ce stéréotype. De nombreux adeptes de la simplicité volontaire apprécient leur liberté et leur indépendance – en fait, ils ne vivent que pour « *l'accroître* » - mais choisir de vivre simplement implique-t-il nécessairement de vivre en solitaire ?

Il y a de nombreux témoignages d'explorateurs et d'anthropologues qui ont observé des peuples vivant simplement sur le plan matériel selon leurs cultures traditionnelles. Nombre de ces sociétés, pourtant, possèdent une grande culture, un langage élaboré, une littérature orale importante et de nombreuses pratiques religieuses. On peut souvent observer dans de telles communautés de forts liens d'interdépendance qui unissent leurs membres. Vivre simplement signifie la plupart du temps apprendre à faire confiance aux autres, à partager avec eux et à créer des liens d'interdépendance. Aussi, plus il est facile d'emprunter et de partager les biens matériels que nous n'utilisons qu'à l'occasion moins nous sommes dans l'obligation de les acquérir pour notre seul usage.

En réfléchissant plu longuement sur le lien entre simplicité et communauté, de plus en plus de questions surgissent. Qui bénéficie le plus de ces différents modes de vie ? Voyons-nous souvent dans les médias des messages au sujet de l'importance du partage, de la coopération, de l'interdépendance et de la confiance ? Entendons-nous souvent des messages positifs concernant le fait d'être indépendant, compétitif, possessif et méfiant ? Qui tire avantage d'une société qui valorise la rudesse (violence ?), l'indépendance (isolement ?) et l'individualisme (égocentrisme ?) ? Si vous êtes un constructeur automobile, préféreriez-vous une société où les membres partagent leurs véhicules à une société où tous les membres veulent posséder leur propre véhicule ? En outre, les gens ont-ils plus de temps pour converser et se soutenir mutuellement s'il y a plusieurs passagers par automobile plutôt qu'une seule personne isolée dans sa propre auto à écouter son lecteur de disques compacts ? D'après vous, quel type de société favorise les gens ? Quel type de société favorise le commerce ?

Au cours de cette rencontre du groupe de discussion, les participants et les participantes discuteront du lien entre simplicité et communauté. Quelles sont les conséquences d'une vie plus simple sur les relations que nous entretenons avec les autres ? Avec nos familles ? Avec nos voisins ? Quels sont les autres voies que nous pouvons explorer qui nous mèneraient ailleurs que vers l'isolement de l'individualisme et l'égocentrisme de l'indépendance ?

MATÉRIEL :

Aucun

PLAN DE LA RENCONTRE :

1. Réunissez tous les membres. S'il y a des personnes qui se joignent au groupe, veillez à les présenter ou à ce qu'elles se présentent elles-mêmes. Revoyez, au besoin, les lignes directrices déterminant le déroulement des discussions. Résumez brièvement les discussions qui ont eu lieu jusqu'à maintenant si de nouveaux membres ont besoin d'être mis au courant.

Demandez au groupe si quelqu'un souhaite partager les résultats d'une action individuelle ou de groupe prévue lors des rencontres précédentes. Demandez à la personne qui joue le rôle de secrétaire de noter toutes les réponses sur les feuilles fixées au mur ou au chevalet de conférence.

2. Amorcez la discussion à l'aide des questions suivantes :

- **Discuter des expériences de vie simple dont vous avez été témoins ou que vous avez vous-mêmes vécues. Ces expériences favorisaient-elles l'indépendance ou la coopération ?**
- **Si tous les gens de votre voisinage perdaient soudainement leurs maisons et tout ce qu'elles contiennent en raison d'un incendie, que pourriez-vous faire pour leur apporter du soutien et de l'aide ainsi que pour les divertir, etc. ?**
- **Dans votre communauté, participez-vous souvent aux activités où les membres se divertissent eux-mêmes, s'aident et se soutiennent les uns les autres ? Si ce genre de relations est fréquent, quelle forme prend-il ? Est-ce que cela simplifie ou complique votre vie ?**
- **Si vous faites partie d'une communauté qui n'entretient pas ce genre de relations, quelle est la dernière fois où vous vous souvenez d'avoir participé à une activité semblable ? Qu'est-ce qui a changé depuis ?**
- **Si vous mèneriez une vie plus simple et, par conséquent, auriez plus de temps libre, comment cela changerait-il les relations que vous avez avec votre famille et vos amis ?**
- **Comment nos amis et notre famille peuvent-ils réellement nous soutenir dans notre choix de mener une vie plus simple?**

3. Après la discussion, invitez le ou la secrétaire à faire un résumé et à revoir les éléments les plus importants soulevés au cours de la rencontre.

4. Invitez tous les participants et toutes les participantes à évaluer si leur discussion peut déboucher sur une action individuelle ou de groupe. Si oui, quelle forme pourrait-elle prendre ? Invitez les personnes à exprimer leurs opinions quant à une action à entreprendre au cours des prochaines semaines suite à la discussion. Si les participants et les participantes décident de faire une action de groupe, demandez, au besoin, à un ou une volontaire d'en assurer la coordination.

5. En guise de conclusion, remerciez les personnes qui ont joué les rôles d'hôte et de secrétaire pour leur participation essentielle à la tenue de la rencontre. Informez les membres de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine rencontre du groupe de discussion. Résumez les actions de suivi que le groupe prévoit entreprendre s'il y a lieu et concluez la rencontre par la formule d'usage.

9 LA JUSTE MESURE

PRÉPARATION :

Un élément-clé de la simplicité volontaire réside dans l'idée de quantité suffisante et de pérennité. En d'autres temps, on aurait pu parler de « juste milieu », de sobriété ou d'une gracieuse touche de modération. Il s'agit également d'une façon de distinguer entre la simplicité et la pauvreté. La personne qui vit simplement le fait avec grâce, se maintenant continuellement dans la juste mesure. La personne qui vit dans la pauvreté manque de tout et en souffre. La personne qui vit dans la richesse possède plus qu'il n'en faut et éprouve le mécontentement et la souffrance liés à l'excès.

Cette idée de modération est fondée en partie sur la simple observation de la nature humaine. Manger trois repas équilibrés par jour satisfait l'appétit de la plupart des gens. Manger trente repas par jour, toutefois, ne fournirait pas le dixième de la même satisfaction ! Plutôt le contraire. Il en va de même avec la plupart de nos besoins de base. On peut les satisfaire plus adéquatement en faisant preuve de modération. L'excès mène au mécontentement ou à la maladie.

Dans leur livre *Votre vie ou votre argent ?*, Joe Dominguez et Vicki Robin décrivent la juste mesure comme le point d'équilibre où nous pouvons expérimenter le mieux la liberté. La simplicité volontaire nous somme de cultiver un sens aigu de notre point d'équilibre personnel et de ne pas nous laisser envahir par l'idée qu'il nous en faut toujours plus.

Au cours de cette rencontre, les participants et les participantes discuteront de l'idée de « la juste mesure ».

MATÉRIEL :

Joe Dominguez et Vicki Robin, *Votre vie ou votre argent?*, Montréal, Éditions Logiques, 1997.

Durning, Alan (1992) *How Much Is Enough? The Consumer Society and the Future of the Earth*. New York, NY: W.W. Norton & Company.

PLAN DE LA RENCONTRE :

1. Réunissez tous les membres. S'il y a des personnes qui se joignent au groupe, veillez à les présenter ou à ce qu'elles se présentent elles-mêmes. Revoyez, au besoin, les lignes directrices déterminant le déroulement des discussions. Résumez brièvement les discussions qui ont eu lieu jusqu'à maintenant si de nouveaux membres ont besoin d'être mis au courant.

Demandez au groupe si quelqu'un souhaite partager les résultats d'une action individuelle ou de groupe prévue lors des rencontres précédentes. Demandez à la personne qui joue le rôle de secrétaire de noter toutes les réponses sur les feuilles

fixées au mur ou au chevalet de conférence.

2. Amorcez la discussion à l'aide des questions suivantes :

- **Quelle est la différence entre un « besoin » et un « désir »?**
- **On dit que les entreprises modernes produisent des biens afin de créer des marchés. Qu'est-ce que cela signifie selon vous ? Pensez-vous que cela a une influence sur votre vie ?**
- **Pouvez-vous satisfaire vos besoins? Pouvez-vous satisfaire vos désirs? Si non, pourquoi ?**
- **Pensez à une chose que vous voulez avoir ou une expérience que vous voulez vivre actuellement. Racontez comment vous en êtes arrivé à vouloir obtenir cette chose ou vivre cette expérience.**
- **Pensez à des choses que vous vouliez obtenir par le passé et que vous avez finalement obtenues. Avez-vous vraiment reçu tout ce dont vous aviez imaginé ? Soyez vigilants en répondant !**
- **Qui tire avantage d'une société qui crée des besoins au lieu de les satisfaire ? Comment votre vie personnelle est-elle modelée par le fait de vivre dans une telle société ? Comment vous sentiriez-vous si vous pouviez trouver votre « point d'équilibre » personnel ?**

3. Après la discussion, invitez le ou la secrétaire à faire un résumé et à revoir les éléments les plus importants soulevés au cours de la rencontre.

4. Invitez tous les participants et toutes les participantes à évaluer si leur discussion peut déboucher sur une action individuelle ou de groupe. Si oui, quelle forme pourrait-elle prendre ? Invitez les personnes à exprimer leurs opinions quant à une action à entreprendre au cours des prochaines semaines suite à la discussion. Si les participants et les participantes décident de faire une action de groupe, demandez, au besoin, à un ou une volontaire d'en assurer la coordination.

5. En guise de conclusion, remerciez les personnes qui ont assumé les responsabilités d'hôte et de secrétaire pour leur participation essentielle à la tenue de la rencontre. Informez les membres de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine rencontre du groupe de discussion. Résumez les actions de suivi que le groupe prévoit entreprendre s'il y a lieu et concluez la rencontre par la formule d'usage.

10 SIMPLICITÉ INTÉRIEURE : « DÉSENCOMBRER » NOTRE CŒUR ET NOTRE ESPRIT

PRÉPARATION :

La décision de vivre plus simplement peut s'étendre à notre vie intérieure tout aussi bien qu'à notre vie quotidienne. Nous pouvons vivre dans un fouillis matériel. Nous pouvons aussi vivre dans un fouillis qui encombre notre esprit, notre cœur et notre mode de vie. La décision de vivre plus simplement sur le plan matériel nous permet de nous débarrasser du fouillis matériel et ainsi de jouir de la liberté de ne plus être esclave de la consommation. Sur le plan de la vie intérieure, nous pouvons être encombrés par d'anciens ressentiments, des sentiments de culpabilité et de peur, de mauvaises habitudes de vie, des comportements rigides, des pensées négatives et des comportements autodestructeurs de dépendance. Ces états peuvent encombrer nos vies tout autant que notre fouillis matériel.

De nombreux adeptes de la simplicité volontaire, incluant moi-même, ont suggéré que la pratique de la simplicité *commence* par notre vie intérieure et qu'ensuite elle s'étende à notre mode de vie. Une fois que nous avons éliminé nos blocages intérieurs et que nous nous centrons plus clairement sur les objectifs importants dans notre vie, le désencombrement des biens matériels coule de source puisque, honnêtement, il nous permet d'accorder toute notre attention à ce qui est désormais important pour nous.

Au cours de cette rencontre, les participants et les participantes auront l'occasion de réfléchir à la signification et à l'importance de la simplicité intérieure. La discussion peut naturellement déborder sur le spiritualité et sur les croyances les plus profondes des membres. Il est donc particulièrement important que l'animateur ou l'animatrice donne l'exemple en adoptant une écoute empathique et respectueuse.

MATÉRIEL :

Cooper, David A. *Silence, Simplicity and Solitude: A Guide for Spiritual Retreat*. New York, N.Y.: Bell Tower, 1992.

St. James, Elaine *Inner Simplicity: 100 Ways to Regain Peace and Nourish Your Soul*. New York, N.Y.: Hyperion, 1995.

PLAN DE LA RENCONTRE :

1. Réunissez tous les membres. S'il y a des personnes qui se joignent au groupe, veillez à les présenter ou à ce qu'elles se présentent elles-mêmes. Revoyez, au besoin, les lignes directrices déterminant le déroulement des discussions. Résumez brièvement les discussions qui ont eu lieu jusqu'à maintenant si de nouveaux membres ont besoin d'être mis au courant.

