

*Ateliers d'introduction à  
la simplicité volontaire*



**par**

**Pascal Grenier**

**Groupe de simplicité volontaire de Québec**

## Remerciements

Je tiens à remercier sincèrement Monique Côté, ma conjointe, pour son support constant lors de la rédaction de ce texte d'ateliers. Elle fut également une précieuse collaboratrice lors des nombreuses discussions qui ont accompagné la conception, pour les corrections au texte préliminaire, le montage graphique et la mise en forme du document final.

Je tiens également à exprimer ma reconnaissance à Serge Mongeau et à Mark A. Burch qui ont été pour moi des sources exceptionnelles d'inspiration.

*Il n'y a pas de droits d'auteurs sur ce texte; toute reproduction de la totalité ou d'un extrait quelconque de ce document, par quelque procédé que ce soit et notamment par photocopie ou électroniquement, est autorisé et même fortement encouragé.*

Texte corrigé et réédité en janvier 2007.

Vous pouvez vous procurer, au coût de 4\$ l'unité, des exemplaires du présent texte auprès de:

Pascal Grenier

15 Ave Marcoux

Québec (Qc.), G1E 4N9

Tél. : (418) 660-3550

Courriel : responsable@gsvq.org

Ce coût comprend les frais de reproduction et un léger bénéfice pour le Groupe de simplicité volontaire de Québec. Des frais d'envoi postal peuvent être en sus.

# Table des matières

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>2</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	<b>3</b>
<b>RÉSUMÉ</b> .....	<b>5</b>
<b>DÉROULEMENT DES RENCONTRES</b> .....	<b>6</b>
PRÉSENTATION .....	6
OBJECTIFS DES RENCONTRES .....	6
<b>1- QU'EST-CE QUE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE</b> .....	<b>7</b>
1.1 LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE C'EST .....	7
1.2 LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE N'EST PAS .....	8
<b>2-LA CONSOMMATION</b> .....	<b>9</b>
2.1 INTRODUCTION .....	9
2.2 CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOMMATION .....	9
2.3 LA PUBLICITÉ .....	11
2.4 LE GASPILLAGE .....	12
2.5 LA CONSOMMATION RESPONSABLE .....	12
2.6 CONCLUSION .....	13
<b>3- LE TRAVAIL</b> .....	<b>14</b>
3.1 INTRODUCTION .....	14
3.2 LE BONHEUR AU TRAVAIL .....	14
3.3 EXCÈS RELIÉS AU TRAVAIL .....	15
3.4 LES MALADIES DU TRAVAIL .....	15
3.5 LE TRAVAIL ET LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE .....	16
<b>4- L'ENVIRONNEMENT</b> .....	<b>18</b>
4.1 INTRODUCTION .....	18
4.2 LA RÉVOLUTION INDUSTRIELLE .....	18
4.3 MENACES À L'ENVIRONNEMENT .....	18
4.4 L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE .....	18
4.5 VISION D'AVENIR .....	19
4.6 LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE, UNE SOLUTION .....	19
<b>5- LA PLÉNITUDE DU VIDE ET L'EXERCICE DE L'ÊLE</b> .....	<b>21</b>

<b>6- LA SANTÉ</b> .....	<b>22</b>
6.1 INTRODUCTION.....	22
6.2 LA MÉDECINE.....	22
6.3 L'ALIMENTATION.....	23
6.4 AVOIR L'ESPRIT EN PAIX ET SE REPOSER.....	24
6.5 FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE.....	25
6.7 LA MALADIE UN MOMENT CLÉ.....	25
<b>7- L'ARGENT</b> .....	<b>26</b>
7.1 INTRODUCTION.....	26
7.2 QU'EST-CE QUE L'ARGENT REPRÉSENTE POUR VOUS?.....	26
7.3 MANQUEZ-VOUS D'ARGENT?.....	26
7.4 AVEZ-VOUS TROP D'ARGENT?.....	27
7.5 VOUS AVEZ JUSTE ASSEZ D'ARGENT.....	28
7.6 QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR GÉRER VOTRE ARGENT.....	28
7.7 CONCLUSION.....	29
<b>8. LA FAMILLE</b> .....	<b>30</b>
8.1 INTRODUCTION.....	30
8.2 LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE ET LA FAMILLE.....	30
8.3 L'ÉCOLE.....	31
8.4 LA MAISON.....	31
8.5 VIE DE FAMILLE.....	32
8.6 SIMPLICITÉ VOLONTAIRE ET FAMILLE.....	32
<b>9- LA SIMPLICITÉ INTÉRIEURE</b> .....	<b>34</b>
9.1 INTRODUCTION.....	34
9.2 ENCOMBREMENT ET DÉSENCOMBREMENT.....	34
9.3 RÉSULTATS DU DÉSENCOMBREMENT.....	36
<b>10- COMMENT ALLER VERS LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE</b> .....	<b>38</b>
10.1 INTRODUCTION.....	38
10.2 LES PRINCIPALES MOTIVATIONS POUR ADOPTER LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE.....	38
10.3 POUR ALLER DANS LA DIRECTION DE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE IL FAUT :.....	38
10.4 LE MOUVEMENT QUÉBÉCOIS DE SIMPLICITÉ VOLONTAIRE.....	39
<b>ANNEXE 1</b> .....	<b>41</b>
102 BONNES FAÇONS D'ÉCONOMISER.....	41
<b>ANNEXE 2</b> .....	<b>45</b>
RÉSULTATS DE L'EXERCICE DE L'ÎLE.....	45
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>47</b>

## Résumé

La simplicité volontaire (SV) est "un courant de pensée qui prône des actions concrètes pour une société viable fondée sur la justice sociale, des communautés solidaires et un nécessaire respect de la nature" (Serge Mongeau). Sur le plan personnel, la s.v. "consiste à trouver un équilibre dans notre vie, de façon à réduire le fouillis - matériel et non matériel - qui nous encombre et nous distrait de nos aspirations fondamentales" (Mark A. Burch).

La SV, c'est aussi une remise en question des valeurs contemporaines dominantes tels l'individualisme, la consommation effrénée, les excès de travail et de stress, l'endettement, un développement non-durable, etc, pour les remplacer par des solutions communautaires, une vie sociale riche et harmonieuse, une consommation raisonnable, un travail et des activités créatrices, du temps libre pour s'occuper de soi, de ses proches et de sa communauté, le respect de l'environnement, une recherche d'équilibre en tout. La SV n'est pas la marginalité, la pauvreté, chercher la perfection, juger les autres, un but, une religion ou un retour en arrière.

Cet atelier est une introduction à la SV. Chacune des 10 rencontres permet d'aborder un thème différent tel que: qu'est-ce que la SV, la consommation, le travail, l'environnement, la plénitude du vide, la santé, l'argent, la famille, la simplicité intérieure et comment aller vers la SV. Les ateliers sont très interactifs. Tout au long de leur déroulement, les participant(e)s sont invité(e)s à exprimer leurs opinions et parfois à livrer certaines expériences personnelles. L'approche s'avère critique par rapport à certains aspects de la société actuelle, tout en proposant des solutions constructives.

La SV est identifiée, de plus en plus, comme un mode de vie offrant de grandes possibilités de bonheur sur le plan individuel et collectif, de même qu'une voie prometteuse pour améliorer nos chances de survie sur le plan planétaire.

## Déroulement des rencontres

### **Présentation**

- ◆ Présentation de l'animateur, de son rôle et du programme
- ◆ Présentation individuelle des participants et de leurs attentes

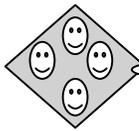
### **Objectifs et déroulement des rencontres**

- ◆ Constituer une introduction à la SV, et provoquer des changements dans la vie de chacun
- ◆ Animer les ateliers de façon très interactive, ce qui favorise l'intégration de la matière et la création d'un sentiment d'appartenance au groupe
- ◆ Respecter les idées des autres (chaque personnalité et chaque vie est unique et commande le respect)
- ◆ Faire un retour sur le thème précédent à chaque rencontre
- ◆ Apporter les trouvailles de la semaine en SV (prix orange et prix citron) à chaque rencontre
- ◆ Développer sa créativité tout en s'amusant
- ◆ Déterminer un geste concret à réaliser en groupe
- ◆ Évaluer et faire le bilan des rencontres

Notes: - Tout au long du texte vous retrouverez des parties en gras. Celles-ci ont été introduites à chaque paragraphe pour offrir une idée synthèse du contenu du texte et ainsi faciliter sa prise de connaissance rapide. L'animateur y trouvera là une aide lui permettant de transmettre sa matière sans avoir à lire le texte.

- Vous trouverez aussi, tout au long du texte, des petits losanges dans lesquels apparaissent des têtes de personnages, le tout accompagné d'un petit nuage ou se trouve des phrases. Ceci indique une période et un sujet de discussion suggéré pour le groupe. Toutefois, des discussions peuvent être initiées spontanément, à tout moment ou presque, par les participants aux ateliers.

# 1- Qu'est-ce que la simplicité volontaire



"Qu'est ce que la simplicité volontaire signifie pour vous?"

## 1.1 La simplicité volontaire c'est...

La **simplicité** peut décrire, à la fois, quelqu'un de naïf ou de "simple d'esprit" mais aussi, les personnes modestes, franches, naturelles et sans prétention. C'est ce dernier sens que nous retiendrons dans ce texte. La simplicité a, de très longue date, été reconnue comme une qualité, voire une nécessité, par de nombreux religieux, philosophes, ascètes et autres.

Pour sa part, le terme "**volontaire**" réfère, dans le Petit Larousse, à "quelque chose qui se fait sans contrainte".

L'**expression "simplicité volontaire"** a été publiée, pour la première fois en 1936, par un disciple de Gandhi, Richard Gregg. Dans sa version moderne, la définition de la SV comprend un volet personnel et un volet social.

Sur le plan **personnel**, la s.v. consiste "à trouver un équilibre dans sa vie en réduisant le fouillis – matériel et non matériel – qui nous encombre et nous distrait de nos aspirations fondamentales" (Mark A. Burch, 2003).



Définition de la simplicité volontaire sur le plan personnel.

Sur le plan **social**, la s.v. est "un courant de pensée qui prône des actions concrètes pour une société viable, fondée sur la justice sociale, des communautés solidaires et un nécessaire respect de la nature" (Serge Mongeau, conférence à Québec, 2002).



Définition de la simplicité volontaire sur le plan social.

Récemment l'Office Québécois de la Langue Française définissait la SV comme : « un mode de vie consistant à réduire sa consommation de biens en vue de mener une vie davantage centrée sur des valeurs essentielles ». La définition de l'OQLF se poursuit dans une note : « Les adeptes de ce mode de vie sont des personnes qui, en évitant la surconsommation, peuvent travailler moins et ainsi profiter davantage de la vie. Certains environnementalistes optent également pour la SV parce qu'ils ont le souci de briser le cycle de la consommation au nom de la protection de l'environnement ».

Au delà de toute définition, **la valeur de la SV réside** dans ce qu'elle nous aide à trouver: temps, santé, relations harmonieuses, humilité, modestie, sobriété, équité, paix, silence, vie intérieure, spiritualité, etc.

## 1.2 La simplicité volontaire n'est pas...

- ◆ Nouvelle
- ◆ Un retour en arrière
- ◆ Une religion
- ◆ Un but
- ◆ La pauvreté
- ◆ S'entourer de vieilleries et d'objets bon marché
- ◆ La marginalité
- ◆ Chercher la perfection
- ◆ Juger les autres
- ◆ Une conception simpliste de l'existence
- ◆ Nuire à l'économie

Mentionnons finalement que la SV se trouve **au carrefour de plusieurs tendances alternatives** à la société de consommation actuelle soit: écologie, écovillages, auto-construction, environnement, technologies vertes, récupération et recyclage, consommation responsable, commerce équitable, agriculture biologique, "slow food", promotion de la santé, médecine douce, croissance personnelle, vie spirituelle, etc.

Bref exposé sur le mouvement de SV au Québec et à Québec. (Voir texte de la 10<sup>ème</sup> rencontre "Comment aller vers la SV).



## 2-La consommation

### 2.1 Introduction

Il est maintenant admis que nous vivons dans une société qui se qualifie comme "**une société de consommation**". C'est le règne du Dieu Argent, de l'église devenu centre commercial, de l'auto symbole de puissance et de prestige, de la grosse maison de banlieue représentant la réussite sociale, de tous les appareils électriques et électroniques dernier cri synonyme de confort, etc.

La consommation a acquis une **importance démesurée** dans notre société. Consommer est clairement associé au bonheur dans la publicité omniprésente et plusieurs en font une réelle raison de vivre. Consommer est même devenu un geste patriotique depuis le 11 septembre 2001. Nous ne sommes plus considérés comme des individus-citoyens, nous sommes devenus des producteurs-consommateurs.

**La SV**, même si elle reconnaît la nécessité de la consommation, vient ramener tout ce phénomène à des **proportions plus raisonnables**, faisant ressortir les notions de besoins essentiels ou du moins plus réfléchis, d'équité sociale et de capacités limitées de la planète. La SV propose de plus une approche de consommation responsable et suggère la satisfaction des besoins non matériels en plus des besoins matériels afin de trouver le bonheur dans une forme d'équilibre de vie.

### 2.2 Caractéristiques de la consommation

Il y a un **foisonnement presque infini de marchandises**:

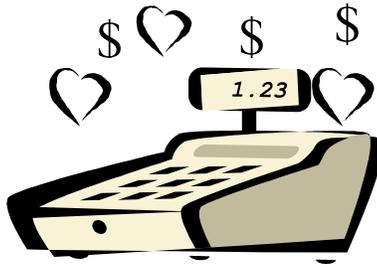
- ◆ Dans un supermarché d'alimentation on dénombre souvent plus de 50 000 produits différents.
- ◆ Chez Réno-Dépôt, j'ai compté 25 modèles différents de barbecue et autant de coupe-bordure.

Les industriels et les marchands ne savent plus quoi inventer pour "satisfaire les clients" et proposent ainsi toutes sortes de biens et de services, parfois d'une utilité douteuse, quand ce n'est pas dommageable pour les personnes et/ou l'environnement. Pensons seulement à tous ces véhicules récréatifs (motomarine, motocross, quatre-roues, motoneige, bateaux à moteurs, autocaravane, véhicules utilitaires et 4X4, etc.), à la mode.

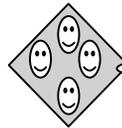


On a développé le réflexe de "**régler**" les problèmes de la vie courante par des marchandises:

- ◆ On a un mal de tête, ça prend un comprimé. On ne cherche peu du côté du manque de repos, d'une mauvaise alimentation ou du stress.
- ◆ On veut perdre du poids, on recherche vite le régime minceur à la mode, la pilule miracle ou la liposuction. On essaie peu du côté de l'exercice physique et de la réduction de l'alimentation.
- ◆ On est épuisé, on a recours au massage et aux centres de santé, ou on recherche un voyage-évasion plutôt que changer son mode de vie.
- ◆ On a le mal de vivre, on recherche un achat de compensation plutôt que de trouver un sens à son existence.



Souvent **les achats sont faits pour combler un manque sur le plan émotif ou affectifs**, pour satisfaire des besoins de compensation, de paraître et d'émulation, de recherche de pouvoir, d'absence de sens à sa vie, etc. "Quand on ne peut gagner l'estime des autres par ce que l'on est ou ce que l'on accomplit, quand on a peu d'estime de soi, quand manque ce sentiment d'avoir sa place dans la société, d'avoir un rôle important à y jouer, d'être important pour les autres, alors on jette de la poudre aux yeux par les possessions qu'on peut étaler: autos de luxe, vêtements de marque, maison de rêve, etc." (Pierre Pradervand, 1996)



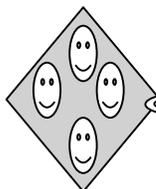
Quel est votre dernier achat émotif?

### Plusieurs phénomènes favorisent le maintien et l'accroissement de la consommation:

- ◆ La publicité (3 milliards \$/an au Québec);
- ◆ La mode est la planification de l'éphémère;
- ◆ L'obsolescence planifiée (ordinateurs, bicyclettes, matériel audio, télévisions, cellulaires, etc.);
- ◆ Le crédit (carte de crédit à 16 ans, location des autos, les meubles à payer dans deux ans et plus, voyagez maintenant payez plus tard et même les cadeaux de Noël à payer dans sur 6 mois, etc);
- ◆ La télévision transmet souvent un mode de vie de luxe;
- ◆ Les enfants sont "utilisés"(aspect émotif de certaines pub montrant des bébés, etc);
- ◆ Le rythme de vie (tout doit se faire vite, on ne réfléchit plus);
- ◆ Le désir de se faire accepter et de paraître (faire comme ou mieux que les voisins et amis);
- ◆ Une définition matérialiste du succès (lui il a réussi...);
- ◆ La peur du jugement (que vont-ils penser...);
- ◆ L'anonymat et l'individualisme des grandes villes;
- ◆ La disparition des liens familiaux et de la solidarité d'autrefois.

### Nous sommes malades de la surconsommation:

- ◆ TROP de nourriture (65% des Américains et 50% des Québécois ont des excès de poids);
- ◆ TROP de stress (l'augmentation de la rapidité de tout, de la précarité, de l'endettement, de la productivité, etc. mène souvent à l'anxiété voire à l'angoisse et à la dépression);
- ◆ TROP de divertissement passif (les activités préférées des jeunes sont la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo);
- ◆ TROP de pollution (bruit, eau et aliments contaminés, air vicié, etc);
- ◆ TROP d'achats ou de travail peuvent être des indications de phénomènes de compulsion;



Importance pour vous de la phrase  
« en ai-je vraiment besoin? » ou de  
« est-ce que j'en ai assez? »

## 2.3 La publicité



La publicité **pénètre tous les coins** de la planète. On en fait même dans les toilettes et en avion avec des banderoles. Fréquemment, les compagnies dépensent plus en publicité que pour la fabrication du produit. De même, le rythme d'accroissement de la publicité est beaucoup plus rapide que celui de l'économie mondiale.

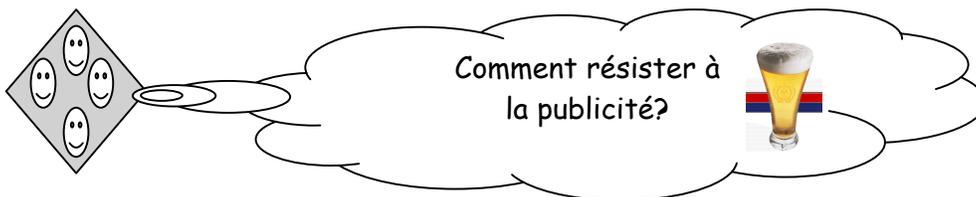
La publicité **pollue littéralement les médias**. Les nord-américains sont soumis à 2 500 messages publicitaires par jour. La publicité incite ouvertement à la surconsommation (« êtes-vous tanné de faire réparer votre auto?... », « faites-vous plaisir! », « vous valez ou méritez bien  ça! », etc.). La publicité est souvent de mauvais goût, trompeuse où fait appel à peu  d'éthique (des femmes utilisées comme symbole sexuel, faire croire que le moteur à hydrogène est à nos portes, associer la bière ou McDonald aux événements sportifs et l'auto à la vitesse excessive, etc.). La publicité est souvent abrutissante (répétition des mêmes annonces télé à quelques minutes d'intervalles, les bons films sont littéralement inondés d'annonces, certains journaux comprennent très peu de texte d'information, mais la majorité des pages sont des annonces publicitaires, etc.).



Le **but de la publicité** n'est pas d'informer, comme on pourrait s'y attendre. Les buts visés sont la création et la stimulation des besoins et la fidélisation à certaines marques. La publicité cherche consciemment et constamment à créer l'insatisfaction. Les experts du marketing, qui détiennent souvent des formations universitaires en comportements humains, travaillent à déclencher des envies subites et c'est ainsi que 48% des achats sont impulsifs. 

"**La publicité a peu d'effet** sur un individu qui a mis de l'ordre en lui-même, qui a des priorités de vie non matérielle très claires et qui sait que le bonheur vrai ne pourra jamais être atteint au niveau des choses. Toutefois, au niveau des autres individus, la publicité a souvent des effets dévastateurs, car elle pousse les personnes à compenser l'insatisfaction, un manque affectif, un vide intérieur, le manque de sens à leur vie, etc. par la consommation" (Pierre Pradervand, 1996). Chez les pauvres particulièrement, la publicité a pour effet d'exacerber l'insatisfaction, l'envie, les tensions et l'obsession du désir d'acheter. 

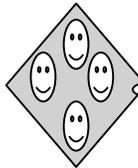
"**Le plus grand mal** cependant que provoque la publicité est qu'elle crée et entretient une confusion totale au niveau des valeurs. Elle situe le bonheur essentiellement dans la consommation matérielle et le paraître" (Pierre Pradervand, 1996). 



## 2.4 Le gaspillage

**Le gaspillage est** une utilisation inutile ou non optimale de ressources et d'énergie. Le gaspillage est d'autant plus condamnable que près de la moitié de l'humanité manque de l'essentiel.

Un certain nombre d'efforts ont été faits, ces dernières années, pour **réduire le gaspillage**. Pensons seulement au recyclage des déchets, aux mesures d'économie d'énergie et à certaines améliorations technologiques. Toutefois, il reste bien des **exemples de gaspillage** associés à: l'étalement urbain, la taille des maisons, la consommation de pétrole, les voitures de luxe, les vêtements trop abondants, les objets immédiatement jetables après usage, l'eau qui coule à flot, la prolifération des piscines et des spa, etc.



Donnez des exemples de gaspillage ou de réduction du gaspillage les plus frappants.

## 2.5 La consommation responsable

Le consommateur a **un grand pouvoir** par ses choix de produits. "Acheter c'est voter" dit Laure Waridel, cette écologiste du groupe Équiterre. Si l'on ne peut s'empêcher de consommer, on peut le faire de façon raisonnable et responsable.

Le consommateur responsable doit **se poser quatre questions**.

1. *Pourquoi est-ce que j'achète?*

En ai-je vraiment besoin? Est-ce que je pourrais utiliser autre chose en remplacement que je possède déjà? Puis-je l'emprunter à un proche? (Aux simplicitaires, on conseille d'attendre 7 jours avant d'acheter un objet de valeur).

2. *D'où vient ce que j'achète?*

Est-ce un produit local ou importé? Est-ce fabriqué ou vendu par un petit producteur ou un petit marchand ou bien une multinationale? Est-ce fabriqué et vendu dans des conditions humaines et environnementales responsables (commerce équitable)?

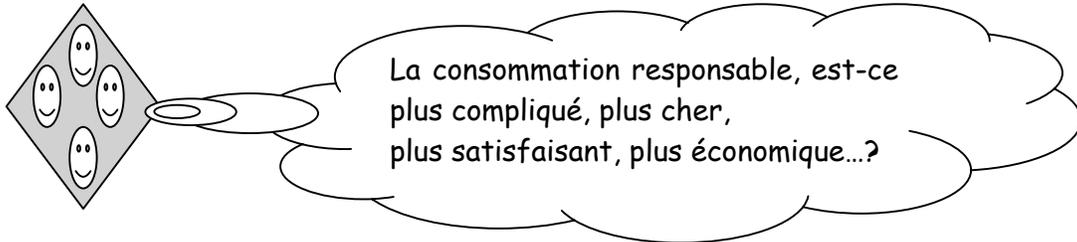
3. *Quelles sont les qualités de ce que j'achète?*

Est-ce un produit: "vert", naturel, biologique, recyclable, recyclé, réutilisé, économiseur d'énergie, durable, réparable, provenant d'espèces en danger, etc.?

4. *Qu'advient-il de ce que j'achète?*

Est-ce un produit immédiatement jetable? Comment va-t-on en disposer après usage? Est-ce biodégradable? Est-ce polluant à l'incinération?

**La capacité de payer** ne devrait pas être le seul critère considéré lors des achats par les personnes "qui ont les moyens". En effet, l'argent ne dispense pas du sens des responsabilités sur les plans de l'équité sociale et de la sauvegarde de l'environnement. Vaudrait mieux consommer selon ses besoins plutôt que selon ses moyens.



## 2.6 Conclusion

Pour terminer cet atelier sur "La consommation" je vous laisse à la méditation de **cette phrase de Christine Lemaire** publiée dans la revue "L'Autre Parole", au printemps 2003.

"Alors que le monde est en pleine effervescence, que de grandes questions éthiques, écologiques et sociales se posent à nos civilisations, on fait encore croire aux femmes que ce qui importe avant tout, c'est la couleur de leur rouge à lèvres" et j'ajouterai qu'aux hommes on fait croire que pour être un vrai mâle, il faut conduire le dernier modèle de 4X4.