Demandez au groupe si quelqu'un souhaite partager les résultats d'une action

individuelle ou de groupe prévue lors des rencontres précédentes. Demandez à la personne qui joue le rôle de secrétaire de noter toutes les réponses sur les feuilles fixées au mur ou au chevalet de conférence.

2. En vous préparant pour la discussion sur le sujet abordé au cours de cette rencontre, assurez-vous d'accorder une attention particulière au respect. Amorcez la discussion à l'aide des questions suivantes :

- **Selon vous, que signifie « simplicité intérieure »?**
- **Pensez-vous que la simplicité intérieure est la cause ou la conséquence de la simplicité volontaire ?**
- **Connaissez-vous des pratiques qui favorisent l'émergence de la simplicité intérieure ?**
- **Si vous aviez à faire une « vente débarras du Cœur » que mettriez-vous en vente ?**

3. Après la discussion, invitez le ou la secrétaire à faire un résumé et à revoir les éléments les plus importants soulevés au cours de la rencontre.

4. Invitez tous les participants et toutes les participantes à évaluer si leur discussion peut déboucher sur une action individuelle ou de groupe. Si oui, quelle forme pourrait-elle prendre ? Invitez les personnes à exprimer leurs opinions quant à une action à entreprendre au cours des prochaines semaines suite à la discussion. Si les participants et les participantes décident de faire une action de groupe, demandez, au besoin, à un ou une volontaire d'en assurer la coordination.

5. En guise de conclusion, remerciez les personnes qui ont assumé les responsabilités d'hôte et de secrétaire pour leur participation essentielle à la tenue de la rencontre. Informez les membres de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine rencontre du groupe de discussion. Résumez les actions de suivi que le groupe prévoit entreprendre s'il y a lieu et concluez la rencontre par la formule d'usage.

CONSEILS PRATIQUES SUR LE DÉSENCOMBREMENT

QU'EST-CE QUE LE « DÉSENCOMBREMENT » ?

« Le désencombrement » est un processus par lequel nous nous défaisons de ce qui est superflu et compliqué. C'est la première étape vers la simplification de notre vie. Le désencombrement est un premier pas concret vers la simplicité. Chaque personne peut choisir jusqu'où elle veut se défaires du superflu et par où elle veut commencer. Il n'y a pas de règles établissant la manière de le faire ni jusqu'où il faut aller. Toutefois, comme tout changement concret à faire dans la vie, il faut commencer quelque part. Comme le proverbe chinois le mentionne : « Un voyage de mille kilomètres commence toujours par un premier pas. »

Vous trouverez dans ce texte une liste de conseils sur le désencombrement. Ils sont regroupés selon certains aspects de la vie quotidienne. Les suggestions proposées dans chaque groupe commencent par des choses faciles à faire mais plus vous avancez dans la liste, plus les suggestions relèvent de la simplicité « pure et dure »!

Les premières étapes vers la simplicité permettent de réduire le *gaspillage* sans vraiment diminuer ce que nous *utilisons*. Les étapes suivantes permettent d'aborder graduellement ce que nous avons accumulé mais que nous n'utilisons pas. Finalement, viennent les étapes qui sont plus près de ce qu'est vraiment la simplicité volontaire. Ces étapes demandent d'accorder une attention plus soutenue aux choses que nous utilisons, à leur quantité et à ce qui en résulte. Je mentionne les sources d'où proviennent les conseils lorsque je les connais. J'ai aussi essayé de n'inclure que des conseils qui contribuent directement à la simplicité volontaire par la réduction de la consommation. Je n'ai pas inclus d'autres actions plus générales qui concernent une vie saine et la qualité de l'environnement. Ces actions peuvent être très bénéfiques. Mais dans ce guide sur le désencombrement, j'ai tenté de me concentrer sur le thème de la simplicité dans la vie quotidienne plutôt que de donner des suggestions d'ordre plus général concernant la santé et l'environnement.

POURQUOI SE « DÉSENCOMBRER » ?

La première chose qu'il faut comprendre est que le désencombrement ne signifie pas de se débarrasser, avec regret, de choses qui sont vraiment importantes dans notre vie. Le but de la simplicité volontaire n'est pas de nous rendre la vie plus difficile, plus stérile ni plus vide. Plutôt le contraire! Par le désencombrement, nous nous défaisons de ce qui est superflu, de tout ce qui nous encombre. Nous avons bien réussi à le faire si, après coup, nous nous sentons plus légers, plus libres et plus heureux. Il doit aussi être évident que notre qualité de vie s'est accrue et non le contraire.

Il y a de nombreuses bonnes raisons de désencombrer notre vie :

1. En se défaisant du superflu, nous ramenons l'ensemble de nos biens à ce que nous utilisons réellement. Cela nous permet de retrouver et d'ordonner les choses plus facilement, et par conséquent d'économiser temps et énergie. Cela

signifie également que le rythme de nos vies peut ralentir un peu et qu'il est plus facile de trouver ce dont nous avons besoin pour passer une belle journée.

2. Par le désencombrement, nous pouvons découvrir que nous avons besoin de moins d'espace pour vivre, de moins d'espace de rangement et peut-être même d'une plus petite maison ou de moins de pièces. Cette constatation peut nous permettre de réduire considérablement les frais reliés à l'habitation, aux assurances et le temps que nous accordons à l'entretien de notre domicile. Les personnes habitant dans des logements, des condominiums ou d'autres endroits loués ont parfois à payer des frais supplémentaires pour un espace de rangement. Le désencombrement peut vous permettre de libérer suffisamment d'espace pour que vous puissiez vous passer de la remise ou de l'armoire de rangement à serrure du sous-sol.
3. Grâce au désencombrement, nous pouvons rendre disponibles des biens matériels, ou du moins, des ressources recyclables qui peuvent être utiles ou avoir une valeur pour d'autres personnes. Ne préféreriez-vous pas recycler les douze caisses de bouteilles vides entassées dans le garage et recouvrir un peu d'espace? N'est-il pas plus raisonnable que les vêtements que vous ne porterez plus servent à vêtir quelqu'un qui en a besoin plutôt qu'à encombrer votre garde-robe?
4. Le désencombrement peut vous faire économiser du temps en simplifiant l'entretien de votre domicile et les tâches ménagères. Il y a moins de choses à épousseter, à laver, à cirer, à polir, à déplacer afin de laver les planchers, etc.
5. Le désencombrement peut vous permettre de consacrer plus de temps, d'énergie et d'attention à vos proches ou à d'autres membres de votre famille. Moins nous comptons sur des « jouets » pour nous divertir, plus il nous semble naturel d'aller les uns vers les autres. Le désencombrement peut ainsi contribuer directement à raffermir les liens qui unissent les familles et les communautés.

LE DÉSENCOMBREMENT POUR LES « PEUREUX »

Si le désencombrement vous fait peur, – si en vous débarrassant de vos biens, vous craignez d'atteindre un état de manque ou de subir un choc anaphylactique – il est possible d'entreprendre cet exercice tout en vous ménageant une porte de sortie.

Premièrement, choisissez un aspect de votre vie ou un endroit dans votre maison où vous pouvez vous permettre de faire l'exercice en « toute sécurité ». Par exemple, il se peut que vous ne vouliez pas vous attaquer d'abord à la cuisine ou au sous-sol. Il est tout à fait correct de ne pas faire toute une pièce. Débutez par les tiroirs du bureau de votre chambre ou le tiroir « fourre-tout » de votre cuisine. Attaquez-vous au placard à linge ou à un coin du garage. L'important est que vous commenciez quelque part maintenant. Il est aussi important que vous soyez attentif à ce que vous êtes en train de faire et à ce que vous ressentez lorsque vous désencombrez cet aspect de votre vie. Si le fait de vous débarrasser de vieux clous, d'ampoules grillées ou de décorations de Noël brisées vous rend anxieux ou triste, prenez le temps d'analyser vos sentiments. Demandez-vous pourquoi de tels sentiments sont liés à ces objets en particulier. Si vous ressentez un soulagement, une impression de légèreté, un sentiment

de liberté ou simplement du plaisir au fur et à mesure que votre placard à linge devient mieux rangé, plus dépouillé et moins encombré, appréciez ces émotions tout en continuant votre travail.

Commencez à vous désencombrer de choses qui vous sont extérieures, de biens matériels qui n'ont pas ou peu de signification émotive pour vous. Par la suite, vous pouvez travailler sur des choses moins matérielles (par exemple, des services, des abonnements, des souvenirs) qui ont une plus grande valeur affective.

Si vous pensez vous débarrasser de quelque chose mais que vous vous sentez encore attaché à cette chose ou si vous n'êtes pas sûr de ne plus en avoir besoin, faites un essai. Embalmez soigneusement l'objet et entreposez-le dans un coin réservé à cette fin dans votre garage ou dans votre sous-sol. Inscrivez bien la date sur la boîte. Si vous n'êtes pas allé récupérer le contenu de la boîte au cours de l'année, vous pouvez lui dire adieu! En ce qui me concerne, la chose la plus difficile à « réduire » est ma bibliothèque. Pourtant, je mets de côté des livres en les remisant dans une boîte pendant une année. Si je ne suis pas allé les reprendre pendant cette période, je les confie à un marchand de livres usagés ou à une bibliothèque publique.

Somme toute, personne n'a à aborder le désencombrement comme s'il s'agissait d'une cure de désintoxication. Si vous réunissez votre famille un beau samedi matin et que vous leur annoncez que vous voulez arriver à une réduction de 90 % de votre attachement aux choses matérielles d'ici la fin de la journée, il y a de fortes chances que quelqu'un se débarrasse de quelque chose qu'une autre personne aurait aimé conserver. Le chemin qui mène vers la simplicité comporte de nombreuses étapes, qui doivent être franchies graduellement ; il faut acquérir de nouvelles aptitudes et apprendre à s'adapter. Il ne s'agit pas vraiment d'apprendre à être heureux avec moins de choses mais plutôt d'apprendre à être heureux autrement. En parcourant le chemin vers la simplicité, vous vous débarrasserez de couches successives. Chaque fois, vous devrez découvrir ou vous créer un nouveau mode de vie. Lorsque que vous vous serez adapté à un nouveau mode de vie, vous vous apercevrez habituellement que vous êtes prêt à vous débarrasser d'une autre couche. C'est ainsi que va l'ordre des choses. Ce processus peut durer plusieurs mois; pour certains, plusieurs années. Un changement de carrière ou un déménagement ne surviennent pas du jour au lendemain.

SERVICES FINANCIERS ET BANCAIRES

Au cours des vingt-cinq dernières années, les services « financiers » offerts en Amérique du Nord sont devenus de plus en plus complexes et coûteux. Les frais de gestion de comptes représentent maintenant une source importante de revenus pour les institutions financières de même que des frais considérables pour les clients. De nombreuses institutions financières offrent à leur clientèle un ensemble de services avec une telle quantité d'options, de conditions et de frais spéciaux qu'il est presque impossible de comparer les ensembles de services offerts par différentes institutions ou de comprendre comment sont calculés les frais mensuels. Enfin, de nombreuses institutions financières publient chaque année une grande quantité de documents visant à promouvoir des offres spéciales concernant le crédit, les prêts hypothécaires, les points du programme Voyageur Fréquent ou les cadeaux publicitaires incitant à l'utilisation du crédit. Lorsque ces documents se retrouvent dans votre boîte aux lettres, il s'agit probablement pour vous de publicité importune qui pose un problème de

gestion des déchets. Voici quelques trucs qui vous aideront à procéder au désencombrement dans le domaine des services financiers et bancaires :