## 3- Le travail

### 3.1 Introduction

Le travail, **selon le Petit Larousse**, est " une activité déployée pour accomplir une tâche, parvenir à un résultat". Il réfère donc aussi bien à un emploi rémunéré qu'au bénévolat ou aux tâches domestiques.

Le travail **est important** dans la vie, car il occupe, pour la majorité des gens, une bonne partie de la période active de la journée et leur permet de "gagner leur vie". Il est important aussi car il contribue à définir l'identité, une meilleure estime de soi, et un sentiment d'accomplissement. Selon Serge Mongeau (1998), le travail, en plus de contribuer à l'épanouissement individuel, doit être utile à la société et s'intégrer harmonieusement à l'écosystème.

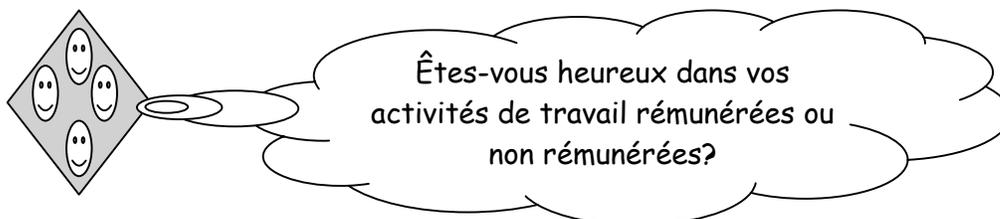


Adhérer à la SV amène généralement **une profonde réflexion sur le travail**. Souvent on en arrive à vouloir réduire les heures passées au boulot, afin de gagner du temps à consacrer à autre chose. De plus, on peut rechercher un emploi qui permette de vivre en harmonie avec les autres, actualiser ses objectifs de vie et ainsi favoriser davantage une vie heureuse.

### 3.2 Le bonheur au travail

**Doit-on nécessairement être heureux au travail?** Bien des gens subissent leurs activités de travail, souvent pendant des années, plutôt que d'en retirer du plaisir et de la satisfaction. C'est habituellement le cordon de la rémunération qui lie la personne à un emploi plus ou moins gratifiant. D'ailleurs, le fait d'avoir des dettes, peut rendre le travailleur littéralement prisonnier de son employeur. Pour être véritablement heureux au travail, il faut, entre autre, pouvoir s'y réaliser selon ses valeurs.

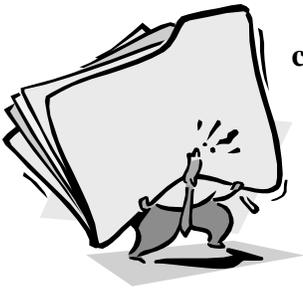
Le fait de **ne pas travailler**, peut rendre très malheureux. C'est ainsi que bien des gens souffrent du jugement de leurs pairs, parce qu'ils restent à la maison pour s'occuper de tâches domestiques et de jeunes enfants ou qu'ils bénéficient de prestations de bien-être social ou d'allocations de chômage. Ils peuvent facilement être considérés comme des paresseux.



### 3.3 Excès reliés au travail

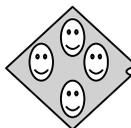
Il existe plusieurs excès reliés au monde du travail, lesquels ont des répercussions considérables.

Le premier excès commence **à l'école** où, plutôt que de former des jeunes ayant une bonne culture générale et des capacités polyvalentes, on cherche à former des spécialistes facilement intégrables sur le marché du travail. Plutôt que de former des individus-citoyens, on forme des producteurs-consommateurs. Le décrochage scolaire et le "décrochage social" de beaucoup de jeunes, illustrent souvent le dégoût, voire l'hostilité, de ceux-ci devant cette approche très mercantile de la culture dominante.



Un autre excès, que l'on observe de plus en plus, est **l'augmentation de la charge de travail**. Beaucoup d'entreprises et d'organismes publics ont effectué des réductions d'effectifs, empruntant différents qualificatifs: dégraissage, rationalisation, réingénierie, etc, lesquelles se sont souvent soldées par une plus grande charge de travail pour les employés restants. On a même inventé l'expression "le syndrome du survivant" pour décrire cette situation. C'est ainsi que l'on voit de plus en plus les organisations empiéter sur le temps traditionnellement réservé aux employés par des déjeuners d'affaires, des dîners conférences, des heures de travail effectuées en sus des heures régulières, du travail apporté à la maison, des voyages d'affaires effectués la fin de semaine, etc., tout ça, souvent même dans un contexte non rémunéré. En plus de l'augmentation du temps demandé aux employés, leurs responsabilités sont souvent plus nombreuses de même que les exigences d'efficacité et de productivité, alourdissant, là aussi, leur charge de travail.

**Le stress**, créé par l'augmentation de la charge de travail et plusieurs autres phénomènes tels, l'insécurité des emplois, l'augmentation de la rapidité de tout, l'arrivée constante de nouveautés, la compétition pour les promotions, les conflits interpersonnels, etc. est un autre excès qui caractérise, de plus en plus, le monde du travail.



Comment vivez-vous les excès  
reliés au monde du travail?

### 3.4 Les maladies du travail

Plusieurs maladies sont attribuables directement et indirectement au travail. La plus connue est **l'épuisement professionnel** (burn out). Cette sorte de dépression, associée généralement à une surcharge de travail, est plus "acceptable" socialement présentée de cette façon. Toutefois, elle camoufle souvent toutes sortes d'autres causes de stress, incluant des problèmes éducationnels ou des relations familiales conflictuelles. Dans cette lignée, toutes sortes de dépressions, voire des suicides, peuvent être attribuables à de trop grandes exigences reliées au travail, à des conflits relationnels entre collègues ou avec les autorités, à des congédiements, etc.



Une autre "maladie" reliée au travail est **"le travail compulsif"**. Cet investissement excessif de la personne dans le travail, la rendant incapable de s'empêcher de s'affairer à des heures indues, est

particulièrement difficile à identifier et à cerner, parce que le travail est tellement valorisé dans notre société moderne (Killinger B., 1992). Toutefois, l'absence d'équilibre, entre le travail et les autres activités et responsabilités de la vie de l'individu, est un bon signe pour identifier le travail compulsif. Les personnes "malades de travail compulsif" peuvent d'ailleurs avoir de la difficulté à "se faire soigner" car cette spécialité est peu représentée en relation d'aide.

Une autre "maladie", attribuable souvent aux excès du travail, est **en rapport avec la famille**. Ici, on devrait plutôt parler de conflits, attribuables le plus souvent à l'absence, de corps ou d'esprit, du conjoint ou du parent pour l'enfant. Particulièrement les hommes, mais de plus en plus les femmes, négligent leur conjoint et/ou leurs enfants à cause de leur travail trop envahissant. Combien de conflits entre conjoints, voire de divorces, sont attribuables directement ou indirectement à ce manque d'équilibre entre les responsabilités parentales et de travail.



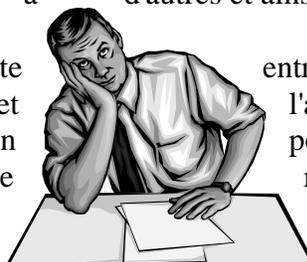
### 3.5 Le travail et la simplicité volontaire

La **SV peut apporter beaucoup d'amélioration** à la question du travail. C'est souvent après que des gens aient vécus des problèmes sérieux reliés à leur emploi qu'ils changent des choses plus fondamentales dans leur vie.

Un des moyens les plus importants, envisagés par les simplicitaires, est d'aligner la consommation sur "les vrais besoins", ce qui amène presque toujours une réduction, parfois considérable, des dépenses et par conséquent des besoins d'argent. Ceci peut avoir pour conséquence de **diminuer les pressions reliées au gagne-pain**.

La première conséquence de la réduction du besoin d'argent est une possibilité de **diminution du temps passé à travailler**. Sur ce thème vous pouvez consulter avec avantage le livre de John D. Drake (2001) "Ralentir, travailler moins, vivre mieux". Adieu alors au temps supplémentaire, au travail apporté à la maison et bonjour aux semaines de quatre jours et à la retraite hâtive. La personne, récupérant ainsi du temps peut l'investir dans son développement personnel, l'harmonisation des relations avec ses proches et l'implication dans sa communauté. Lorsqu'on travaille moins, il est de plus, facile de réduire ses dépenses. Ainsi, on peut investir plus de temps dans l'entretien, la réparation et les rénovations de ses choses, la production de sa nourriture, etc. en fait, développer ses capacités autosuffisantes. Aussi les dépenses de santé peuvent être réduites, car on dispose de plus de temps pour s'occuper de soi sur le plan physique et mental. Finalement, la personne qui consacre moins de temps à son travail rémunéré peut, en ce faisant, laisser des opportunités d'emploi à d'autres et ainsi participer au partage du travail.

Un niveau de vie plus modeste  
Fini alors les achats à crédit et  
semaines. Finie aussi la compétition  
l'angoisse d'être licencié et de se  
temps, fini le besoin de paraître  
ces vêtements pour aller travailler,

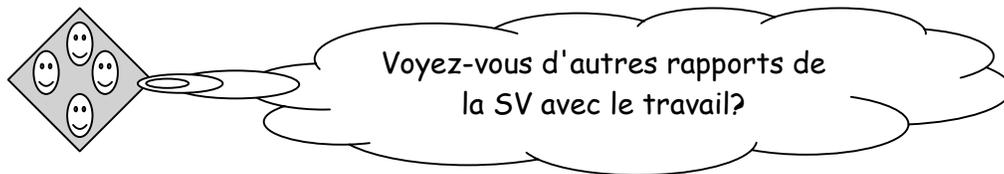


entraîne la **réduction du stress** relié au travail.  
l'asservissement au chèque de paye toutes les  
pour l'avancement et les promotions, finie  
retrouver sans salaire pendant un certain  
continuellement à la mode et d'acheter tous  
finie la soumission aux patrons imposant

des charges de travail excessives, etc.

La diminution des pressions reliées au travail, attribuable à une réduction de nos exigences financières, donne la possibilité de **choisir un travail prioritairement parce qu'il correspond à ses valeurs** et objectifs de vie. Ce gain en cohérence, entre ses activités et le sens donné à sa vie, peut être rempli de satisfactions profondes et concourir de façon importante à l'épanouissement de la personne. Comme le mentionne Ira Progoff (1969) dans son livre "Depth Psychology and Modern Man", tout homme possède en lui "une semence unique" qu'il est appelé à faire fructifier. S'il ne réalise pas "son œuvre" dans son travail, il se reniera, en partie tout au moins. Il ne pourra apporter sa contribution personnelle complète à "la grande toile de la vie".

Finalement, la simplicité volontaire amène à remettre en cause certains autres **aspects du travail reliés à la famille**. Ainsi, plusieurs parents ne devraient-ils pas revoir leur objectif d'allier carrière et famille, du moins pour la période où les enfants sont jeunes ? De même, si un couple valorise beaucoup les carrières de chacun, pourquoi ne choisirait-il pas de ne pas avoir d'enfant ? Ceci pourrait même être fait justement dans le but de sauvegarder un avenir pour les enfants du monde.



## 4- L'environnement

(Texte inspiré du livre de Mark A. Burch, "La voie de la simplicité", 2003)

### 4.1 Introduction

D'abord prenons bien conscience que **sur la planète tout est relié**. L'homme est dépendant de l'animal  qu'il mange. Celui-ci compte sur le végétal pour se nourrir, tandis que la végétation a besoin d'eau, de minéraux et de soleil pour croître. Toute cette symbiose constitue "les merveilles de l'environnement" qui existent depuis toujours ou presque.

Ce n'est toutefois que tout récemment, soit autour des années soixante-dix, qu'apparurent **les premières inquiétudes sérieuses de la dégradation de l'environnement**.

### 4.2 La révolution industrielle

La révolution industrielle des années 1950 a amené dans son sillage **trois grands phénomènes d'explosion** qui ont contribué principalement à la situation actuelle soit:

- ◆ La croissance démographique
- ◆ Le développement technologique
- ◆ La consommation de masse

### 4.3 Menaces à l'environnement

C'est principalement par l'intermédiaire de **la consommation** que la planète est mise en péril.

**Les principales menaces à la planète sont:**

- ◆ La destruction des espèces
- ◆ L'épuisement des ressources
- ◆ Les perturbations du climat
- ◆ La pollution



### 4.4 L'empreinte écologique

Des chercheurs de l'université de Colombie-Britannique (Mathis Wackernagel et Williams Rees, 1999) ont développé **la notion d'empreinte écologique** qui permet de déterminer la superficie de terre et d'océan productive, nécessaire pour soutenir la vie d'un être humain actuellement sur la planète. Cette superficie comprend l'espace nécessaire pour produire la nourriture, le bois, la fibre textile de même que l'espace occupé par les édifices, les rues, les parcs, etc.



Selon Wackernagel et Rees, il faudrait **7,8 hectares** de sol et d'océan productifs pour qu'un nord-américain puisse vivre actuellement. Si on multiplie cette superficie par 6 milliards d'individus, soit la population actuelle sur terre, on obtient 47 milliards ha. Le problème c'est qu'il n'y a que 10 milliards d'ha productifs sur la planète. Par conséquent, pour assurer le niveau de vie nord-américain à tous les habitants du monde, il faudrait 4,7 planètes dès maintenant.

On peut donc en conclure que, pour assurer des conditions de vie équitables à tous les habitants de la planète, il faudrait consommer 4,7 fois moins de ressources en Amérique du Nord.

Pour résoudre ce problème, différentes solutions plus ou moins réalistes sont envisageables telles:

- ◆ Réduire la population
- ◆ Accroître les progrès technologiques
- ◆ Mettre en œuvre une alternative à la surconsommation

## 4.5 Vision d'avenir

Nous avons examiné, jusqu'à maintenant, seulement la situation telle qu'elle se présente actuellement. Toutefois, lorsqu'on cherche à **voir dans l'avenir** et à faire quelques projections, on entrevoit les principales problématiques suivantes:

- ◆ La population (doublera d'ici 28 ans)
- ◆ La croissance (avec un objectif de 2 ou 3 % par an, l'économie mondiale doublera en 25 ans).
- ◆ Destruction des capacités de production et de régénération (pétrole, poissons, forêts, agriculture...)



## 4.6 La simplicité volontaire, une solution

**La SV offre** une solution simple et individualisée pour répondre aux problèmes de notre temps. En effet, la SV ne requiert aucune technologie complexe, est accessible à tous immédiatement et ne coûte rien.

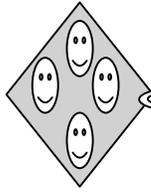
De plus la SV amène une réduction à 3 niveaux:

- ◆ L'exploitation des ressources
- ◆ La consommation d'énergie
- ◆ Détérioration des habitats

En matière de **protection de l'environnement**, la SV peut prendre 3 formes:

- ◆ Réduction du gaspillage
- ◆ Désencombrement
- ◆ Réduction de la consommation





Discutez ces 3 formes de protection de l'environnement successivement.

L'Union of Concerned Scientists (UCS) publiait récemment un guide à l'intention des consommateurs sur de bons choix environnementaux. Ils y rapportent que les **mesures antipollution prioritaires** devraient prendre la forme de la réduction des items suivants:

- ◆ Dépense d'hydrocarbure (auto, avion, etc.)
- ◆ Consommation de viande
- ◆ Achat d'aliments issus de l'agriculture industrielle
- ◆ Taille des habitations et amélioration de leur rendement énergétique

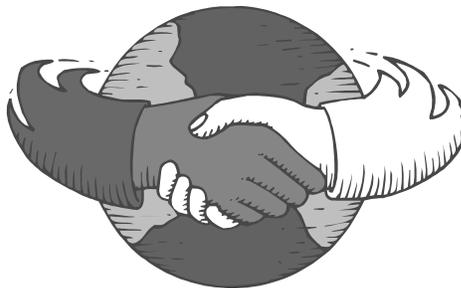
Le même groupe de scientifiques a élaboré la liste "**d'activités particulièrement dommageables** pour l'environnement":

- ◆ L'utilisation de moteurs deux temps dépourvus de système antipollution (véhicules tout terrain, bateaux, motoneige, moto, etc.)
- ◆ L'utilisation de pesticides et d'engrais chimiques
- ◆ L'utilisation de foyers et de poêles à bois à faible rendement
- ◆ La consommation de produits fabriqués à partir d'espèces menacées

À ces propos de l'UCS, on peut ajouter que parmi les bons choix environnementaux devraient figurer l'achat d'un petit véhicule, par opposition aux véhicules utilitaires devenus si populaires aux É.U. et au Canada. Ceux-ci ne correspondant souvent pas du tout aux besoins réels des gens. De même, devrait figurer à ces bons choix une absorption de quantité raisonnable d'aliments de bonne qualité pour faire obstacle à la montée de l'obésité et de la malbouffe.

## Conclusion

Selon Mark A. Burch (2003) "**renoncer à consommer** est le geste le plus direct, immédiat et efficace qu'un individu (ou un groupe) peut poser pour assurer la survie de la planète".



## 5- La plénitude du vide et l'exercice de l'île

Le vide en apparence **n'est rien**. Il peut cependant être la voie vers la simplicité intérieure et la sagesse, permettant d'orienter notre vie individuelle et celle de la communauté.



L'un des plus **grands défis de la SV** est de comprendre qu'elle ne se résume pas à réduire sa consommation, faire le ménage dans son garage ou recycler. Fondamentalement, la SV repose beaucoup sur une transformation de l'esprit où le vide a un très grand rôle.

Afin de nous aider à appréhender le vide, voici **un exercice** intitulé "la plénitude du vide" tiré du livre "La voie de la simplicité" de Mark A. Burch (2003) (\*)

\* Texte légèrement adapté



*"Imaginez-vous sur une **vaste île tropicale** dotée de grandes plages de sable fin, d'une abondance de fruits et de légumes comestibles, de poissons inoffensifs à la chair délicieuse, d'eau potable, de cavernes confortables où dormir, et sans aucun prédateur, aucune maladie ni menace à la sécurité. Vous n'êtes pas des naufragés en attente de secours. En fait, vous êtes les seuls êtres vivants au monde, et bien que vous soyez entourés d'autres îles que vous pourriez explorer, aucune n'est habitée ni aussi vaste que la vôtre. Vous êtes nus, sans outils ni aucune autre possession. Selon les critères de notre société de consommation, votre groupe n'a rien.*

*D'abord travaillez individuellement à **faire une liste de toutes les expériences et activités** auxquelles vous pourriez vous adonner dans ces circonstances, seuls ou avec vos compagnes et compagnons. Une fois que vous avez tous noté vos idées, formez des petits groupes afin de les mettre en commun et de tenter d'en trouver d'autres. Ensuite, chaque groupe choisit les quatre activités favorites retenues et évalue leur impact environnemental et leurs effets sur la petite communauté et chacun de ses membres. Enfin, relevez les réactions émotives qui ont dominé la discussion. Quand vous avez terminé, chaque groupe présente sa liste d'idées et leurs répercussions sociales et environnementales, et décrit l'atmosphère émotive du débat.*

*Une fois cette étape accomplie, vous devez **répéter l'exercice**, à un détail près: avant de se retrouver sur l'île, chaque personne dispose de **\$10 000** dont elle peut se servir pour se procurer ce qu'elle désire y apporter, en respectant les limites techniques du nouvel environnement: par exemple les appareils électriques ne sont pas utiles car il n'y a pas d'électricité sur l'île. Chacun dresse une liste de ce qu'il achèterait, puis on forme à nouveau de petits groupes pour permettre aux gens de comparer leurs achats et de répondre aux questions suivantes:*



- ◆ *De quelle façon ces biens matériels améliorent-ils votre existence sur l'île?*
- ◆ *Quelles sont les conséquences sur les plans environnemental et social?*
- ◆ *Quel a été le ton émotif qui a dominé cette nouvelle discussion?"*

Pour faire l'interprétation des résultats, vous référer à l'annexe 2.

## 6- La santé

### 6.1 Introduction

Selon plusieurs enquêtes, la santé est la **première préoccupation** des québécois. Il faut d'ailleurs perdre soudainement la santé pour réaliser comment elle est précieuse.

La santé des québécois **s'est généralement améliorée** depuis quelques décennies, grâce à de meilleures pratiques d'hygiène, à une meilleure alimentation et aux progrès de la médecine. Ainsi, l'espérance de vie d'une femme née en 1908 était de 52,5 ans et elle est passée à 81 ans pour celle née en 2000. Toutefois, on observe un essoufflement de l'augmentation de l'espérance de vie et même **une régression est à prévoir**, à cause principalement d'une détérioration de certains aspects de l'alimentation, d'un accroissement de la passivité particulièrement chez les jeunes et du mode de vie de plus en plus stressant.

#### Note: Interdictions et mise en garde

**Les interdictions** ont trait à l'usage du tabac et des drogues. Il est très fortement recommandé de s'interdire l'usage du tabac et des drogues, aussitôt qu'on se sent capable de le faire et ce pour ceux qui en sont dépendants.

**Les mises en garde** s'appliquent aux abus d'alcool et de nourriture principalement.

### 6.2 La médecine



À la santé est étroitement reliée la médecine dans notre société occidentale. Ne va-t-on pas voir le médecin seulement lorsque l'on est malade? Cette approche, basée sur le curatif est à l'opposé de la tradition orientale ou la préoccupation dominante est accordée **au préventif**. Ne pourrait-on pas prévenir pourtant de nombreuses "maladies" devenues de simples résultants d'un mode de vie trop exigeant, stressant et déshumanisé ou en modifiant de mauvaises habitudes alimentaires et de passivité. Il serait également possible de nous prémunir, souvent par des moyens simples, de maladies qui sont rapportées présentes chez nos ancêtres et parents, de même que celles qui sont attribuables à des mauvaises conditions de travail.

Tout de même, le domaine de la santé **a fait de grands progrès** ces dernières décennies, attribuables principalement à la gratuité des soins au Québec, à l'augmentation des budgets et aux améliorations technologiques dans le domaine médical.

La médecine traditionnelle traverse **une période controversée**, les uns louangeant les médecins pour leur compétence, leurs instruments sophistiqués et la découverte de nouveaux médicaments, les autres dénonçant l'usage abusif des médicaments, le "soudoiment" des médecins par les compagnies pharmaceutiques, la déshumanisation de la profession médicale. Les médecines dites douces ou alternatives connaissent un essor considérable, porté par un désir de se rapprocher du naturel, du simple et de l'humain.



Que pensez-vous de la  
médecine moderne?

Dans les lignes qui vont suivre, nous aborderons **trois piliers de la santé** soit: l'alimentation, l'esprit en paix et le repos puis finalement l'exercice physique.

## 6.3 L'alimentation

Une saine alimentation est l'**un des principaux piliers** de la santé. Que ce soit la provenance des aliments, ce qu'ils contiennent, ou leur coût environnemental, toutes ses considérations sont importantes pour notre santé et celle des peuples de toute la planète.

### Voici quatre principes d'une bonne alimentation.

#### 1. *Les aliments doivent provenir de milieux sains*

La ferme familiale et la petite entreprise agricole a laissé la place à l'agrobusiness. Cette agriculture industrielle se nourrit de: mondialisation, exportation, mégaproduction, monoculture, production intensive, concentration, fertilisants chimiques, pesticides, hormones, antibiotiques, OGM, instruments aratoires gigantesques, etc. Elle entraîne dans son sillage détérioration des sols, pollution, réduction de la biodiversité, risque de catastrophe à grande échelle, etc, toutes des conditions qui rendent les milieux malsains.

#### 2. *Les aliments doivent être consommés aussi frais que possible*

En Amérique du Nord, le trajet parcouru par un aliment est de 2 400 km, selon le "Conservation Council of New Brunswick". Il se passe donc souvent plusieurs jours entre le moment de la cueillette et celui de la consommation. En un repas, au Québec, on peut faire facilement le tour du monde, à relativement peu de frais. Certains aliments perdent leur salubrité très rapidement, spécialement s'ils ne sont pas conservés dans des conditions appropriées.

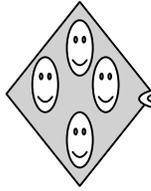
#### 3. *Les aliments doivent être le moins possible transformés*

La plus grande transformation des produits alimentaires de tous les temps a actuellement cours et fait intervenir le génie génétique. En effet, avec la biotechnologie, on modifie l'ADN des plantes, et bientôt celle des animaux, pour leur donner certaines propriétés recherchées par les industriels. Toutes ces manipulations génétiques constituent un des plus grands risques pour l'humanité, car on connaît très peu de choses sur les effets à moyen et long terme les modifications génétiquement (OGM) sur la santé humaine et la biodiversité. Toutefois, on sait déjà que la gestion du génie génétique donne des pouvoirs démesurés à certaines multinationales.