1. **Conservez un seul compte dans une seule institution et fermez tous les autres.**
2. **Réclamez de ne recevoir aucune documentation publicitaire concernant les fonds communs de placement, les offres sur les prêts hypothécaires, etc.**
3. **Pesez soigneusement le pour et le contre des ensembles de services spéciaux** qui offrent des services que vous utilisez rarement, voire jamais. Examinez vos transactions financières de l'année passée. Si vous n'avez pas utilisé le service X au cours des douze derniers mois, est-ce vraiment pertinent de payer pour un ensemble de services qui inclut le service X? Remarquez bien que l'atout de ces ensembles de services est que vous vous sentez libre d'utiliser tel ou tel service, même si vous n'en avez pas besoin ou que vous ne l'avez jamais utilisé. Toutefois, avez-vous besoin de ce service fréquemment, rarement ou jamais?
4. **Examinez ce dont vous avez besoin en ce qui a trait à l'assurance de biens et l'assurance sur la vie.** Après avoir franchi plusieurs étapes sur le chemin de la simplicité, il se peut que vous vous rendiez compte que vos besoins en assurance sont moins importants. Les besoins en assurance sur la vie peuvent varier énormément selon votre âge, votre état de santé et vos obligations familiales.
5. **Fermez votre compte en banque et n'effectuez que des transactions en argent comptant.** Tous les commerçants de détail doivent fixer un prix plus élevé pour leur marchandise afin de couvrir les frais d'administration des ventes à crédit. Mais il y a des commerçants qui offrent un escompte de caisse aux clients qui règlent leur facture en espèces. Si vous n'utilisez pas de carte de crédit, pourquoi payer les frais de ce service?
6. **Conservez une seule carte de crédit.** Posséder une carte de crédit peut s'avérer utile pour réserver une chambre d'hôtel ou pour faire des achats urgents (s'ils sont réellement urgents), mais qui a besoin de plus d'une carte de crédit?
7. **N'achetez pas à crédit.** Nombre de personnes considèrent qu'il est plus facile de respecter le budget établi s'ils n'achètent rien à crédit. Un autre truc afin d'utiliser à bon escient l'achat à crédit consiste à inscrire chaque transaction dans votre chéquier comme s'il s'agissait d'un chèque. Au lieu d'inscrire un numéro de chèque, inscrivez simplement CC dans votre chéquier et soustrayez le montant du solde courant. À la fin du mois, payez en totalité le solde de votre carte de crédit en utilisant un seul chèque à la manière d'un virement. En agissant de la sorte, toutes les transactions financières effectuées mensuellement sont faciles à « visualiser » et vous pouvez vivre selon vos moyens sans mettre votre compte à découvert. En utilisant cette façon de faire, vous pouvez également réduire les frais de gestion de votre compte-chèques puisque vous utilisez votre carte de crédit pour vos achats et que vous payez par la suite le solde de votre carte en un seul chèque.
8. **Débarrassez-vous des cartes qui servent à accumuler des points, par exemple les cartes « air miles » ou « club Z », etc.** Lisez soigneusement les

conditions écrites en petits caractères. Évaluez la somme des achats que vous devez effectuer dans le magasin offrant cette carte afin d'avoir droit à un « cadeau » qui en vaut la peine. Évaluez la somme des achats que vous avez déjà faits à cet endroit. Est-ce que cela en vaut réellement la peine en temps, en complications et en publicité importune que vous recevrez de ce magasin?

9. **Débarressez-vous de tous les documents, reçus, et autres papiers qui ne sont pas ou probablement pas exigés par la loi.** Le droit fiscal prescrit de conserver les documents pour une période de sept ans. Cependant, peu de particuliers ont reçu la visite de vérificateurs qui se sont penchés sur leurs documents pour une période remontant à plus de trois ans. Vous voulez peut-être conserver les reçus concernant les biens qui possèdent une garantie. Mais avez-vous réellement besoin de conserver vos reçus d'épicerie?
10. **Faites du troc et renoncez à faire des transactions en argent comptant.** Le troc est la forme d'échange la plus directe et la plus humaine. De grands réseaux de troc et d'échanges directs sont en train de se développer en Amérique du Nord afin de soutenir le troc, notamment auprès des personnes qui sont moins avantagés par le système économique et politique actuel. J'encourage fortement le troc comme moyen d'éliminer les coûts, les délais et les inévitables complications qui vont de pair avec l'existence de nombreux intermédiaires entre le producteur et le consommateur d'un bien ou d'un service. Sachez toutefois que les taxes s'appliquent à ces transactions selon les lois en vigueur en Amérique du Nord.
11. **Renoncez au troc et vivez en mendiant ou en tirant votre subsistance de la cueillette et du jardinage.** Il s'agit incontestablement de la simplicité « pure et dure » qui ne s'adresse pas à tout le monde. Ceux qui suivent les traces des philosophes et des sages ne sont pas du tout considérés avec respect ni protégés dans notre société. Aussi, ce chemin permet à la fois de supprimer toutes les sortes de complications reliées au fait de vivre dans une économie centrée uniquement sur l'argent et de se libérer des idées de « réputation », « respectabilité » et de fausse « autosuffisance » qui sont véhiculées dans notre société.

TRANSPORT

La mobilité est un besoin de base chez l'humain. En général, nous avons satisfait ce besoin en utilisant différentes technologies. Lorsque nous en sommes à désencombrer les différents aspects de notre vie, il est très utile de garder à l'esprit le besoin réel – dans ce cas-ci, le besoin de se déplacer d'un endroit à l'autre pour diverses raisons – afin de trouver des façons simples et efficaces d'y répondre. Le transport motorisé est « la solution » offerte par notre société. Mais il n'en a pas toujours été ainsi. À travers l'histoire, on peut constater qu'il y a eu de nombreuses autres façons de se déplacer. En réfléchissant bien, vous pourriez être surpris par les différents choix qui s'offrent à vous lorsque vous examinez de plus près vos besoins. Nous avons besoin de nous déplacer. Les constructeurs d'automobiles veulent nous faire croire que nous avons besoin d'automobiles. Il y a une grande différence.

1. **Vendez ou donnez votre deuxième (ou troisième ou x^{ième}) automobile(s).**

Vivre sans posséder une automobile est une des « 50 chose difficiles que vous pouvez faire pour sauver la Terre ». Les autos sont dispendieuses, bruyantes, dangereuses et causent d'importants dommages à l'environnement. Malheureusement, de nombreuses communautés ont été aménagées de sorte que la vie sans auto est pratiquement impossible. Néanmoins, nous ne devons pas multiplier les dommages au-delà de ce qui est nécessaire. Si vous pouvez diminuer de manière réaliste le nombre d'autos que vous possédez, vous économiserez beaucoup d'argent tout en augmentant votre espérance de vie et la Terre vous en remerciera!

2. **Débarressez-vous de tous les véhicules conçus spécialement pour aller dans la nature**, par exemple, les véhicules tout-terrain à trois ou quatre roues, les motos hors route, les motomarines, les motodunes, les voitures amphibies, etc. Ces véhicules peuvent être bien « agréables » à conduire mais ils sont souvent plus polluants et moins sécuritaires que les autos. Les véhicules conçus spécialement pour aller dans la nature détruisent en fait cette nature en endommageant les habitats et en exerçant une pression supplémentaire sur les espèces animales qui ont besoin de se tenir loin des hommes pour survivre. Si vous possédez un de ces véhicules, vous ajoutez un bien matériel de plus à l'ensemble de vos possessions et un casse-tête de plus pour l'entretien. Vous promenez à pied dans la nature est à la fois plus simple et plus écologique. En bons amateurs de la nature, nous devons trouver d'autres façons de satisfaire notre « besoin de puissance ».
3. **Utilisez le covoiturage ou le transport en commun**. On estime qu'il y a tel nombre de véhicules de promenade en Amérique du Nord que la population entière pourrait s'asseoir en même temps à bord d'un véhicule sans que personne n'ait à s'asseoir sur la banquette arrière. Et pourtant, l'automobile vient au deuxième rang comme moyen de transport le moins efficace, tout de suite après les avions de ligne. Chaque passager qui utilise le covoiturage diminue d'autant le nombre de véhicules sur la route. Les réseaux de transport en commun sont encore plus efficaces et moins coûteux que les véhicules automobiles. Vous pouvez simplifier votre vie en utilisant le transport en commun si c'est un choix qui s'offre à vous dans votre communauté.
4. **Pour les longs trajets, utilisez l'autobus ou le train plutôt que l'avion**. En Amérique du Nord, nous avons investi de plus en plus d'argent dans le réseau routier, de sorte que le réseau ferroviaire et les autres réseaux de transport en commun se sont détériorés. Mais, le transport ferroviaire est un moyen de transport qui permet, comme la bicyclette, de déplacer un grand nombre de personnes sur de très grandes distances tout en ayant le moins d'impact sur l'environnement. L'avion de ligne est le moyen de transport le moins efficace inventé par l'homme à l'exception de la navette spatiale. Si vous pouvez avoir les correspondances nécessaires, essayez de prendre le train lors de votre prochain voyage. C'est tout à fait différent de l'avion. C'est souvent moins cher et beaucoup plus confortable.
5. **Utilisez la bicyclette**. Pour les adeptes de la simplicité volontaire, la bicyclette est le moyen de transport par excellence. Ces petites machines représentent le moyen de transport le plus efficace qu'on ait inventé. Elles sont entièrement mues par la force humaine et sont habituellement peu coûteuses. Elles ne causent pratiquement aucune pollution et peuvent vous conduire presque

n'importe où, même hors du réseau routier. Elles démarrent toujours et sont peu coûteuses à entretenir. Finalement, elles apportent même à leurs utilisateurs des bienfaits appréciables sur le plan de la santé.

6. **Marchez.** La marche est évidemment le summum de la simplicité. La marche est silencieuse, bonne pour la santé, non-polluante. Elle nous permet d'aller lentement de façon à apprécier toutes les richesses sensorielles que recèle l'environnement. La marche ne coûte rien et peut être une forme intéressante de méditation.

HABILLEMENT

En Amérique du Nord, l'industrie de la mode est un important moteur industriel. Elle joue un rôle de premier plan dans l'utilisation des ressources et dans la stimulation de la consommation. Presque tout le monde veut se vêtir de façon convenable, et l'habillement peut être une façon d'exprimer sa personnalité. Néanmoins, l'industrie de l'habillement investit massivement afin de stimuler artificiellement notre envie d'acquérir de nouveaux vêtements en faisant varier la mode à chaque saison et en confectionnant des vêtements peu durables. Ces deux façons de faire exploitent le besoin que ressent toute personne humaine de se vêtir de beaux vêtements convenables et faciles à entretenir. De plus, l'habillement diffère de l'alimentation. On ne peut manger qu'une certaine quantité de nourriture ensuite on doit s'arrêter. L'achat de vêtements n'est limité que par le budget, l'espace du garde-robe ou, idéalement, la prise de conscience de ce qui est réellement nécessaire et approprié. La satisfaction du besoin de se vêtir est, par conséquent, un milieu fertile où il est judicieux de mettre en pratique la simplicité volontaire.

1. **Donnez tous les vêtements que vous n'avez par portés durant la dernière année.** Admettez-le. Si vous vivez dans un endroit où il y a différentes saisons et qu'après leur passage vous n'avez toujours pas porté votre veston indien, n'est-il pas temps de lui dire adieu? Par ailleurs, est-il vraisemblable que vous perdiez ces dix kilos qui vous empêchent de porter une certaine partie de votre garde-robe? Nous avons besoin d'un certain nombre de vêtements qui nous permettent de s'habiller adéquatement et convenablement selon les saisons. Nous n'avons probablement pas besoin d'une pile de « vêtements-souvenirs » qui nous suivent depuis peut-être des décennies.
2. **Donnez toutes vos tenues de cérémonie.** Il se peut que vous fréquentiez un milieu ou que vous ayez un emploi où vous devez porter un smoking au moins une fois par semaine. Mais, pour la plupart des gens, une tenue de cérémonie ne se porte qu'à certaines occasions, et pour ces occasions, il peut s'avérer judicieux de la louer plutôt que de l'acheter. En outre, nombre de cérémonies sont des événements extravagants où paradent littéralement le faste et le néfaste. Allez-y, bien sûr, surtout si la musique est bonne. Apportez-vous une pomme, si vous le désirez, et portez fièrement vos jeans!
3. **Débarrassez-vous de tous les produits en cuir ou en fourrure d'animaux.** Les humains du 20^e siècle n'ont vraiment pas besoin de tuer des animaux et de se vêtir de leurs peaux. Il y a eu beaucoup de sensibilisation à ce sujet au cours des vingt dernières années, aussi je ne m'étendrai pas davantage sur le sujet.

L'industrie du tannage est une des industries les plus polluantes que l'homme ait mises sur pied. L'achat, le nettoyage et l'entreposage des produits faits de cuir et de fourrure coûtent cher tant sur le plan financier qu'écologique. La vie est plus simple et tout aussi agréable si nous nous en tenons aux produits faits de fibres textiles.