Parmi les transformations alimentaires se produisant sur les aliments, mentionnons de plus ce que l'on enlève par les procédés de raffinage et ce que l'on ajoute pour toutes sortes d'objectifs soit: agents de conservation, sucre, sel, colorants, saveur artificielle, irradiation, etc. Toutes ces transformations peuvent soit, réduisent la qualité nutritive des aliments, soit être nuisibles pour la santé.

#### 4. *L'alimentation devrait être principalement d'origine végétale*

Le végétarisme intégral n'est peut-être pas recommandable si la personne est peu ou mal informée en nutrition. Toutefois, on peut affirmer sans risque de se tromper, que les nord-américains mangent trop de viande. Une telle consommation entraîne des problèmes de santé de toutes sortes (maladies cardiovasculaires, cancers, diabète, arthrite, ostéoporose, etc.). De plus, la production de viande requiert de 10 à 20 fois plus d'énergie que la production de céréales. Dans certains pays du Sud, cette problématique est carrément catastrophique. En Amérique Latine, en particulier, la plus grande partie des fruits de la pêche est transformée et exportée en farine de poisson pour nourrir des bêtes, alors que la majorité des habitants manquent cruellement d'aliments.



Quels moyens pouvez-vous prendre pour améliorer toute la question de l'alimentation?

- ◆ Faire un jardin
- ◆ L'agriculture soutenue par la communauté
- ◆ Groupe d'achat
- ◆ Cuisiner ses repas
- ◆ Participer au recyclage
- ◆ Manger lentement
- ◆ Manger cru
- ◆ Laver les légumes
- ◆ Prendre son temps pour manger
- ◆ Faire des confitures
- ◆ Manger des produits saisonniers
- ◆ Acheter des produits biologiques
- ◆ Favoriser le commerce équitable
- ◆ Manger végétarien
- ◆ Réduire ses portions
- ◆ Composter
- ◆ Acheter local
- ◆ Réduire les emballages
- ◆ Laver les aliments
- ◆ Éviter les additifs
- ◆ Éviter le gaspillage
- ◆ Utiliser des sacs durables
- ◆ Éviter les « fast food »
- ◆ Cuisines collectives
- ◆ Utiliser les restes



## 6.4 Avoir l'esprit en paix et se reposer

Avoir l'esprit en paix et se reposer constitue un autre pilier de la santé. Les exigences de vitesse, d'efficacité et de productivité de même que les conflits de toutes sortes sont fréquemment à l'origine de stress qui font qu'on n'a pas l'esprit en paix. **Cette question sera traitée** à la section concernant le "désencombrement non matériel" de l'atelier sur "La simplicité intérieure".

**Le sommeil est le plus grand repos** de la journée. Il est reconnu qu'environ 8 heures de sommeil par jour sont nécessaires à une personne. Toutefois, quand on vieillit, le sommeil devient plus difficile (réveils fréquents la nuit et sommeil léger). Il peut alors être avisé de faire une sieste le jour. Pour bien dormir, il faut:

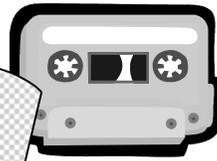
- ◆ avoir l'esprit serein
- ◆ manger légèrement avant de se coucher
- ◆ faire de l'exercice modérément le soir

Le jour, il est bon d'alterner des périodes plus actives et des périodes de repos. Une bonne façon de se reposer le jour est de faire de **la relaxation ou de la méditation**. Il existe toutes sortes de techniques:

- ◆ écouter de la musique douce
- ◆ écouter un enregistrement spécialement conçu pour relaxer ou méditer
- ◆ faire du yoga, du tai-chi ou de la visualisation (évasion imaginaire)
- ◆ se faire donner un massage
- ◆ pratiquer la pensée positive



Exercice de méditation.



Réf: Cassette du Dr. Robert Béliveau de la Clinique de Réduction du Stress Anjou (méditation assise dirigée).

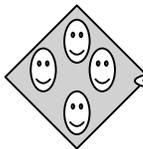
## 6.5 Faire de l'exercice physique

Faire de l'exercice, **si possible tous les jours**, est un autre pilier de la santé. Je ne parle pas ici de consommer du sport de façon passive à la télévision, mais de participer et de s'activer soi-même.



**Il existe toutes sortes d'opportunités** de faire de l'exercice physique à partir d'activités dites d'entretiens ou fonctionnelles comme le jardinage, la marche pour aller au dépanneur ou le vélo pour se rendre au boulot. Les activités peuvent être plus organisées cependant et les loisirs municipaux offrent de très bonnes occasions de s'activer à coût raisonnable. Les entreprises privées offrent également toute une panoplie de services. Toutefois, le fait de payer un montant substantiel pour un abonnement au gymnase fait parfois croire que l'effort physique est équivalent à l'effort financier.

Les exercices physiques sont souvent utilisés pour se donner **un corps esthétiquement attrayant** voire sexy, plutôt que de se mettre en forme. Tous et toutes n'ont pas la taille de guêpe naturelle cependant. Certains utilisent même des "raccourcis" en se faisant faire des chirurgies esthétiques et d'autres prennent des stéroïdes au détriment même de leur santé.



Quels types d'exercice physique pratiquez-vous?

## 6.7 La maladie un moment clé

La maladie est l'antithèse de la santé. Elle n'arrive **pas par hasard** la plupart du temps, mais a des causes plus profondes qu'il n'y paraît. Plutôt que de simplement soigner les symptômes, comme le fait souvent la médecine traditionnelle, il faudrait aller davantage du côté de la psyché, de l'environnement physique et surtout humain pour corriger les facteurs causaux.

La maladie grave **est une sirène d'alarme** indiquant que des changements importants s'imposent. Plusieurs personnes arrivent à la SV suite à de tels signaux et trouvent souvent, dans ce mode de vie équilibré, des solutions à leurs problèmes.



## 7- L'argent

### 7.1 Introduction

L'argent est très valorisé dans la société contemporaine. Plusieurs expressions en font foi: "Le temps c'est de l'argent", "l'argent c'est la liberté", "c'est l'argent qui mène le monde", "si j'avais de l'argent, je...". On en vient même à croire que l'argent (et la consommation qu'il permet) peut procurer le bonheur. Examinons donc notre rapport à l'argent et voyons comment vivre mieux cette relation.



### 7.2 Qu'est-ce que l'argent représente pour vous?



Faites un inventaire de ce que l'argent représente pour vous.

Voici quelques idées dont vous pourrez prendre connaissance après avoir fait l'exercice qui précède.

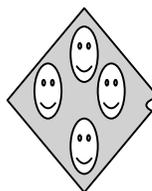
- ◆ Liberté
- ◆ Encore plus, encore mieux
- ◆ Sécurité
- ◆ Pouvoir
- ◆ Reconnaissance sociale
- ◆ Accumulation sans limite
- ◆ Un moyen (outil) d'échange
- ◆ Mal

### 7.3 Manquez-vous d'argent?

On a souvent tendance à répondre Parfois, on croirait que "ça irait mieux si manquez vraiment? La société de tous nos problèmes par des achats de



rapidement par l'affirmative à cette question. on en avait plus", mais est-ce que vous en consommation **nous incite à solutionner** marchandise.



Donnez des exemples où vous vouliez régler vos problèmes par des achats et où vous avez réussi à faire autrement.

Toutefois, rassurez-vous, la SV ne valorise pas la pauvreté. Ainsi il est possible que vous en veniez à la conclusion que **vous n'avez vraiment pas assez d'argent** pour satisfaire des besoins raisonnables. Dans ce cas, voici quelques conseils pratiques:

Vous pouvez consulter, avec profit, **la liste des 102 bonnes façons d'économiser**, fournie en annexe 1. Cette liste déborde d'idées originales pour vivre mieux en ayant moins besoin d'argent. Soyez bien conscient que souvent dépenser moins est l'équivalent de gagner plus.

De plus, dans la région de Québec, vous pouvez vous inscrire au **groupe JEU** qui est un "Service d'Échange Local" (SEL) soit un groupe d'échange de produits et de services sans argent. Vous faites du traitement de texte pour moi et moi je fournis des confitures maison à quelqu'un d'autre et ainsi de suite,

tous ces échanges étant inscrits sous forme de points dans un carnet. Ce type d'échange s'apparente au troc et est idéal pour des personnes qui possèdent beaucoup de temps et peu d'argent. Un bottin des offres et demandes est édité régulièrement. Pour plus d'informations sur JEU consultez le site : [www.jeudequebec.org](http://www.jeudequebec.org) .

Aussi, vous pouvez participer à des groupes d'achats qui permettent de se procurer, à bon compte, des produits alimentaires parfois biologiques. Vous pouvez également participer à des cuisines collectives qui sont offertes dans plusieurs localités.

Finalement, si vous manquez vraiment d'argent pour vos besoins de base, il y a toutes sortes **d'organismes d'entraide** qui peuvent vous fournir, à peu de frais ou parfois même gratuitement, des vêtements, de la nourriture, un abri, de la relation d'aide, et d'autres types d'aide. Vous pouvez obtenir la liste de ces organismes communautaires de la région de Québec et Chaudière-Appalaches dans un répertoire publié annuellement par le Centre d'Action Bénévole de Québec, tél. : (418) 681-3501.

## 7.4 Avez-vous trop d'argent?

Très peu de gens vont répondre par l'affirmative à cette question. Il nous semble qu'on n'en a jamais assez, qu'on pourrait toujours disposer de plus. "La richesse n'est pas un mal" direz-vous. Après tout "je ne l'ai volé à personne" se dira un autre. Ces expressions justificatives montrent bien le malaise de celui qui possède beaucoup d'argent.

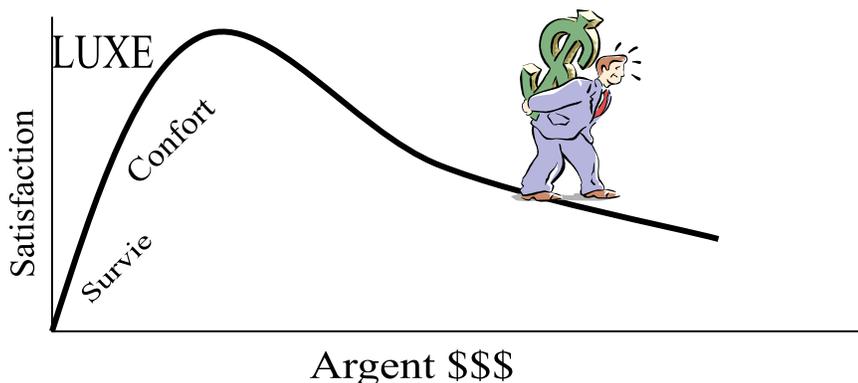
Même s'ils ont été acquis en toute presque toujours le fruit de l'exploitation de destructions barbares de **n'est pas nécessairement mal**, toutefois, sociale, la richesse provoque souvent des considérables pour la planète. La croyance l'argent, on peut s'acheter tout ce que l'on envers les autres et la planète.



honnêteté, les grosses sommes d'argent sont directe ou indirecte d'autres humains et/ou l'environnement naturel. De plus, **être riche** en plus de créer un climat d'injustice achats excessifs, résultant en un poids populaire qui veut que "quand on a de veut" fait fi du sentiment de responsabilité



Faisons ensemble l'exercice original de trouver les éléments insatisfaisants, à avoir trop d'argent. Inscrivez vos idées sur la pente descendante de la courbe puis comparez-les avec celles que nous vous proposons.

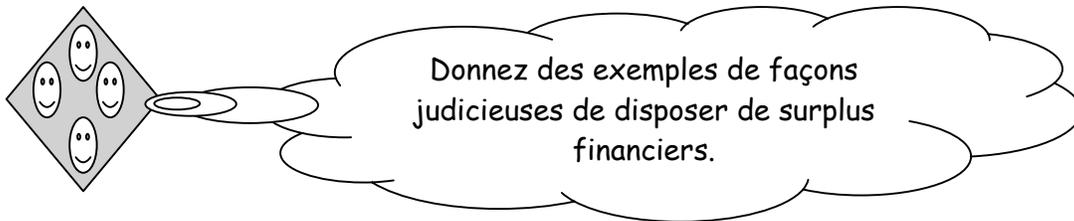


### Éléments insatisfaisants à avoir trop d'argent:

- ◆ Baisse ou absence de désir et de gratitude
- ◆ Insécurités et peurs (vol, vandalisme, peur de perdre, etc.)
- ◆ Davantage de responsabilités (place de rangement, ménage, entretien, assurance, etc.)
- ◆ Provoque l'isolement (perte d'amis, source de conflits, sentiment de mépris pour les pauvres, etc.)
- ◆ Provoque le conservatisme (ne veut rien changer au système qui le nourrit)
- ◆ Manque de temps (souvent associé au travail excessif)
- ◆ Déplacement des valeurs et réduction du sentiment de cohérence
- ◆ Rend l'élévation de l'esprit et la spiritualité plus difficile

N'est-ce pas qu'il est surprenant de trouver tant de facteurs d'insatisfaction à avoir trop d'argent!

Selon Mark A. Burch (2003), **il est possible d'allier simplicité et richesse**. "C'est par des actes de philanthropie et d'altruisme et un mode de vie modeste que s'exprime la richesse la plus raffinée" rapporte-t-il. Il n'est pas question ici de dilapider ses biens mais d'en user intelligemment pour le mieux-être de ses proches et de toute la collectivité.



### 7.5 Vous avez juste assez d'argent



Vous êtes dans la bonne moyenne et vous considérez ni manquer, ni avoir trop d'argent. Bien sûr le "assez" s'établit souvent par la comparaison avec la situation financière de nos proches et des autres en général. **Si vous êtes "comme tout le monde"** vous avez ou aspirez à posséder: une maison d'environ \$150,000, souvent deux autos, une piscine, un ou des appareils récréatifs motorisés, vous voyagez régulièrement en avion, etc.

Le "assez" nord-américain, quand on veut le généraliser à l'ensemble des humains, on réalise qu'il faudrait 4,7 planètes pour y arriver.



### 7.6 Quelques conseils pratiques pour gérer votre argent

#### Où faites-vous vos transactions financières courantes?

Bien sûr, les Caisses Populaires sont un meilleur choix que les banques très mercantiles comme institutions financières. Toutefois, une grande partie du mouvement Desjardins a perdu l'esprit coopératif et d'entraide qui le caractérisait à l'origine. Si ce sont ces valeurs que vous recherchez, la **Caisse d'Économie Solidaire Desjardins (CESD)** (succursale de Québec: 155 boul. Charest Est, tél.: 647-1527)(succursales également à Mtl et Joliette), vous offre une opportunité de gérer vos finances en ayant des considérations plus humaines. Elle a pour leitmotiv "La passion des êtres" ce qui se matérialise par des objectifs de justice sociale, de solidarité et de durabilité de l'environnement. En fait, elle fait affaire en exclusivité avec 4 réseaux (syndicats, coopératives, communautaire et culturel).

## Où placez-vous vos économies?

Si vous avez des économies à placer, la meilleure façon est de **prêter de l'argent à ceux que vous aimez** et qui en ont besoin. La vieille croyance qui veut que prêter de l'argent à ses proches est source de conflits devrait être dépassée pour y voir davantage l'occasion de rendre service et de créer des liens plus forts, en plus de faire des économies. Bien sûr la prudence s'impose à ce niveau mais vous-même, si vous avez besoin d'emprunter, pourquoi ne pas le demander à vos proches. Ne faut-il pas que quelqu'un commence par demander? Une autre excellente façon de placer ses surplus d'argent, est de contribuer **au fonds de la CESD** citée plus haut ou au Fonds d'Emprunt Économique Communautaire de Québec (tél.: 525-0139) pour vivre des valeurs moins mercantiles et plus communautaires.



Il est aussi possible de placer ses économies dans des **Fonds Éthiques**. Ces placements boursiers favorisent des compagnies "propres" (pas d'armement, de tabac, d'alcool, d'exploitation des enfants ou de travail dans des conditions inhumaines ou dégradant l'environnement, etc.). Les placements boursiers éthiques ne sont cependant pas "parfaits", car souvent les courtiers choisissent les compagnies "les moins mauvaises" dans les différents secteurs. **Les placements boursiers conventionnels** sont le pire choix, car on y favorise souvent les compagnies "malpropres" ou qui spéculent sur les devises et ne produisent aucun bien ou service, fragilisant ainsi tout le système économique.

Au Québec, **la façon la plus « rentable » d'investir**, quelque soit le type de placement choisi, demeure souvent les REER et particulièrement ceux des Fonds des Travailleurs. Ceux-ci sont particulièrement avantageux pour le retour d'impôt additionnel et les objectifs sociaux qu'ils soutiennent. Les REER maximisent le rendement à la retraite si vous ou votre conjoint n'avez pas de fonds de pension d'entreprise.

## 7.7 Conclusion

Une des constatations que l'on fait souvent est que les simplicitaires, par leurs habitudes de vie modestes, **ont souvent plus d'argent** que ceux qui adoptent un mode de vie axée sur la consommation, et ce même si ces premiers gagnent beaucoup moins d'argent. Ils sont d'ailleurs souvent plus satisfaits et dans une autre sorte d'abondance.



## 8. La famille

### 8.1 Introduction

**La famille est**, selon Le Petit Larousse: « un ensemble de personnes qui ont des liens de parenté ». Habituellement constitué du père, de la mère et des enfants, la famille est la cellule de base de la société. Les indiens disent que l'homme devient véritablement adulte lorsqu'il prend soin d'un enfant.

**Le sujet de la SV et de la famille est particulièrement délicat**, car c'est dans la famille que se prennent les principales décisions de consommation et de vie en général. Des différences de valeurs peuvent amener des conflits, parfois difficiles à régler, parmi les membres de la famille. De plus, le rôle des parents est de la plus haute importance pour l'adoption des valeurs des enfants, car c'est habituellement leur exemple qui a le plus d'influence à long terme sur ces derniers.



### 8.2 La société québécoise et la famille

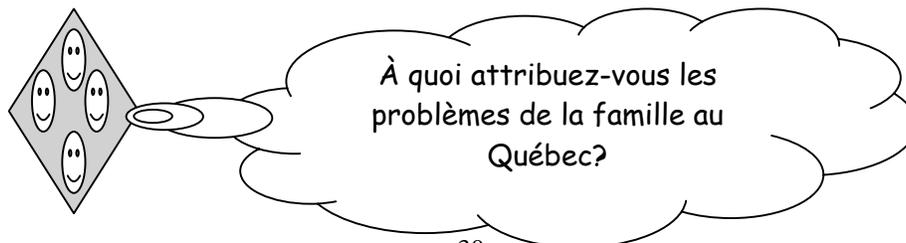
La famille **est importante** pour la société québécoise. Selon une enquête de 1993, la famille constitue la valeur première de 82% des québécois. On considère souvent même l'harmonie familiale comme le principal facteur de bonheur des personnes. Le gouvernement québécois a son ministère de l'Emploi, Solidarité sociale et Famille et même certaines villes se sont dotées de politiques de la famille.



**Toutes sortes de services existent** pour les familles. Que ce soit les soins de santé gratuits, les programmations de loisirs et de culture des villes ou les organismes d'entraide matérielle ou psychologique, tous visent l'amélioration du bien-être des différents membres des familles.

**Ceci n'empêche pas** le Québec d'avoir un haut taux de divorce, des problèmes sérieux de violence conjugale et le taux de suicide chez les jeunes le plus élevé des pays développés.

**Certains attribuent ces phénomènes à** la montée de l'individualisme et à l'importance démesurée accordée de plus en plus à l'économie. Combien de personnes entretiennent précieusement leurs relations familiales, combien connaissent leurs voisins et échangent des biens et des services régulièrement, combien s'impliquent dans leur communauté?



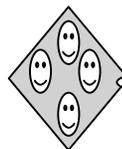
## 8.3 L'école



L'école est le lieu d'apprentissage par excellence des jeunes, après la famille. Les écoles québécoises sont **assez progressistes**. Entre autre, la nouvelle réforme de l'éducation vise à mettre de côté la notion de compétition en faveur de la coopération.

Dans ce contexte, le mouvement des "Établissements Verts Brundland", ayant pour objectif « d'éduquer et d'agir pour un avenir viable par la réalisation de projets écologiques, pacifiques, solidaires et démocratiques » brille au ciel du Québec avec ses 500 écoles membres.

Toutefois, l'école **n'a pas que des côtés positifs**. En effet, c'est là que se fait tôt l'apprentissage "des classes sociales" qui se distinguent entre l'école publique et privée. Dans nos programmes scolaires, on néglige la formation générale et la culture diversifiée pour former très tôt des spécialistes "bien adaptés au marché du travail". L'école est également le lieu des premières pressions du groupe social pour l'habillement, le langage, l'alimentation, l'usage du tabac et de la drogue, les comportements "conformes" à sa gang. On y rapporte des problèmes de discipline et même des cas de violence (« taxage », intimidations, menaces, coups, etc).



Quelle vision avez-vous de l'école de vos enfants?

## 8.4 La maison

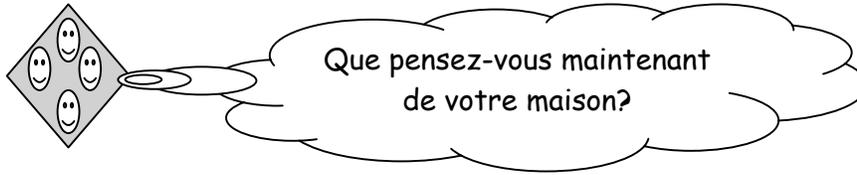
La maison **est importante** pour la famille. C'est l'abri, le refuge, le lieu de repos et de ressourcement. C'est toutefois sa taille et sa localisation qui sont particulièrement importante du point de vue de la SV.

La maison est le bien de consommation habituellement le plus important de la famille et on trouve acceptable de l'acheter à crédit. Toutefois, les sommes investies dans les maisons sont souvent exorbitantes et **dépassent les besoins raisonnables**. Comment peut-on justifier des maisons de plus en plus grandes, alors que l'on a de moins en moins d'enfants? Ceci est particulièrement vrai lorsqu'arrive "le phénomène du nid vide". La taille de la maison et son apparence symbolise souvent le statut social de la famille. La nouvelle mode de la rénovation, particulièrement des salles de bain, de la construction des verrières ou des aménagements sophistiqués des terrains, représente beaucoup de consommation pas toujours nécessaire. La maison est souvent la place par excellence de la consommation selon ses moyens et non selon ses besoins.



**La localisation** de la maison est aussi très importante. La mode est à la recherche de la nature, de la paix, de l'absence de pollution, etc. Ce faisant, on étend de plus en plus loin le périmètre des villes. Lefebvre, Guérard et Drapeau (1995) dénoncent l'étalement urbain et ce qu'ils appellent "la trilogie du gaspillage: auto-bungalow-banlieue" comme "l'un des plus importants problèmes environnementaux contemporains". Par opposition, Jacques Delorme, dans son texte d'atelier sur « la SV et la famille », au colloque 2003 sur la SV, déclare: « les maisons sont souvent moins dispendieuses, de meilleure qualité et mieux desservies par les transports en commun dans les quartiers d'un certain âge que dans les quartiers de constructions nouvelles. De même dans ces quartiers moins récents, la pression sociale à la consommation

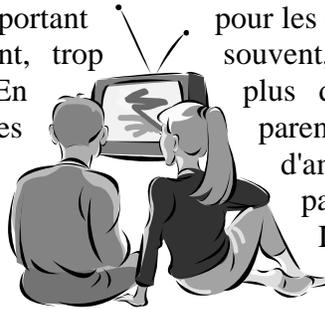
est moins forte et l'on y trouve plus de personnes âgées qui sont une présence très agréable pour les enfants et une extraordinaire source de richesse humaine ».



## 8.5 Vie de famille

Nous recherchons tous l'**harmonie dans nos relations familiales**. Les clés de l'harmonie sont: le respect, la communication, la reconnaissance et la responsabilité. Cependant, la course après le temps et les biens matériels passe souvent bien avant ces éléments clés.

Ainsi, ce qu'il y a de plus important **les parents**. Ceux-ci sont pourtant, trop personnelles et professionnelles. En certaine discipline de la part des souffrir d'insécurité, de manque les enfants modernes sont trop T.V., l'ordinateur et les jeux vidéo. temps limites pour ces activités et du sport avec eux ou de les inscrire



pour les enfants, **c'est le temps que leur consacrent** souvent, pris par le tourbillon des activités plus du temps, les enfants ont besoin d'une parents. Un enfant trop laissé à lui-même peut d'amour, voire d'abandon. Il est bien connu que passifs et passent trop de temps devant la Il appartient donc aux parents de fixer des « d'amener les enfants dehors », de faire à diverses activités de loisir créatif.