4. **Diminuez le nombre de bijoux que vous possédez ou débarrassez-vous-en complètement.** Il n'y a que les humains qui possèdent des bijoux. L'exploitation minière qui sert à fabriquer des bijoux est une des activités humaines les plus énergivores et les plus polluantes. Les mines de diamants représentent le summum de l'activité polluante inutile. L'industrie du diamant a raréfié les diamants, pierre aussi commune que le gravier, en a fait une mode puis les a vendus à des prix élevés artificiellement. Épargnez beaucoup d'argent et évitez que la planète subisse des dommages inutiles. Appréciez les diamants qui brillent dans le ciel étoilé et librement sur la surface des eaux. Laissez votre peau briller grâce à la lueur de l'amour et de la santé. Qui a besoin d'or?
5. **Donnez tous vos vêtements sauf ceux dont vous avez besoin pour un mois de chaque saison.** Pour les adeptes de la simplicité volontaire, c'est une façon généreuse de partager ses vêtements, mais cela peut également représenter un objectif initial valable afin de « dégarnir » votre garde-robe.
6. **Donnez tous vos vêtements sauf ceux dont vous avez besoin pour une semaine.** Avez-vous déjà remarqué que, lorsque vous partez pour une semaine, vous vous débrouillez très bien avec ce que vous avez emporté parce que vous faites laver vos vêtements? Examinez de plus près si cette façon de vivre peut être possible dans votre vie quotidienne.
7. **Dormez sans pyjama.** Sensuel, économique et simple.
8. **Donnez tout sauf deux ensembles.** Il s'agit de la simplicité « pure et dure » mais cela vaut la peine d'essayer. Pensez-y un moment. Si vous le faites, vous pourrez probablement vous débarrasser également de votre laveuse et de votre sècheuse!

ALIMENTATION

Peu de gens s'objecteraient au fait que la nourriture est nécessaire et que la bonne nourriture est un des plaisirs intrinsèques de la vie. De nombreuses avenues s'offrent à nous lorsque vient le temps de satisfaire notre besoin de nourriture, notre désir de bénéficier d'une certaine variété, d'un attrait esthétique et de saveurs agréables. En Amérique du Nord, l'industrie alimentaire s'est efforcée d'offrir plus de choix, à tout le moins de façon apparente, puisque la plupart des produits alimentaires sont faits seulement à partir de quelques ingrédients. Les conséquences à offrir plus de choix et à accroître la pourcentage de viande dans notre régime alimentaire sont non seulement que les aliments coûtent plus cher mais aussi que la production alimentaire représente l'activité humaine qui a le plus de répercussion sur l'environnement. De façon générale, plus nous mangeons de viande, plus les aliments nécessitent de préparation, d'emballage et d'entreposage. Plus les aliments sont chers, plus leur production, leur transformation, leur distribution et leur mise en marché ont des répercussions sur l'environnement. L'aliment qui produit le moins d'effet sur l'environnement est probablement la framboise

sauvage que nous cueillons et mangeons immédiatement. Il en est de même pour les légumes biologiques que nous cultivons dans notre potager et que nous mangeons en salade cinq minutes après les avoir cueillis à quelques mètres de là. Ces aliments sont probablement les moins coûteux à produire et les plus simples à apprêter. Ils sont aussi variés et attrayants.

Les suggestions pour se « désencombrer » en ce qui a trait à l'alimentation visent à réduire le coût des aliments, à diminuer les répercussions sur l'environnement de leur production et de la complexité de leur préparation qui nécessitent l'utilisation d'appareils. Nous tenons également à mettre en valeur les recommandations récentes concernant la réduction de la consommation de matières grasses et de sucres raffinés ainsi que l'accroissement de la consommation de fibres alimentaires et de produits de grains entiers.

1. **Réduisez votre consommation de viande rouge.** Ceci se rapporte à la simplicité puisqu'en réduisant votre consommation de viande rouge, vous réduisez également les répercussions sur l'environnement de sa production. Vous réduisez les coûts liés à votre alimentation et vous améliorez votre santé en diminuant votre consommation de matières grasses.
2. **Réduisez votre consommation de tous les produits provenant d'animaux.** Tous les produits provenant des animaux comme les produits laitiers ou la viande contiennent généralement beaucoup de matières grasses. Les animaux doivent être nourris de grains qu'ils convertissent en protéines de façon peu efficace. Ils doivent aussi être abrités, recevoir des médicaments et être transportés presque en toutes circonstances. La viande est certes une source de protéines concentrées de haute qualité, mais sa production coûte cher, consomme beaucoup d'énergie et elle a des répercussions néfastes sur l'environnement.
3. **Réduisez votre consommation d'aliments qui ont nécessité beaucoup de transformation et d'emballage ainsi que d'aliments prêts-à-manger.** Vous contribuez ainsi à la simplicité en économisant de l'argent, en réduisant les répercussions sur l'environnement et en diminuant le besoin d'appareils, comme par exemple un four micro-ondes. Vous accroissez votre qualité de vie parce que cette réduction vous incite à participer directement à la préparation de votre propre nourriture.
4. **Devenez végétarien.** La cuisine végétarienne utilise généralement des aliments qui se retrouvent au bas de la chaîne alimentaire et qui sont moins coûteux que ceux d'un régime carné. Si tous les habitants de la Terre étaient végétariens, la planète pourrait subvenir adéquatement aux besoins alimentaires de tout le monde. Si tous les habitants de la Terre adoptaient le régime alimentaire des Nord-américains, soit la planète ne pourrait produire tous les aliments nécessaires, soit certains d'entre nous mourraient de faim.
5. **Devenez végétalien.** L'extrême limite de l'option végétarienne est de ne plus consommer d'œufs ni de produits laitiers. Cette option est sans aucun doute très saine mais elle requiert beaucoup de soin afin de s'assurer que l'alimentation fournit tous les acides aminés (protéines) nécessaires.
6. **Faites du jardinage biologique.** On estime actuellement que les aliments que les Nord-américains consomment ont franchi, en moyenne, 1 500 kilomètres de

l'endroit où ils ont été produits jusqu'à l'endroit où ils sont consommés. Le jardin derrière votre maison raccourcit ce trajet considérablement en garnissant votre table d'aliments frais, cueillis à même le jardin que vous cultivez. De tels jardins permettent à la planète d'économiser de vastes quantités d'énergie fossile, de caoutchouc pour les pneus et d'eau tout en vous permettant d'économiser de l'argent.

7. **Jeûnez.** Le summum de la simplicité. Nombre de personnes croient que jeûner de façon périodique représente une partie essentielle d'un mode de vie sain.

CUISINE

Les cuisines peuvent être le « paradis des gadgets » comme les garages ou les sous-sols. En simplifiant notre alimentation, le besoin d'avoir des appareils spécialisés diminuent. Toutefois, il peut être approprié d'acquérir certains articles qui vous permettront de passer de la consommation d'aliments prêts-à-manger hautement préparés et emballés à la consommation d'aliments que vous préparez et entreposez vous-même. Habituellement, ces ajouts peuvent être facilement compensés par l'abandon du couteau électrique, du gaufrier, du Wok, du Hibachi, de l'ouvre-boîte électrique, du réchaud à saucisses, etc.

1. **Donnez tous les ustensiles de cuisine que vous n'avez pas utilisés au cours de l'année précédente.** Il s'agit d'appliquer ici la même logique que lors du désencombrement du garde-robe. Si vous n'avez pas préparé de fondue au cours des douze derniers mois, le ferez-vous vraiment au cours des douze prochains mois ?
2. **Donnez ou récupérez tous les appareils destinés à un seul usage,** par exemple le réchaud à saucisses, l'éclateur à maïs, le gaufrier, le plat à fondue, etc. Habituellement, ces mets peuvent être préparés avec des articles de cuisine moins spécialisés. Qui a besoin de plus d'un bon couteau, par exemple?
3. **Donnez en tout ou en partie la vaisselle, la coutellerie ou les gadgets spécialisés qui n'ont qu'une valeur décorative ou que vous n'utilisez qu'à une seule occasion,** par exemple, l'assiette de biscuits en forme de bonhomme de neige pour Noël, le bol à bonbons en forme de cœur pour la Saint-Valentin, etc. Ces babioles aident parfois à créer une « atmosphère de vacances », mais elles sont si rarement de bon goût ou réellement attrayante qu'on se demande pourquoi elles ont été fabriquées? Qui fabriquent toute cette camelote d'ailleurs? Pensez à utiliser des décorations recyclables ou consommables.
4. **Utilisez des sacs à provisions et réduisez votre utilisation de sacs jetables.** Sur le plan personnel, on peut croire que les produits jetables rendent les choses plus simples en nous évitant de planifier. Il faut être attentif à ce que l'on fait pour se rappeler d'apporter ses sacs à provisions plutôt que d'accepter les sacs offerts aux magasins et les jeter après usage. Mais voilà sur quoi repose la simplicité volontaire : cultiver l'attention, une attention vigilante envers ce qui se passe dans le moment présent. Les produits jetables incitent sournoisement à la négligence en éliminant le besoin, du moins à court terme, d'évaluer les conséquences de nos actes. Économisez votre argent et les ressources dont dispose la planète en utilisant des sacs ou des contenants réutilisables aussi

souvent que possible.

5. **Donnez toute la vaisselle sauf celle nécessaire pour votre famille et pour les personnes que vous invitez régulièrement.** Si vous invitez fréquemment de nombreuses personnes, vous avez besoin de beaucoup de vaisselle, et la vraie vaisselle est préférable à la vaisselle jetable. Mais si vous n'avez pas souvent des invités, pensez à désencombrer votre cuisine en vous débarrassant des couverts superflus. Si vous envisagez de recevoir un grand nombre de personnes, planifiez un repas collectif ou empruntez, pour l'occasion, les couverts manquants à un voisin.
6. **Donnez toute la vaisselle et tous les articles qui y sont reliés sauf un bol et une tasse pour chaque occupant de la maison.** Voilà une suggestion bien monacale. Mais, pensez à la propreté qui régnerait dans la cuisine si tout le monde avait vraiment à faire la vaisselle avant le prochain repas!
7. **Débarrassez-vous de votre lave-vaisselle et des produits chimiques et autres dont vous avez besoin pour qu'il fonctionne.** En tenant pour acquis que vous avez suivi le conseil précédent, auriez-vous besoin de votre lave-vaisselle et de ses produits chimiques, de son coût en énergie, des tracas reliés à sa réparation ou à son remplacement?

ENTRETIEN MÉNAGER

Voici de nombreuses façons de désencombrer nos domiciles, de réduire la quantité de déchets et de désordre ainsi que de réduire le nombre de fois où nous devons remplacer les gadgets (en augmentant leur durée d'utilisation) qui sont importants afin de pouvoir vivre au 20^e siècle. Par exemple, nous n'avons probablement pas besoin d'électricité. Mais, étant donné que nous pouvons choisir de l'utiliser, les ampoules fluorescentes compactes consomment moins d'énergie, réduisent le coût total relié à l'éclairage et ont seulement besoin d'être remplacées environ une fois tous les cinq ans. En les utilisant, malgré leur coût d'achat plus élevé que les ampoules ordinaires, nous simplifions notre vie tout en économisant l'énergie.

1. **Donnez tout le matériel de bricolage et d'arts plastiques, les jeux ainsi que les appareils qui n'ont pas été utilisés au cours de l'année.** Si vous n'avez pas commencé à revernir votre table de toilette antique, à peindre à l'huile votre paysage favori ou à utiliser votre vélo d'exercice au cours de l'année, remettez-les à quelqu'un qui le fera. Le matériel de jeu ou de bricolage inutilisé peut embarrasser votre milieu de vie. De plus, il peut se détériorer jusqu'à ne plus être utilisable. Il se transforme alors en déchet.
2. **Installez des ampoules fluorescentes compactes lorsque c'est possible.** L'utilisation de ces ampoules contribue à la simplicité en nous faisant économiser de l'énergie et par conséquent de l'argent. Elles ont également une durée d'utilisation plus longue que les ampoules à incandescence, ce qui réduit le nombre d'ampoules consommées et jetées.
3. **Installez des pommes de douche et des aérateurs de robinet à débit réduit ainsi qu'un dispositif de retenue d'eau pour le réservoir de la toilette afin**

de diminuer votre consommation d'eau. En utilisant ces dispositifs, vous pourrez utiliser votre argent à des fins qui vous semblent plus utiles puisque vous consacrerez moins d'argent à payer la taxe d'eau. Vous contribuerez également à la conservation d'une des ressources les plus précieuses de l'Amérique du Nord : l'eau douce.

4. **Donnez tous les draps et les serviettes sauf ceux nécessaires à chaque membre de la famille** (et peut-être un ensemble supplémentaire pour un invité).
5. **Réduisez le nombre de bibelots et de babioles hétéroclites.**
6. **Réduisez et simplifiez l'ameublement.** Si vous achetez des meubles simplement afin de « remplir des pièces », réfléchissez bien. Si vous avez des pièces qui ont besoin d'être remplies, pensez à déménager dans une plus petite habitation.
7. **Donnez tous les livres que vous ne lirez plus.** J'aime les livres. Aussi, cette option représente quelque chose de très difficile pour moi. Mais si nous voulons évaluer honnêtement les mérites de nombreux livres, nous nous rendons compte que nous pensions qu'ils étaient vraiment bien lorsque nous les avons achetés mais qu'en réalité, une seule lecture était suffisante. Pourquoi encombrer notre milieu de vie avec des livres que nous ne lisons plus jamais? Remettez-les à quelqu'un qui ne peut se les offrir ou à une bibliothèque publique en difficulté financière qui pourra en faire profiter de nombreuses personnes.
8. **Donnez tous les livres que vous pouvez emprunter dans une bibliothèque.** Pensez-vous vraiment que vous devez posséder un livre afin de l'apprécier et de le lire. Nous pouvons marcher plus légèrement sur la Terre si nous transportons sur nous une carte d'abonnement à une bibliothèque plutôt que des livres.
9. **Donnez tous les livres que vous n'avez pas lus au cours de l'année.** Nos intérêts changent. Il y a très peu de livres qui demeurent pertinents à nos yeux pour toute la vie.
10. **Donnez tous les livres sauf vos « âmes sœurs ».**
11. **Annulez tous les abonnements à des revues, à des clubs de livres, à des clubs de disques et les abonnements spéciaux que vous n'avez pas le temps d'utiliser.** Pensez à annuler tous les abonnements à des produits qui semblaient être une bonne idée au départ mais qui, en fait, ne font que s'empiler dans un coin. Vous réduirez ainsi l'encombrement et les frais.
12. **Détruisez toutes les armes et autres instruments servant à attaquer ou à détruire.** De tels objets n'ont aucune place dans un mode de vie simple et paisible. Il vaut mieux qu'ils soient recyclés au niveau atomique parce qu'ils ne peuvent même pas être donnés sans risque.
13. **Réduisez et simplifiez les produits de nettoyage et d'entretien ménager.** Au fur et à mesure que votre demeure devient plus épurée, moins encombrée et que la quantité totale de vos biens est réduite au minimum, vous constaterez que vous avez beaucoup moins besoin de toute sorte de produits spécialisés qui coûtent cher et qui sont souvent peu écologiques comme les huiles, les solvants, les nettoyeurs, les produits à polir, les produits chimiques utilisés pour les

appareils tels que les lave-vaisselle, etc. Économisez du temps, de l'argent et de l'espace en vous débarrassant de tous ces produits. Mais, rappelez-vous, la plupart de ces produits devront être apportés à un dépôt de déchets dangereux!

14. **Si vous possédez une maison, aménagez votre terrain de façon à réduire le travail d'entretien,** l'équipement nécessaire ainsi que la consommation de produits servant à l'entretien, par exemple effectuer l'aménagement de votre terrain en utilisant des plantes indigènes qui requièrent peu d'eau et de soin. Les terrains des maisons situées dans des zones suburbaines requièrent plus d'énergie, de pesticides, de fertilisants et d'eau que n'importe quelle terre agricole, toutes proportions gardées. De plus, de nombreux produits dangereux sont employés par du personnel qui devrait avoir reçu une formation spécialisée, porter des vêtements de protection et posséder un diplôme leur permettant d'utiliser ces produits chimiques si ceux-ci étaient utilisés sur une plus grande surface! Sélectionnez un plan d'aménagement ainsi que des plantes indigènes pour votre terrain de sorte à réduire les besoins en eau, en herbicide, en pesticide et en fertilisant.
15. **Déménagez dans une maison plus petite.** Une façon inégalée de réduire et de mettre de l'ordre dans notre mode de vie.
16. **Vendez votre maison (soyez libéré de votre hypothèque!) et emménagez dans un condo ou un logement.** Évaluez sérieusement les raisons qui font que vous possédez une maison. Vos besoins ont-ils changé depuis que vous avez pris la décision d'acheter une maison? Gardez-vous votre maison seulement pour que les enfants aient un endroit familier où ils peuvent vous visiter pendant les vacances? Possédez-vous une maison parce que vous croyiez que c'est un bon placement? Vérifiez ce que les chiffres vous disent une fois de plus. Appréciez-vous réellement les travaux d'entretien de votre parterre et de votre maison? Si tel est le cas, très bien. Sinon, réfléchissez à d'autres possibilités comme un condominium, une coopérative d'habitation, une copropriété ou un logement à louer.
17. **Donnez ou recyclez toute chose que vous n'utilisez pas couramment dans votre vie quotidienne.** Une suggestion pour les « purs et durs », mais qui offre une pleine liberté.

LOISIRS

Depuis l'avènement de la radio au début du 20^e siècle, les loisirs se sont transformés en quelque chose que l'on faisait pour s'amuser entre nous à quelque chose que nous consommons et qui est produit par quelques spécialistes bien payés. Cette tendance a eu pour effet de créer d'un côté quelques artistes vraiment impressionnants et de l'autre côté, une foule de spectateurs complètement passifs, apathiques et muets. Les loisirs, étant devenus une « industrie », sont maintenant accessibles à ceux qui en ont les moyens. La simplicité volontaire proclame joyeusement que les humains ont besoin de célébrer! Elle suggère également que nous nous débarrassions de tout ce qui fait de nous des consommateurs passifs de célébration sur scène et que nous apprenions plutôt à fêter nous-mêmes.

1. **Vendez, donnez ou débarrassez-vous de tous les téléviseurs et de toutes les**

radios sauf une. Il est justifié de garder une radio pour les bulletins de nouvelles et les situations d'urgence.

- 2. Donnez tous les équipements électroniques servant aux loisirs à la maison.** Des images glorieuses et des produits fantastiques mais en fin de compte, la plupart de ces produits vous obligent à rester assis tranquille et à payer vos comptes.
- 3. Débarrassez-vous de tout équipement de sport ou d'athlétisme que vous n'avez pas utilisé au cours de l'année.**

VIE INTÉRIEURE

Les suggestions suivantes visent à simplifier ce qui peut encombrer nos pensées et nos cœurs, nos calendriers et nos relations avec les autres, nos âmes et nos esprits.

- 1. Démissionnez de tous les comités, les clubs, les organisations ou les conseils d'administration dont vous avez manqué les réunions trois fois de suite.** Il peut s'agir d'un bon comité qui travaille à des objectifs louables mais vous n'assistez pas aux réunions! Quelque chose dans votre vie vous fait signe que ce n'est pas vraiment votre priorité, même si la cause est juste, ou bien que cela ne peut pas être votre priorité actuellement parce que vous manquez de temps. Aussi, abandonnez maintenant!
- 2. Dites adieu et débarrassez-vous de tous les articles reliés à des chapitres de votre vie qui sont définitivement terminés.** Nos vies sont continuellement en changement. Toute chose poursuit son chemin vers ailleurs. Pourquoi conserver ces vieilles lettres d'amour?
- 3. Débarrassez-vous de vos péchés en allant les confesser et par la suite pratiquer le repentir.** Les péchés sont les équivalents moraux de chaînes aux pieds dans une vie que était initialement destinée à être une danse.
- 4. « Jeûnez » de tout media (les livres y compris) une journée par semaine.** Il est probablement important d'être un citoyen actif et informé dans une société démocratique. Mais même les gens actifs et informés ont besoin d'un jour de sabbat.
- 5. Débarrassez-vous de toutes les dépendances à l'alcool, à des médicaments sans prescription, au jeu, au tabac, aux sources de caféine, au sucre, à la télévision et aux médicaments prescrits, si c'est possible.** Évidemment, cela peut être difficile à faire, mais les dépendances encombrant réellement notre âme, notre temps et notre vie.

LISTE D'ACTIVITÉS

Dans les ateliers sur la simplicité volontaire, je propose parfois un exercice dans lequel les participants s'imaginent sur une île tropicale où tous les besoins de base sont satisfaits (nourriture, eau, abri, sécurité, etc.) mais où ils n'ont aucun bien matériel. L'exercice vise à ce que les membres du groupe imaginent le plus grand nombre possible de choses qu'ils peuvent faire seul ou ensemble sans avoir à créer à nouveau

des objets de nature culturelle. La liste qui en ressort ressemble à celle qui suit. C'est, pour ainsi dire, une liste de ce que l'humain possède comme aptitudes intrinsèques – ce que les humains peuvent faire, apprécier et pratiquer sans, la plupart du temps, avoir recours à des instruments ou à des équipements spécialisés.

Dans un sens plus large, cette liste est une réponse aux deux questions fréquemment posées par les gens au sujet de la simplicité volontaire. Premièrement, si je me débarrasse de la plupart de mes biens, que fais-je donc pouvoir faire? Cette liste est une liste qui suggère ce que l'on peut faire en ayant très peu de choses.

Deuxièmement, la liste répond partiellement à la question : « Que font les adeptes de la simplicité volontaire avec tout le temps dont il dispose? » Cette liste propose essentiellement un mode de vie « écologique ». De nombreuses personnes peuvent pratiquer ce qui suit en apportant de la beauté, de la joie et de profonds liens familiaux et communautaires sans avoir presque aucune incidence sur l'environnement. Je recommande cette liste comme point de départ afin de découvrir les richesses de la simplicité volontaire. Elle est incomplète et j'espère qu'elle le sera toujours.

1. Acquérir un instrument de musique et apprendre à en jouer.
2. Cultiver un intérêt pour les sports qui porte peu à consommer (les arts martiaux, la natation dans un cours d'eau naturel, la randonnée pédestre, le ski de fond, la raquette, la canotage, etc.).
3. Apprendre le plus de danses possible.
4. Apprendre à chanter le plus de chansons possible.
5. Apprendre une deuxième (ou une troisième) langue.
6. Apprendre à composer et à raconter des histoires.
7. Apprendre à être un bon orateur.
8. Apprendre le mime et le théâtre.
9. Mémoriser le contenu de livres de sagesse provenant de votre tradition spirituelle.
10. Apprendre à méditer.
11. Apprendre à cultiver votre jardin de façon écologique.
12. Apprendre à donner un massage.
13. Devenir végétarien.
14. Donner, échanger ou recycler au moins une chose pour toute nouvelle chose acquise.
15. Faire des essais en mettant dans une boîte les choses dont vous pouvez peut-être vous débarrasser et les mettre de côté pour six mois. Par la suite, si vous n'êtes pas allé les chercher pendant cette période, il est probable que ces choses ne jouent pas un rôle important dans votre vie.
16. Apprendre à observer et à apprécier la nature.
17. Offrir volontairement votre temps, vos talents et votre énergie afin d'aider les autres.

- 
18. Marcher, courir, s'asseoir en étant pleinement conscient du moment présent.
 19. Prier si vos croyances vous y incitent.
 20. Écouter les histoires des autres. Lire la poésie de vos ennemis.

Ajouter vos propres suggestions :

DOCUMENTATION

Il y a un intérêt croissant envers un mode de vie basé sur la simplicité volontaire qui permet de sortir du rythme de vie trépidant qu'impose un mode de vie basé sur la consommation. Pour répondre à cet intérêt croissant, et aussi pour le stimuler, il y a de plus en plus de documents sur le sujet : des livres, des revues, différent matériel, entre autres didactique.

Dans cette section, j'ai tenté de faire un survol de la documentation et d'offrir de brèves descriptions afin d'aider les personnes intéressées à faire des choix tout en respectant le temps et l'argent dont elles disposent. Comme je l'ai déjà mentionné, le cœur de la simplicité volontaire est de vivre selon les buts et les valeurs qui sont à nos yeux les plus importants. Tout document comportant le mot « simplicité » dans le titre n'est toutefois pas toujours utile pour atteindre cet objectif

Aussi, pour venir en aide à mes amis vagabonds, mes âmes sœurs en amour avec Dame Pauvreté, ceux qui chantent les mérites de la grippe-souardise, j'offre cet humble résumé qui, je l'espère, saura être un bon guide. Mon but n'est pas de planifier vos pérégrinations ni d'atténuer le charme de vos découvertes. Loin de là! J'ai toutefois rencontré des âmes d'une école philosophique qui n'ont aucun intérêt pour l'aspect pratique des choses et d'autres qui peuvent passer une journée entière à essayer d'économiser quelques sous afin que ce bidule puisse être assemblé avec cet autre bidule pour que finalement le tout serve à remplacer un objet coûteux gratis! Ils sont poussés par le seul défi que cela représente. Ces gens ne sont pas du tout intéressés par le même genre de lecture. C'est pourquoi j'ai choisi de faire ce survol de la documentation. Je l'ai aussi écrit parce que j'en mourrai d'envie.