Il est recommandé de **donner une allocation financière** aux enfants afin de leur apprendre à gérer de l'argent. Quand ils vieillissent, il est souhaitable qu'ils travaillent à des petits boulots pour gagner leur argent de poche et acquérir le sens du travail.



## 8.6 Simplicité volontaire et famille

**L'une des premières choses que font les simplicitaires** est de réduire leur train de vie et de mettre plutôt l'importance sur des éléments de vie intérieure et relationnelle. Ceci peut avoir de nombreuses conséquences bénéfiques sur la famille. La réduction du besoin d'argent amène habituellement une possibilité de récupérer du temps de travail pour l'investir dans la famille. Les enfants se plaignent rarement de ne pas avoir le téléviseur à écran plat dernier cri si leur père les amène à la pêche. Si des demandes en ce sens persistent elles seront plus faciles à négocier avec un enfant satisfait affectivement.

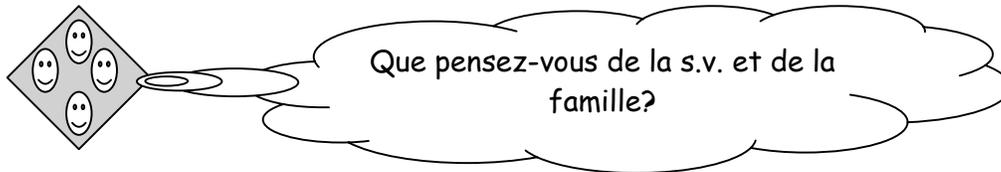
La SV amène souvent à **se tisser un réseau serré d'entraide**. Que ce soit parmi les parents, amis, voisins, membres du même groupe social ou simplement grâce à l'intervention d'un groupe d'entraide, les simplicitaires trouvent dans leur communauté des ressources pour répondre à leurs besoins, souvent sans

avoir à consommer. En plus de réduire la pression pour gagner toujours plus d'argent, l'entraide permet de créer des liens entre les individus qui sont un rempart contre la déprime.

La SV, avec toutes les valeurs qu'elle véhicule et les comportements souvent à contre-courant qu'elle amène, s'infiltrant dans tous les recoins de la vie quotidienne, **peut faire l'objet de frictions** parmi les membres de la famille. Il est alors nécessaire de faire appel au respect de chacun, à l'esprit de conciliation et de compromis de même qu'à l'impératif de la liberté de choix lorsque c'est possible.

Une de ces valeurs véhiculée par la SV et qui est au cœur de la famille concerne le fait **d'avoir des enfants** et leur nombre. L'humanité est déjà aux prises avec un problème de plus en plus sérieux de surpopulation. Même si au Québec nous manquons de relève, chaque enfant qui naît ici consommera plus que des centaines d'enfants du Tiers-Monde. Bien sûr, il est légitime de vouloir avoir des enfants, toutefois les choix, dans ce domaine comme dans bien d'autres, doivent se faire en considérant nos responsabilités globales. Ainsi, les pressions et mêmes les incitations financières ou autres de certains politiciens ou groupe d'intérêt à avoir plus d'enfants ne devraient pas exister. Le libre choix éclairé et responsable devrait nous guider dans ce domaine. Les opinions sont toutefois très partagées sur cette question, même parmi les adeptes de longue date de la SV.

La SV et la famille sont la place par excellence pour **la modération, la recherche de la juste mesure et de l'équilibre**. N'est-ce pas là un bel héritage à laisser à nos enfants?



## 9- La simplicité intérieure

### 9.1 Introduction

L'**intérieur** réfère ici au cœur et à l'esprit, certains diront l'âme. Dans toutes les civilisations et de tout temps, on retrouve un intérêt certain pour des valeurs de dénuement matériel afin de favoriser un cheminement intérieur. Dans **nos sociétés modernes de surabondance**, pour accéder à la simplicité et à la vie intérieure, le mot clef est "désencombrement".

### 9.2 Encombrement et désencombrement

L'encombrement, réfère à quelque chose qui obstrue, qui embarrasse, qui est gênant par l'effet d'accumulation. Cet encombrement peut être matériel ou non matériel.

#### Encombrement matériel

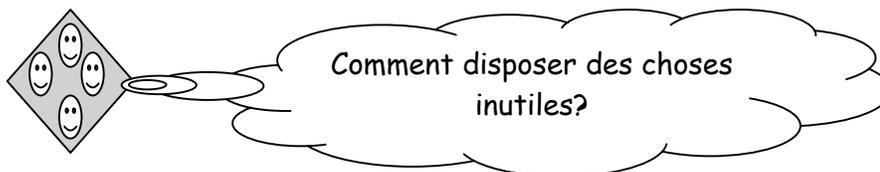
L'**encombrement matériel** est souvent évident lorsque l'on entre dans une chambre d'ado. Toutefois, il n'est pas nécessaire d'avoir des papiers et du linge par terre pour que ce soit encombré dans nos maisons. L'addition des achats plus ou moins nécessaires et des cadeaux souvent inutiles, pendant de nombreuses années, amène un état d'encombrement que souvent on ne réalise pas. Visualisez votre garde-robe, vos tiroirs de bureau, vos armoires de cuisine, votre garage, etc.



Cet encombrement matériel a un effet certain sur votre **psychisme**. Si votre environnement matériel n'est pas dégagé et si vos choses ne sont pas rangées, comment cela peut-il être bien structuré et clair dans votre tête?



Vous pouvez **désencombrer** en commençant graduellement par une tablette de votre cabanon par exemple. Une fois celle-ci désengorgée, savourez votre résultat et nourrissez-vous en pour accroître votre motivation. Bien sûr, il ne faut pas désencombrer une tablette pour en encombrer une autre. L'idée est d'éliminer les choses dont vous n'avez plus besoin. Certains disent que: « si vous ne vous êtes pas servi d'un objet pendant la dernière année, c'est un bon signe que vous pouvez vous en débarrasser ».



Moyens de disposer des choses inutiles :

- Marchés aux puces
- Ventes de garage
- Donner à un organisme de charité
- Donner ou échanger avec un parent, amis, voisin, etc.
- Annonces classées
- Babillards dans les lieux publics
- Mettre au bord de la rue avec une affiche « à donner »

Ce désencombrement matériel, en plus de vous favoriser « l'éclaircissement des idées », produit **toutes sortes d'autres bénéfiques** tels que: réduire le ménage, l'espace de rangement et les assurances, faciliter les recherches, rendre disponible pour d'autres personnes les objets accumulés, etc.

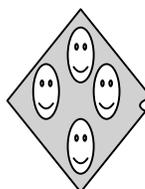
### Encombrement non matériel

Se dégager d'un **encombrement non matériel** est souvent beaucoup difficile que de désencombrer son garage. L'encombrement non matériel est caractérisé par le fouillis au niveau du cœur et de l'esprit. Ce fouillis provient d'une part, des difficultés de la vie provenant surtout de l'éducation et de l'environnement humain et d'autre part, peut être provoqué par le tintamarre publicitaire et la confusion provoquée par le tourbillon de la société de surconsommation.



Les **difficultés de la vie** qui peuvent masquer la paix du cœur et de l'esprit, prennent diverses formes. Les plus contraignantes originent généralement de l'enfance et sont des conséquences de relations conflictuelles avec les éducateurs. Elles comprennent de vieux ressentiments, des peurs, de la culpabilité, des pensées négatives, etc. Les difficultés peuvent aussi être plus immédiates dans la vie quotidienne: personne qui nous irrite, situation défavorable, attitude contradictoire, etc.

S'il est plus facile d'identifier et de gérer ces dernières, les **difficultés originaires de l'enfance** sont souvent très tenaces. Selon la psychologue québécoise Colette Portelance, elles tirent leur source d'un vécu émotionnel insatisfaisant voire traumatisant, au niveau des besoins psychiques fondamentaux (sécurité, écoute, reconnaissance, amour, liberté, ...). La répétition, pendant des années, des mêmes insatisfactions provoque des zones d'hypersensibilité pouvant aller jusqu'aux complexes (culpabilité, infériorité, abandon, insécurité, ...) Une fois le complexe installé dans la vie de quelqu'un, viennent s'y greffer les mécanismes de défense (refoulement, fuite, projection, ...) et à l'âge adulte particulièrement, les systèmes relationnels (bourreau-victime, juge-coupable, supérieur-inférieur, ...). Il est souvent nécessaire, pour les personnes embourbées dans des problèmes émotionnels, de demander de l'aide. « L'expression, dans le présent, d'émotions désagréables vécues dans le passé, et ce auprès d'une autre personne vraiment à l'écoute, peut permettre de revivre l'émotion et de s'en libérer » (Colette Portelance, 1998). L'aide peut prendre plusieurs formes: professionnel, aidant naturel, groupe d'entraide ou cheminement personnel en solitaire.

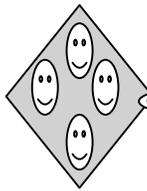


Donnez des exemples de personnes  
qui se sont sorties de difficultés  
de la vie.

Le **tintamarre publicitaire et la confusion générale** engendrée par la société de surconsommation constituent une autre forme d'encombrement non matériel. Elle nous vient du monde extérieur dans lequel nous baignons. Principalement, par l'intermédiaire des médias et surtout par l'envahissement de la télévision, l'excitation des postes de radio commerciaux de même que par l'avalanche de publicité dans les journaux et revues. Nous sommes plongés, dès notre jeune âge, dans un bain de propagande faisant l'apologie d'une société du stress et de la consommation. À écouter tout ça, on devient de plus en plus convaincu que le bonheur se trouve dans l'achat du dernier gadget, de l'acquisition de la maison de rêve ou de la répétition des voyages à l'étranger.



Pour se **désencombrer de la pression de cette société de consommation**, il faut réduire son exposition à la publicité et refuser la vitesse et le stress. Il est particulièrement important de faire une gestion raisonnable des heures d'écoute de la télévision car l'influence de ce média est spécialement insidieux et extrêmement puissant. Il est aussi important de refuser le mouvement excessif et la rapidité de tout, proposés par plusieurs sources, dont le milieu de travail.



Exemples de votre exposition aux pressions de la société de consommation.

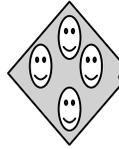
Il n'est pas facile de déterminer lequel des désencombrements matériels ou non matériels doit **être entrepris en premier**. Certains prétendent que si l'on se désencombre matériellement d'abord, ce changement ne sera pas durable. Il semble qu'habituellement les gens font les deux à la fois et ce graduellement, l'un nourrissant l'autre, pour l'atteinte des meilleurs résultats.

### 9.3 Résultats du désencombrement



Quand nous sommes dans l'encombrement matériel et non matériel, nous ne voyons que dans une espèce de brume notre monde intérieur. Ainsi nous échappent, en partie du moins, **nos priorités de vie intérieure** telles que : désir de croissance personnelle, atteinte de relations harmonieuses, importance de la vie familiale, nécessité et bienfaits de l'engagement communautaire, cheminement spirituel et quête de sens, préoccupations pour le sort de l'humanité.

Le grand **paradoxe occidental** actuellement est que, selon de nombreuses études, les principales valeurs mentionnées comme les plus importantes pour les américains sont : une vie familiale satisfaisante, la qualité de l'emploi, des loisirs et des relations amicales agréables soit toutes des valeurs reliées à « l'être », alors qu'ils mettent leur priorité sur l'économie et la possession de biens matériels, soit « l'avoir ». Il en résulte, selon Mark A. Burch (2003), « un sentiment de malaise, de culpabilité et d'angoisse et une impression diffuse de mener une vie qui n'a pas de sens ».



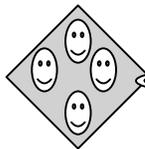
Comment vivez-vous ce paradoxe?

Il existe différents **moyens de retrouver le chemin d'une vie intérieure** riche. Bien sûr, le désencombrement matériel et non matériel doit ouvrir la voie vers la simplicité intérieure. Toutefois, différents autres moyens et techniques peuvent être misent à contribution pour favoriser ce cheminement. Celles-ci comprennent : ralentir sa vie de façon générale, la réservation de moment de silence, pratiquer le lâcher prise, la méditation, le yoga, le tai-chi, les arts martiaux, la lecture et la musique inspirante, la création artistique, les activités reliées à la nature, etc.