Cette section est divisée en différentes catégories : livres (vous avez deviné ou vous êtes allé jeter un coup d'œil) qui sont classés selon de grands thèmes. Il y a une section sur les revues et une autre sur les différentes sources d'information qui regroupent des renseignements utiles, des organisations, des centres d'études, divers matériels et des adresses de sites Internet, des serveurs de liste de diffusion et autres entités utiles (une fois que vous êtes devenus familiers avec elles).

Je vous souhaite une bonne lecture. Si vous connaissez des références qui n'apparaissent pas, je serais ravi de les recevoir afin de les inclure dans une autre édition de ce guide.

BOOKS

Philosophy, Spirituality & Voluntary Simplicity

Arraj, Tyra *Treasures of Living Simply*.

Berry, Wendell *What Are People For?*

Bender, Sue (1989) *Plain and Simple: A Woman's Journey to the Amish*. San Francisco, CA: HarperSanFrancisco. This is a lovely, honest and deeply reflective book about one woman's emotional and spiritual dance with the Amish. It focuses on the fusion of homely arts like quilt-making with spirituality and simplicity. It quite wonderfully captures the airy, clean emotional overtones of simple living grounded in faith.

Burch, Mark A. (1995) *Simplicity: Notes Stories and Exercises for Developing Unimaginable Wealth*. Gabriola Island, B.C.: New Society Publishers. Naturally, Mark Burch's book is one of my favourites! In this book I offer a short essay on the various meanings of simplicity and the different reasons why people might wish to live more simply. In the second half, I offer exercises designed to help readers make the psychological and emotional transition from consumptive to simpler lifestyles.

DeGrote-Sorensen, Barbara *'Tis a Gift To Be Simple*.

Easwaran, Eknath (1989) *The Compassionate Universe: The Power Of The Individual to Heal the Environment*. Petaluma, CA: Nilgiri Press. This is a beautiful book reflecting on how we live from a spiritual perspective informed by the spirit and teaching of Mahatma Gandhi. The focus is upon everyday life and how individuals can change their lives through the practice of mindful simplicity to help heal social injustice and environmental decay.

Elgin, Duane *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That is Outwardly Simple, Inwardly Rich*. New York, N.Y.: William Morrow and Company, Inc., 1981. Duane Elgin's book was one of the first books to appear on voluntary simplicity at least a decade before the most recent spate of popular interest in the subject. The book is analytical and has a tone similar to *Future Shock* or *Megatrends* wherein the author discusses large-scale social trends and implications of voluntary simplicity.

Emerson, Ralph Waldo (1968) *Essays and Journals*. Garden City, New York: International Collectors Library, 1968. See especially the essays on "Self-reliance", "Circles", "Spiritual Laws", and the "Oversoul". Together with Henry

David Thoreau, Emerson was a key figure in the New England Transcendentalist school of philosophy/theology. His essays reflect a spirit of intelligence, American common sense, spiritual sensitivity and a deeply reflective approach to life. He also celebrates the virtues of simple living and self-reliance.

Essential Living. Maia Gay and Paul Conrad (Editors), The Essential Living Society, 409 SE 21st Avenue, Portland, OR 97214, U.S.A. A quarterly periodical containing philosophical and spiritual reflections on various aspects of simple living, the costs of the consumer economy, family relationships, community, and personal identity. I believe this periodical ceased publication in 1995, but may still be available in some library periodical archives.

Eyre, Richard (1989) *Lifebalance*. New York, N.Y.: Ballantine Books.

Fromm, Erik (1981) *To Have or To Be?* New York, N.Y.: Bantam Books. Erik Fromm is a psychiatrist writing from a perspective which blends neo-Freudian and existential psychology with a Marxist/socialist social critique. This book is a very detailed analysis of the psychological and social price we all pay by living in an industrial, consumption-oriented society.

Kavanaugh, John Francis (1982) *Following Christ in a Consumer Society: The Simplicity of Cultural Resistance*. Maryknoll, N.Y.: Orbis Books. A thoughtful exploration of the dynamics of a consumer society from the perspective of Christian social justice teachings.

Kornfield, Jack *A Path With Heart*.

Lappe, Frances Moore *The Quickening of America*.

Nollman, Jim (1990) *Spiritual Ecology*. Banpp.

Quinn, Daniel (1992) *Ishmael: A Novel*. New York, N.Y.: Bantam Books. A story about a spiritual seeker who befriends a telepathic gorilla who is also a philosopher with a very insightful theory about why humans persist in trying to destroy their own nest. This book opens many fundamental philosophical and social issues related to the consumer society and its principal motor---fear.

Quinn, Daniel *Providence: The Story of a Fifty Year Vision Quest*.

Rohr, Richard (1992) *Simplicity: The Art of Living*. New York, N.Y.: Crossroad Publishing Co. A very powerful book for Christians written by a Franciscan priest who is Director of the Centre for Action and Contemplation in Albuquerque, New Mexico. The focus in this book is the teachings of Jesus Christ and following these teachings with authenticity and courage. It speaks eloquently, however, of the need for Christians to practise humility and solidarity with marginalized people through lives of simplicity and community.

Schumacher, E.F. (1973) *Small Is Beautiful: Economics As If People Mattered*. New York, N.Y.: Harper and Row. Schumacher's book is a classic critique of "mainstream" economics and a bold proposal for a new science of economics

which helps people meet real human needs while respecting the environment, community ties and personal emotional and spiritual needs.

Shi, David E. (1986) *The Simple Life: Plain Living and High Thinking in American Culture*. Oxford University Press.

Sineta, Marsha (1995) *Do What You Love, The Money Will Follow*. Mahwah, N.J.: Paulist Press. Marsha Sineta is also author of *Monks and Mystics in Ordinary Life*, and has a fine sense of how spirituality permeates the ordinary acts of living. In *Do What You Love...* she zeroes in on one of the main principles of voluntary simplicity---that our lives gain coherence and meaning when we attend to our loves.

Thoreau, Henry David (1989) *Walden and Other Writings*. New York, N.Y.: Bantam Books. This is a classic account of Thoreau's two years living by the banks of Walden Pond in 19th Century New England. It is loaded with insightful critique of the vain strivings of ordinary mortals after peace through possessions and an unparalleled anthem to simple, self-reliant living.

Trainer, F. E. (1985) *Abandon Affluence*. Atlantic Highlands, N.J.: Zed Books.

VandenBroeck, Goldian (1978) *Less Is More: The Art of Voluntary Poverty*. New York, N.Y.: Harper Colophon Books. This anthology is a wonderful collection of quotations spanning three millennia of mostly Western philosophy and spirituality addressing the delights of simple living, as well as a spirited and often amusing critique of the "ways of the world."

Practical Tips on Simple Living

Andrews, Cecile *The Simplicity Circle*. (40 pages; \$6); Write to: The Learning for Life Project, 711 N. 60th, Seattle, WA 98103. Another resource to simplicity study circle fanatics.

Babbitt, Dave (1993) *Downscaling: Simplify and Enrich Your Lifestyle*. Chicago, I.L.: Moody Bible Institute.

Callenbach, Ernest (1992) *Living Cheaply With Style*. Berkeley, CA: Ronin Publications, Inc.

Cox, Connie (1988) *Simply Organized! How To Simplify Your Complicated Life*. Voorheesville, N.Y.: Perie Press.

Culp, Stephanie (1991) *Streamlining Your Life: A 5-Point Plan for Uncomplicated Living*. Cincinnati, OH: Writer's Digest Books. This book has many tips about organizing our lives through reducing clutter and focusing on clear goals. It doesn't advocate voluntary simplicity so much as personal efficiency in applying effort. Nonetheless, for some people, the suggestions in this book may prove

valuable.

Dacyczyn, Amy (1993) *The Tightwad Gazette: Promoting Thrift As A Viable Alternative Lifestyle*. New York, N.Y.: Villard Books. Amy Dacyczyn presents a compendium of practical tips on how to recycle, reuse, reclaim and recover all sorts of items to sustain a frugal lifestyle. The book is more about thrift than simplicity, but is still readably amusing and very useful.

Dappen, Andy *Cheap Tricks: 100s of Ways You Can Save 1000s of Dollars*.

Davidson, Jeff (1992) *Breathing Space*. Mastl Press.

Dominguez, Joe and Robin, Vicki, (1992) *Your Money or Your Life: Transforming your Relationship with Money and Achieving Financial Independence*, PA: Penguin. ISBN 0-780140-167153, US\$12 paper. This “must read” book has introduced many to voluntary simplicity and financial integrity. There is an audiotape series to match it.

Dregni, Meredith Sommers (1983) *Experiencing More With Less: An Intergenerational Curriculum for Camps, Retreats, and Other Educational Settings*. Scottsdale, PA: Herald Press. This book includes a variety of activity suggestions, information, recipes, songs and reflections for increasing awareness of the social justice issues related to over-consumption. The book is informed by a Mennonite sensibility respecting the use of material things in a world of marked international inequities.

Gershon, David & Gilman, Robert *Household EcoTeam Workbook*, Woodstock, N.Y.: Global Action Plan, 84 Yerry Hill Road, Woodstock, NY 12498. Reasoning that people find it difficult to make major lifestyle changes on their own, David Gershon developed the neighborhood-based “Eco-Team” concept together with a six month program for working with groups of friends and neighbors to reduce waste and our personal environmental impact on the Earth.

Kirsch, M.M. (1992) *How To Get Off the Fast Track and Live a Life Money Can't Buy*. New York, N.Y.: HarperCollins, Ltd. [This book is really a self-help piece about mid-life career changes. It helps readers cover the bases in planning a transition from jobs or life situations they don't enjoy toward more fulfilling alternatives. Its relevance to voluntary simplicity is somewhat indirect, in that it is a generic book about planned life changes, but it may be helpful nevertheless for those who plan to change toward simplicity.

Lewin, Elizabeth (1994) *Kiss the Rat Race Goodbye*. Walke Press.

Long, Charles (1993) *How To Survive Without a Salary*. Toronto, Ontario, Canada: Warwick Publishing Group. This book contains scores of innovative suggestions on assembling a living from part-time, short-term, intermittent employment augmented with barter, scavenging, bargaining and bargain-hunting and voluntary simplicity. More about self-reliance and maintaining personal autonomy and freedom than about simplicity per se, the book still includes a wealth of practical ideas on self-reliant living.

- Longacre, Doris Janzen (1980) *Living More With Less*. Scottsdale, PA: Herald Press. This is a classic early work on living simply in an environmentally and socially just manner. It is loaded with practical information on simple living, applied frugality, and a variety of thoughts on environmental sustainability and social justice. It is written from a Mennonite perspective.
- McCamant, Kathryn & Durrett, Charles *Co-housing: A Contemporary Approach to Housing Ourselves*.
- McLaughlin, Connie & Davidson, Gordon *Builders of the Dawn: Community Lifestyles in a Changing World*.
- Mollison, Bill and Slay, Reny Mia (1991) *Introduction to Permaculture*. Tyalgum, Australia: Tagari Publications. This book introduces the basic practices of permaculture, a method for designing and building ecologically sustainable ecosystems which include human beings. It shares with voluntary simplicity an outlook on human affairs which tries to position them in harmony with the natural environment through simple and direct technologies that meet basic human needs with elegance and sustainability.
- Norwood, Ken & Smith, Kathleen *Rebuilding Community in America: Housing for Ecological Living, Personal Empowerment, and the New Extended Family*.
- Pond, Jonathan D. *1001 Ways To Cut Your Expenses*. Lots of practical tips for frugal living, an important “strategy” for voluntary simplicity.
- Rubin, Bonnie Miller *Time Out: How To Take A Year (More or Less) Off*. Another of those self-help books designed to help you plan some time off without joining the ranks of the permanently unemployed.
- Saltzman, Amy (1992) *Downshifting*. Warrenton, VA: Perelandra Press, Ltd.
- St. James, Elaine (1994) *Simplify Your Life*. Hyperion Press. Similar to Amy Dacyczyn’s *Tightwad Gazette* but with a breathless, American style to it. Most suggestions are common sense but reflect a six figure income background that many people in the 90s will find hard to relate to.
- St. James, Elaine (1995) *Inner Simplicity: 100 Ways to Regain Peace and Nourish Your Soul*. New York, NY: Hyperion Press. 235 pp. (\$7.95 US). This book loosely laces together a variety of self-help and pop psychology recommendations for well-being under the banner of voluntary simplicity where many of them don’t belong. Some readers may find it interesting but personally, I found it a mile wide and an inch deep.
- St. James, Elaine (1996) *Living The Simple Life*. New York, N.Y.: Hyperion Press. 348 pages. (\$14.95 US). This book is a light-duty introduction to voluntary simplicity but also blends in remnants from most of the pop psychology self-help advice books of the 1980s. At times it drifts away from the subject of simplicity into general advice-giving and recommendations on general mental hygiene in a typically breezy American style. It may be of interest to some

readers, but in your scribe's humble opinion, it runs the risk of making voluntary simplicity just as self-indulgent as the consumerist binges of the 1980s.