À mesure que nous entrons dans notre monde intérieur, **nous renonçons** à vouloir nous édifier un mode de vie façonné par la publicité et les tendances du marché. **Nous échappons** à une vie programmée par nos expériences de vie difficiles de l'enfance ou plus récentes. Ce cheminement s'accompagne souvent d'une réflexion plus globale sur le sens donné à sa vie et sur la spiritualité (celle-ci considérée globalement, et non strictement sur le plan religieux).

**Une nouvelle vie** prend forme naturellement, reflétant la véritable identité profonde. Nous faisons alors l'expérience graduelle d'une cohérence, de plus en plus grande, entre nos valeurs et nos actions. Cette cohérence réduit les sentiments de culpabilité, les incertitudes et les hésitations souvent associées à une vie sans vision claire de nos objectifs globaux et à long terme.

C'est à partir de ces fondements que nous vivons **plus heureux** aujourd'hui et pourrons réécrire graduellement le scénario concernant notre vie et à la limite celle de toute la société.



Est-ce possible de se changer et de changer le monde?



## 10- Comment aller vers la simplicité volontaire

(Texte inspiré du livre de Serge Mongeau, « La simplicité volontaire, plus que jamais », 1998)

### 10.1 Introduction

**La SV n'est pas une fin.** Elle se veut un moyen de créer un certain espace où pourra émerger quelque chose de nouveau. Cet espace sera : physique, social, émotionnel et spirituel.

### 10.2 Les principales motivations pour adopter la simplicité volontaire

- ◆ La réduction de l'endettement
- ◆ La récupération de temps
- ◆ Le changement de style de vie
- ◆ Les raisons écologiques (environnement)
- ◆ Les raisons éthiques (partage des richesses)
- ◆ La recherche de la paix et du bonheur



Les principaux **obstacles individuels** à la SV sont :

- ◆ La peur d'être marginalisé (différents)
- ◆ La peur de s'éloigner de « la grande vie »
- ◆ L'insécurité face à l'avenir
- ◆ Être complètement désintéressé
- ◆ Trouver que ça demande un trop gros effort



### 10.3 Pour aller dans la direction de la simplicité volontaire il faut :

#### 1. Réfléchir

- ◆ Que voulez-vous faire de votre vie?
- ◆ Êtes-vous satisfait du temps que vous consacrez à vos proches?
- ◆ Pourquoi ne feriez-vous pas aujourd'hui ce que vous rêvez de faire à votre retraite!

#### 2. Choisir ses relations (si vos amis font « la grosse vie », vous ne pourrez simplifier la vôtre)

#### 3. Faites d'abord des petits changements qui ne vous demandent pas trop : désencombrez des tablettes dans la cave ou des tiroirs de vêtements et disposez des surplus, marchez de temps en temps pour aller au dépanneur, recyclez plus méthodiquement, n'acceptez plus les dîners d'affaires qui grugent votre temps personnel, achetez quelques produits biologiques, méditez

de temps en temps, accordez plus de temps à vos proches et à la communauté, etc. Tout au long de ces changements, nourrissez-vous de ces petites victoires.

- 4. Faites certaines modifications plus radicales** : mettre la télévision « dans l'armoire », vendre une voiture, se débarrasser de ses cartes de crédit, adopter le temps partiel, déménager dans un logement plus petit ou/et près du travail et des transports en commun, faites une retraite spirituelle, prévoyez du temps en tête à tête régulièrement avec votre conjoint, refuser de prendre l'avion, donnez du temps régulièrement comme bénévole dans un organisme qui vous tient à coeur, etc. **L'accroissement de la cohérence** entre vos principes et votre mode de vie, la disposition de plus de temps et d'argent devrait vous apporter de plus en plus de satisfactions et une certaine paix intérieure qui sera votre moteur pour passer successivement à d'autres tranches de simplification de votre vie.
- 5. Se permettre des écarts** (il n'est pas défendu de vous faire un plaisir exceptionnel de temps en temps).

Ne jamais oublier que c'est **la répétition de petits et de gros gestes**, par un nombre de plus en plus grand de personnes, qui peuvent changer les choses et créer un monde où il fera bon vivre maintenant et où nos descendants pourront vivre en paix et décentement sur une base durable.

Il faut **réécrire notre histoire**. Nous ne sommes pas là pour dominer et exploiter la planète, mais pour vivre en harmonie avec elle. Dans la société à venir, où la qualité de vie sera la valeur principale, la SV sera nécessairement intégrée, à une place de choix, dans la vie individuelle et collective.



## 10.4 Le mouvement québécois de simplicité volontaire

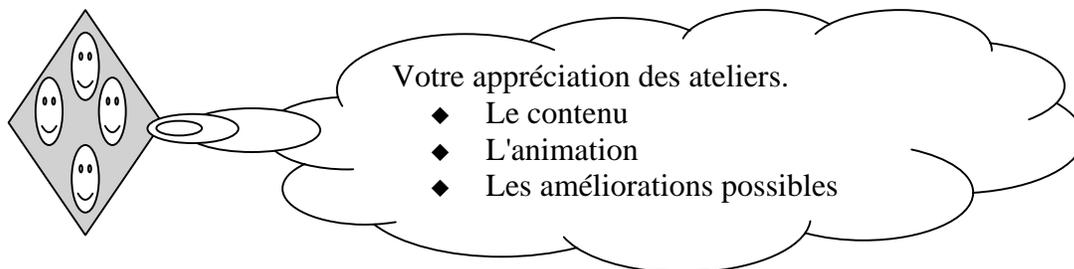
Au niveau du Québec, existe le **Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire (RQSV)**; 1710 Beaudry, loc. 3.3, Mtl, Qc., H2L 3E7 ; tél.: (514) 937-3159, télécopieur: (514) 937-3583, courriel: [rqsv@simplicitevolontaire.org](mailto:rqsv@simplicitevolontaire.org), site Internet: [www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org). Le bureau est fonctionnel du mardi au jeudi. Le RQSV a pour mission « de réunir des personnes qui veulent vivre et promouvoir la SV comme moyen d'améliorer leur propre vie et de contribuer à édifier une société plus juste et plus durable ». Les principales responsabilités du RQSV sont de servir de lien entre les groupes régionaux de SV et les membres individuels, tenir à jour un site web, publier un bulletin de liaison, organiser des rencontres de formation pour les conférenciers ou les responsables de groupes. Pour devenir membre, il en coûte \$25.

Il existe aussi actuellement une quinzaine de groupes régionaux de SV répartis dans toute la province.

À Québec, il existe une cellule régionale soit le "**Groupe de Simplicité Volontaire de Québec**" (GSVQ) qui possède un conseil d'administration d'une dizaine de personnes, gérant les destinés du groupe. Le GSVQ comprend divers comités de travail et organise différentes activités :

- ◆ **Un comité radio** produisant une émission hebdomadaire d'une heure au poste communautaire CKIA FM 88,3 le mercredi de 17h00 à 18h00 ;
- ◆ un **comité bulletin** qui publie trois ou quatre fois par année un bulletin de liaison ;
- ◆ **Des conférences** quatre fois par année sur divers sujets reliés à la SV. Nous fournissons aussi des conférenciers à d'autres groupes qui nous en font la demande ;
- ◆ **Des ateliers d'introduction à la SV** tenues à l'automne et au printemps;
- ◆ **Des salons de discussion quatre fois par an au restaurant le Commensal ;**
- ◆ **Des documents audiovisuels** sur la SV sont offerts en vente ou en location ;
- ◆ **SOS Simplicité** est un service conseil pour ceux qui veulent mettre la SV dans leur vie ;
- ◆ **Groupe de partage** pour ceux qui veulent améliorer leur satisfaction au niveau des achats, du travail, du stress, des relations, etc. ;
- ◆ **la fabrication et à la vente d'objets écologiques:** sacs de magasinage en tissus, composteurs domestiques et communautaires en bois et accessoires de compostage, autocollants où il est inscrit « Publicité...non merci » pour la boîte aux lettres et « En as-tu vraiment besoin? » pour l'auto. Les composteurs et les sacs écologiques sont fabriqués par des groupes de réinsertion. Sur ces derniers sont imprimés des slogans environnementaux. Les objets écologiques servent à l'autofinancement du GSVQ et à d'autres groupes participants ;

Les coordonnées du GSVQ sont: 15 Ave Marcoux Québec (Qc.), G1E 4N9, tél. : (418) 660-3550; courriel: [responsable@gsvq.org](mailto:responsable@gsvq.org) , site web : [www.gsvq.org](http://www.gsvq.org) . Les personnes contacts sont Pascal Grenier responsable et Monique Côté coordonnatrice. Pour recevoir l'information sur le GSVQ ou participer plus activement, vous n'avez qu'à transmettre vos coordonnées complètes et spécifier vos besoins et/ou offres. Il y a des frais d'adhésion de 10\$ pour devenir membre en règle du groupe. Il existe aussi une catégorie sympathisant, sans frais d'adhésion, permettant tout de même de recevoir les invitations aux événements.



**Simplifier pour mieux  
vivre  
S'impliquer pour survivre**

## ANNEXE 1

### 102 BONNES FAÇONS D'ÉCONOMISER

(Adaptées par Pascal Grenier à partir du livre " Votre vie ou votre argent" de Joe Dominguez et Vicki Robin, 1997)

#### **Intérêts et frais financiers**

1. Rembourser vos dettes de cartes de crédit.
2. Ne conserver qu'une seule carte de crédit pour les cas d'urgence et ne payer plus de frais annuels inutiles.
3. Payer tous vos achats comptant, même les gros achats tels que la voiture.
4. Rembourser votre hypothèque aussi rapidement que possible.
5. Si votre banque ne réclame aucuns frais de gestion à condition d'avoir toujours un montant minimum sur votre compte, veuillez à ne pas aller en deçà de ce minimum.
6. Ne pas faire de chèques sans provision.

#### **Les frais de transport**

7. Chercher à savoir si vous avez vraiment besoin d'une deuxième (ou d'une troisième) voiture. (Songer aux économies d'essence, d'huile, d'entretien, de réparations, de stationnement, d'assurance, de permis et de contraventions que vous pourriez faire si vous vous en passiez).
8. Faire vos courses à pied aussi souvent que possible.
9. Utiliser les transports en commun.
10. Tenir un carnet de bord dans lequel vous consignez les dépenses afférentes à votre auto.
11. Vous familiariser avec les rudiments de la mécanique.
12. Trouver un mécanicien fiable et honnête, avant d'en avoir vraiment besoin.
13. Après avoir comparé les prix, acheter vous-même les pièces de rechange nécessaires et, au besoin, les faire installer par un professionnel.
14. Entretenir régulièrement votre voiture (ou la faire entretenir) pour prévenir les pannes et les ennuis mécaniques.
15. Pratiquer le covoiturage.
16. Utiliser le système de location d'auto « Communauto ».
17. Songer au télétravail, grâce auquel vous pouvez travailler à domicile tout en restant relié à votre bureau par ordinateur, modem, télécopieur, téléphone et, évidemment, par le chèque de paie.
18. Choisir votre maison et votre emploi de façon à pouvoir marcher jusqu'à votre lieu de travail.
19. Opter pour une semaine de travail de quatre jours et un horaire de dix heures par jour.
20. Enfourcher votre bicyclette aussi souvent que possible.
21. Si vous envisagez d'acheter une nouvelle voiture, vérifier le prix des assurances (à performances égales, certaines marques ou certains modèles coûtent plus cher que d'autres en primes d'assurance).
22. Réparer et conserver sa vieille voiture plutôt que d'en acheter une neuve. C'est aussi une façon d'économiser sur l'assurance.
23. Grouper ses achats pour limiter les déplacements.

## **Les frais médicaux**

24. Penser à adhérer à un régime d'assurance minimale comportant une franchise plus élevée.
25. Magasiner les prix en ce qui concerne les médicaments, professionnels, soins et examens.
26. Si vous dépassez le « poids santé », perdre quelques kilos.
27. Nourrissez-vous d'aliments sains.
28. Faire de l'exercice physique.
29. Adopter une attitude positive.
30. Maîtriser votre stress.
31. Cesser de fumer.
32. Prendre suffisamment de repos.

## **Les dépenses de logement**

33. Si vous avez une résidence secondaire, vous pouvez la louer quand vous ne vous en servez pas.
34. Louer des maisons qui