Steen, Athena Swentzell; Steen, Bill; Bainbridge, David and Eisenberg, David *The Straw Bale Book*. An excellent introduction to building attractive, energy conserving homes from a renewable, underused resource: straw bales. This is a "must read" book for the potential owner/builder looking for simple, sustainable and affordable housing.

Study Circles Resource Center, (1993) *The Study Circle Handbook: A Manual for Study Circle Discussion Leaders, Organisers, and Participants*. Pomfret, CT.: Topsfield Foundation, Inc. Available from: Study Circles Resource Centre, P.O. Box 203, Pomfret, Connecticut, 06258, USA, (203) 928-2616; FAX (203) 928-3713. Material available from this resource centre will help you set up and run a "study circle" on any subject or issue. I recommend study circles as a way of beginning the transition to simpler living through discussions with friends and family members.

Society, Community & Voluntary Simplicity

Argyle, Michael (1987) *The Psychology of Happiness*. London, UK: Methuen. A survey of the psychological research available to date on what makes people happy.

Campbell, Angus (1981) *Sense of Well-Being in America: Recent Patterns and Trends*. New York, NY: McGraw-Hill. Now dated, but still an informative study of trends in feelings of well-being, or lack of them, in the USA, related to consumption and overall economic development.

Context Institute *Ecovillages and Sustainable Communities Report*, Bainbridge Island, WA: The Context Institute, P.O. Box 11470, Bainbridge Island, WA 98110. (\$15.00 US plus postage).

Daly, Herman E. & Cobb, John B. Jr. (1989) *For The Common Good: Redirecting the Economy Toward Community, the Environment, and a Sustainable Future*. Boston, MA: Beacon Press. Already a classic, Daly and Cobb outline an alternative approach to economics based on sustaining communities, the environment and human relationships rather than expansion of economic wealth and growth for its own sake. This book is not about voluntary simplicity per se, but it is replete with the sorts of values and concerns which inform simple living at the community level.

Fellowship for Intentional Community, and Communities Publications Cooperative, (1991) *Directory of Intentional Communities: A Guide to Cooperative Living*. Tecumseh, MO: Fellowship for Intentional Community, and Communities Publications Cooperative. Pb. 328 pp. \$16, Bookstores, or Community Bookshelf (East Wind Community, Tecumseh, MO 65760, (417) 679-4682), or

call Laird Schaub of the F.I.C. (816) 883-5543. Highly recommended for potential communitarians. Descriptions of hundreds of North American intentional communities; articles on how to visit or join a community, creating consensus, community economics, legal options, land trusts, and much more.

Fromm, Dorit *Collaborative Communities: Cohousing, Central Living, and other New Forms of Housing with Shared Facilities*.

Heitmiller, David and Blix, Jacqueline (Ph.D.) *Getting a Life*. (to be published in Nov. 96). I haven't seen a copy of this book yet, but discussions on the Internet suggest it will be an anthology of stories about people who have embraced voluntary simplicity and what they have found in it.

Kavelin-Popov, Linda *The Virtues Guide: A Handbook For Parents*. Haven't read this and can't locate complete publication data on it, but from the title it appears to address some parenting-skill issues which link to virtues such as prudence and temperance, which find resonances in voluntary simplicity.

Levering, Frank & Urbanska, Wanda (1992) *Simple Living: One Couple's Search for a Better Life*. New York, NY: Penguin Books. ISBN 0-780140-123395, US\$10 paper. A biographical account of an L.A. couple's search for the simple life in an apple orchard. This light-hearted book is written in the first person by both authors.

Nearing, Scott and Helen *Living The Good Life*. This book helped launch the "back to the land" movement of the 1970s with the personal account of the Nearings who left the city, and returned to rural homesteading to discover a simple and satisfying life.

Shaffer, Carolyn R. & Anundson, Kristin, (1993) *Creating Community Anywhere: Finding support and Connection in a Fragmented World*, Perigee Books.

SustainAbility Ltd., *Who Needs It? Market Implications of Sustainable Lifestyles* It is mainly intended to stimulate businesses to see the transition to sustainability as inevitable and to begin changing how they do business.

"Quantity-driven production will increasingly be seen as unsustainable and taxed accordingly. Quality-driven production will expand to fill much of the resulting gap. The consumer pay-off: quantity consumption rarely satisfies; quality consumption often does."

Wachtel, Paul L. (1989) *The Poverty of Affluence*. Philadelphia, PA: New Society Publishers. This book begins as a fairly incisive discussion of the psychological and social maladies related to affluence and the pursuit of affluence. It tends to digress a bit into discussions of the shortcomings of various explanations which have been offered of the damage caused by affluence, but it contains many useful insights as well.

Environment & Voluntary Simplicity

Durning, Alan (1992) *How Much Is Enough? The Consumer Society and the Future of the Earth*. New York, NY: W.W. Norton & Company. Chronicles in detail the environmental impacts of the consumer society and the spread of the ideology of consumerism. If you ever had any doubt that consumerism was damaging to children and other living things, read this book.

Gershon, David & Gilman, Robert *Household EcoTeam Workbook*, Woodstock, N.Y.: Global Action Plan, 84 Yerry Hill Road, Woodstock, NY 12498. Reasoning that people find it difficult to make major lifestyle changes on their own, David Gershon developed the neighborhood-based “Eco-Team” concept together with a six month program for working with groups of friends and neighbors to reduce waste and our personal environmental impact on the Earth.

Hawken, Paul (1994) *The Ecology of Commerce: A Declaration of Sustainability*. Warrenton, VA: Perelandra Press, Ltd. This is a brilliant piece of work which insightfully identifies the sources of the socially and environmentally self-destructive behaviour of business and industry and makes many cogent proposals about how to move toward a “restorative economy;” an economy which restores nature as it provides for human needs.

Developing Mindfulness

Burch, Mark A. (1995) *Simplicity: Notes, Stories and Exercises for Developing Unimaginable Wealth*. Gabriola Island, B.C.: New Society Publishers. Naturally, Mark Burch’s book is one of my favourites! In this book I offer a short essay on the various meanings of simplicity and the different reasons why people might wish to live more simply. In the second half, I offer exercises designed to help readers make the psychological and emotional transition from consumptive to simpler lifestyles.

Conze, Edward (1968) *Buddhist Meditation*. London, UK: George Allen and Unwin Ltd.. This book reviews traditional approaches to Buddhist meditation practice as found in the major schools of Indian Buddhism. It is practical enough that it can be used to help develop one’s own practice of mindfulness.

Cooper, David A. (1992) *Silence, Simplicity and Solitude: A Guide for Spiritual Retreat*. New York, N.Y.: Bell Tower. David Cooper’s book is one of my favourite sources which deals very thoroughly with every aspect of retreat for spiritual and personal development. He covers such mundane things as considerations of setting and diet during retreat exercises, but also key aspects of meditation practice and identifying spiritual “directors” to assist with personal growth during retreats.

- de Mello, Anthony (S.J.) (1978) *Sadhana: A Way to God*. Poona, Indian: Gujarat Sahitya Prahash. This source covers a number of techniques for meditation and the development of mindfulness.
- Easwaran, Eknath (1989) *The Compassionate Universe: The Power Of The Individual to Heal the Environment*. Petaluma, CA: Nilgiri Press. This is a beautiful book reflecting on how we live from a spiritual perspective informed by the spirit and teaching of Mahatma Gandhi. The focus is upon everyday life and how individuals can change their lives through the practice of mindful simplicity to help heal social injustice and environmental decay.
- Enomiya-Lasalle, Hugo M. (1990) *The Practice of Zen Meditation*. Bath, UK: Aquarian Press. This is an excellent source which introduces readers to the practical aspects of meditation in the Zen Buddhist tradition.
- Kabat-Zin, Jon *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness, Meditation...* If you have only one book on meditation practice, this should be it. Kabat-Zin introduces mindfulness meditation in very clear, contemporary language, along with a variety of meditation exercises to help deepen practice and open new capacities of awareness. Simple, practical, accessible.
- Moore, Thomas *Care Of The Soul*. While this book is primarily a deep and sensitive exploration of the “matters of the soul,” it focuses very well on the matters which for many people form the heart and matter of simple living; valuing self and others; taking time to listen to one’s own soul and honour its movements and needs, etc.
- Trungpa, Chogyam (1984) *Shambala: The Sacred Path of the Warrior*. New York, N.Y.: Bantam. An introductory book to the Buddhist Shambala tradition together with instructions on the Shambala approach to meditation and inner development.
- Whitmyer, Claude (1994) *Mindfulness and Meaningful Work*. Berkeley, CA: Parallax Press. Whitmyer gathers a series of essays by other authors loosely woven around the Buddhist eightfold path to right livelihood, although the book itself is not a Buddhist text. The main thesis is that in working we should do what we love, rather than work for money in order to purchase what we enjoy. Work is thus united with joy in a sustainable pattern of simple living.



PERIODICALS AND ARTICLES

Burch, Mark A. "Voluntary simplicity," *Light of Consciousness Magazine*, 1996, 8(2), 36-41.

Burch, Mark A. "Living simply for the love of it," *In Context Magazine*, 1996.

CoHousing: Contemporary Approaches to Housing Ourselves- quarterly magazine (\$20/year). Send check or money order to P.O. Box 2584, Berkeley, CA 94702.

Communities Magazine - (\$18/4 issues/year). Send \$18.00 to Communities, Route 4, Box 169-CH, Louisiana, VA 23093.

Communities: Journal of Cooperation. A quarterly journal on intentional living. Route 1, Box 155, Rutledge, MO 63563(\$18 US per year).

FI News & Notes from NRMF. The New Road Map Foundation, P.O. Box 15981, Seattle, WA 98115, 206-527-0437.

Green Alternatives: An environmental consumer's guide. (\$22.50/bimonthly). 72 Old Farm Road, Rhinebeck, NY 12572.

Growing Community Newsletter. A Newsletter on Creating New Community in Colorado and the West. Contact: Diana Leafe Christian, 1118 Round Butte Drive, Fort Collins, CO 80524, 970-490-1550.

In Context: A Journal of Hope, Sustainability and Change. Sarah van Gelder (Editor), P.O. Box 11470, Bainbridge Island, WA 98110, U.S.A. (US \$24 per year).

Out of the Rat Race. A monthly 8-page journal. P.O. Box 95341 Seattle, WA 98145-2341 (US \$12 per year).

Permaculture Drylands Journal, PO Box 64184, Tucson, AZ 85728. Subscriptions \$25/year. \$15/year for limited income families.

Permaculture International Journal, Order through The Permaculture Activist, PO Box 1209, Black Mountain, NC 28711. Tel, 704/683-4946. Subscriptions \$20/year.

Robin, Vicki "A declaration of independence--from over-consumption," *Timeline*, (#24) Foundation for Global Community, 222 High St., Palo Alto, CA 94301. Cost (for six issues - 1 year) is \$10. The journal is available also in Spanish: "Sucesos".

Robin, Vicki "How much is enough," *In Context*, 1990, Summer.

Simple Living Quarterly: The Journal of Voluntary Simplicity. Janet Luhrs (Editor), Simple Living Press, 2319 N. 45th Street, Box 149, Seattle, WA 98103, U.S.A. (\$12 US per year).

Stella Natura - Inspiration and Practical Advice for Home Gardeners and Professional Growers in Working with Cosmic Rhythms, published by The Bio-Dynamic Farming and Gardening Association, Inc., PO Box 550, Kimberton, PA 19442.

The Penny Pincher. A monthly 8-page journal. P.O. Box 809, Kings Park, NY 11754-

0809 (US \$12 per year)

The Permaculture Activist, PO Box 1209, Black Mountain, NC 28711. Tel. 704/683-4946. Subscriptions \$16/year, \$39/3 years.

YES! A Journal of Positive Futures, published by Positive Futures Network, PO Box 10818, Bainbridge Island, WA 98110. Tel. 206/842-0216. E-mail: yes@futurenet.org. Subscriptions \$24/year; call 800/937-4451.

ORGANIZATIONS

Bicycle Federation of America, 1818 R Street NW, Washington, DC 20009; 202/332-6986. A national clearinghouse for information on designing bike-friendly communities and advocating for them.

The Bio-Dynamic Farming and Gardening Association, Inc., PO Box 550, Kimberton, PA 19442. Tel. 800/516-7797.

Center for a New American Dream. Jacqueline Hamilton, c/o NRDC, Suite 300, 11350 New York Ave, NW, Washington, DC 20005. Email: jacqueline.hamilton@together.org If you are asking "how much is enough", contact this group.

Central Rocky Mountain Permaculture Institute, PO Box 631, Basalt, CO 81621. Tel. 970/927-4158.

The CoHousing Company, 1250 Addison Street, #113, Berkeley, CA 94702. The design firm of the authors of CoHousing offers various levels of assistance to cohousing groups.

Context Institute, (www.context.org) Context Institute/IN CONTEXT, Robert and Diane Gilman, 306 Louisa St., or P.O. Box 794, Langley, WA 98260, Tel: 360-221-6044; Fax: 360-221-6045; e-mail: rgilman@context.org dgilman@context.org

The Development Center for Appropriate Technology, David Eisenberg, P.O. Box 41144, Tucson, AZ 85717. Workshops, consultation, code development, research.

Eco-Home Network, 4344 Russell Avenue, Los Angeles, CA 90027. A non-profit organization demonstrating and teaching ecological urban living.

Global Action Plan, 84 Yerry Hill Road, Woodstock, NY 12498. They offer a six month, step-by-step program to help bring your household into environmental balance.

Global Cooperative Society, 250 Rainbow Lane, Richmond, KY 40475; email: gcsml@aol.com

The Global Cooperative Society is a cooperative open to any citizen of the world. Members agree to the principles of cooperation and pledge to make efforts toward converting what organizations they are involved in to cooperative organizations. (Basic definition of cooperative organization is democracy in decision-making [preferably by consensus] and justice in the equitable distribution of benefits.) The idea is that if more organizations become cooperative in their ways, then perhaps we can turn our current global competitive society into a Global Cooperative Society. Membership is open to

all beings of the world at \$1 per year.

High Altitude Permaculture Institute, PO Box 238, Ward, CO 80481. Tel. 303/459-3494.

New Road Map Foundation, QTS Dept CA, PO Box 15352, Seattle, WA 98115. Phone: (206)527-0437. [This organization was established by Joe Dominguez and Vicki Robin and is financed by the proceeds from their book, *Your Money Or Your Life*. NRMF exists to promote simple, self-reliant living.]

Out on Bale -- By Mail, 1037 E. Linden St., Tucson, AZ 85179. Publications, educational material and videos on Straw Bale construction.

Phinney Neighborhood Association, 6532 Phinney Avenue N., Seattle, WA 98103 Telephone: (206) 783-2244 Non-profit community center providing services which include voluntary simplicity workshops. Well Home Program and Tool Lending Library.

Puget Consumer's Co-op, Offices: 4201 Roosevelt Way N.E., Seattle, WA 98105, Telephone: (206) 547-1222 Full-line cooperative grocery stores featuring natural food and other products. Offers classes and monthly newsletter. Eight locations.

Study Circles Resource Center, P.O. Box 203, Pomfret, Connecticut, 06258, USA, (203) 928-2616; FAX (203) 928-3713.

Sustainable Futures Society, 7825 S. Malamute Trail, Evergreen, CO 80439; wmluck@aol.com or Dan Chiras (President) at dchiras@aol.com. The Sustainable Futures Society is an international nonprofit group located in Evergreen, CO which fosters a transition to a more sustainable global society. Projects currently include research on sustainable indicators, community development seminars, and lectures on sustainability.

Sustainable Seattle, c/o Metrocenter YMCA, 909 4th Avenue, Seattle, WA 98104, Telephone: (206) 382-5013. Voluntary network and civic forum committed to education and action for a sustainable way of life. Produces annual report on progress toward a sustainable community.

Voluntary Simplicity Association, c/o PNA, 6532 Phinney Avenue N., Seattle, WA 98103, Telephone: (206) 783-2244. A group of volunteers sponsoring "First Friday Forums" and other voluntary simplicity projects.

OTHER NEAT STUFF

Audio Cassettes

Dominguez, Joe “Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence”. Audiocassette / workbook course by Joe Dominguez. \$60.

Dominguez, Joe and Robin, Vicki “Joe Dominguez and Vicki Robin at Elliot Bay Books”. Quality Tape Services, P.O. Box 15352, Seattle, WA. 98115 . 60 min. US\$3.50. The authors of *Your Money or Your Life* engage in a passionate and humorous dialogue with a capacity audience. They expound on the impact of consumerism on the environment and address a variety of issues raised by the audience.

Epstein, Bee “How to Create Life Balance”

Robin, Vicki “Enoughness: The Art of Taking Pleasure in What Is” Quality Tape Services, P.O. Box 15352, Seattle, WA. 98115 . Two 60 minute tapes. US \$6. The President of New Road Map Foundation focuses on the important concept of ‘enough’ and offers tools for shifting---painlessly---from “ego-logical” to ecological living. Includes questions and answers.

Robin, Vicki “Turning the Tide of Over-consumption in North America.” Quality Tape Services, P.O. Box 15352, Seattle, WA. 98115 . One tape, 60 minutes, US \$3.50. An address to the Global Tomorrow Coalition in Washington, D.C. The co-author of *Your Money or Your Life* provides leaders of environmental organizations with an overview of the over-consumption issue and a strategy for initiating cultural change.

Robin, Vicki “For Love or Money.” Quality Tape Services, P.O. Box 15352, Seattle, WA. 98115. US\$3.50 The President of the New Road Map Foundation shares tools and principles from Joe Dominguez’s program for financial clarity, *Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence*. She focuses on why we have given our power to money and the things that money can buy, and how we can reassume control of our financial lives.

Robin, Vicki & Grosch, Diane “Personal Choices for Global Survival.” Quality Tape Services, P.O. Box 15352, Seattle, WA. 98115. US\$3.50 Simple changes you can make in your patterns of consumption that can both heal the earth and bring you “more happiness than money can buy.”

Videos

“The Man Who Planted Trees”

“The Unity of Man and Nature”

“A Time to Live” Buscaglia, Leo

“Your Money or Your Life: The Joy of Having Enough for Life”. This 27-minute video introduces you to Joe, Vicki and other advocates of the new frugality; it includes clips of TV appearances and stories of people who have transformed their relationship to money. \$10 donation requested. New Road Map Foundation, P.O. Box 15981, Seattle, WA 98115.

Films

“Living The Good Life.” 1977; 30 min.; color documentary on Scott and Helen Nearing. Available through The Small Holder, B.C.

“The Other Way” 45 mins. color; Documentary on E. F. Schumacher. Available from South Saskatchewan Committee for World Development, 2204 Mc Intyre St., Regina, Saskatchewan.

Pamphlets and Resources

New Road Map Foundation, “How Earth Friendly Are You?: A Lifestyle Self-Assessment Tool.” Quality Tape Services, P.O. Box 15352, Seattle, WA. 98115 . US \$2. The media are filled with assessments of the state of the planet, but perhaps what is needed most is an assessment of *ourselves*. Using this self-questionnaire, you take a thorough look at your lifestyle choices in the context of your personal values and planetary sustainability. Excellent for groups. 28 pages. Quantity discounts available.

New Road Map Foundation, “All Consuming Passion: Waking Up from the American Dream.” Quality Tape Services, P.O. Box 15352, Seattle, WA. 98115 . US \$1. This booklet is a collection of fascinating statistics woven together to tell a story about the quality of our lives here in North America, as individuals and as a society, and how we’re feeling about it. Reveals our patterns of consumption and how they affect both our personal lives and the planetary whole. Excellent for personal inspiration and for waking others up to their global responsibility. Quantity discounts available.

“Living Simply” Series of six slide-tape shows on voluntary simplicity. Available from Mennonite Central Committee, 1483 Pembina Highway, Winnipeg, Manitoba.

Internet Lists, Newsgroups and World Wide Web Sites:

The world of the Internet and World Wide Web changes so fast that some of these addresses may already be changed, out of date or completely gone. For the most reliable results, set your web crawler for “voluntary simplicity” and see what it drags back. If you set it just for “simplicity,” it tends to come back with dress patterns. <GRIN>

misc.consumers.frugal-living A newsgroup on frugal living.

incontext@power.net A listserver supporting an on-going virtual discussion group on voluntary simplicity.

ishmael-list@iastate.edu A listserver supporting discussion of Daniel Quinn’s book *Ishmael* and related subjects.

uls@mail.msen.com A listserver supporting the ULS (Use Less Stuff) network which publishes (via Internet) an electronic ULS Report loaded with frugal living and waste reduction tips.

Food production:

<http://pace1.cts.mtu.edu:8080/~alex/sustain.html> The Garden - Sustainable Living Info Site

<http://unixg.ubc.ca:780/~cityfarm/urbagnotes1.html> City Farmer's Urban Agriculture Notes

<http://www.envirolink.org/pubs/Plants.html> SEEL Subject Area - Plants and Sustainable Agriculture

<http://mars.superlink.com/user/dupre/navs/index.html> North American Vegetarian Society Home Page

Organic Gardening:

<http://www.rain.org/~sals/my.html> Don't Panic, Eat Organic.

Permaculture:

http://csf.colorado.edu/perma/rowe_intro.html Introduction to Permaculture

<http://csf.colorado.edu/perma/faq.html> Permaculture FAQ (Frequently Asked Questions)

<http://www.sysmag.com/permaweb/index.html> PermaWeb

<http://www.latrobe.edu.au/nexus/Permaculture/HTML/permaculture-data.html> Permaculture resources on the Internet

http://csf.colorado.edu/perma/no_till.html No-Till Gardening, by Jack Rowe

http://csf.colorado.edu/perma/ctpi/cross_t.htm Cross Timbers Permaculture Institute

Bio-Dynamics:

<http://www.his.com/~claymont/bda.html> Bio-Dynamic (BD) Farming and Gardening Assoc. Home Page.

Intentional communities:

<http://www.well.com/user/cmtly/related.html> Intentional Community Related Resources off 'The Well'.

<http://www.envirolink.org/gaia/> Eco-Village Information Service.

<http://www.publiccom.com/web/ithacahour/> Ithaca Money.

Housing building technologies:

<http://curry.edschool.virginia.edu/Avenue/Community/Environ/YellowMtn/> Yellow Mountain Institute.

<http://www.taosnet.com/earthship> Earthship Global Operations.

<http://www.simwell.com/earthship/> Earthship Landing: A Pictorial History.

<http://www.interlog.com/~srdawson/earthship.htm> Earthships - Low-cost Housing from Recycled Materials.

<http://www.slip.net/~ckent/earthship/> Earthship.

Appropriate (or at least alternative) social structures/machinations:

<http://www.eskimo.com/~pageguru/vsmain.htm> Voluntary Simplicity and Financial Independence.

<http://me.udel.edu/~lang/simple.html> Home Page for Voluntary Simplicity Discussion Group.

<http://www.best.com/~piner/frugal.html> Frugal Corner.

<http://www.igc.apc.org/econet/> EcoNet Home Page.

<http://csf.Colorado.EDU/authors/hanson/> A Modest Proposal To Save The World.

<http://www.context.org/> Sustainable Culture Info - In Context.

<http://www.inpursuit.com/ishmael/> Ishmael.

<http://www.public.iastate.edu/~jlbraddy/ishmael.html> Ishmael Email List Home Page.

<http://conbio.bio.uci.edu/Ishmael/> Ishmael's Companion Site.

<http://solstice.crest.org/efficiency/rmi/index.html> Rocky Mountain Institute.

<http://www.gumption.org/index.htm> The Gumption Trust Home Page.

<http://www.igc.apc.org/econwg/gane/> GANE - General Agreement on a New Economy.

<http://www.hooked.net/users/verdant/index.htm> Overcoming Consumerism Index.

<http://www.igc.apc.org/millennium/inds/index.html> Millennium Institute - Indicators.

<http://www.igc.apc.org/millennium/g2000r/g2000r.html#toc> Global 2000 Revisited:
What Shall We Do?

<http://www.igc.apc.org/alliance> The Alliance Web Page - reframing corporate charters.

Add Your Own Favorites: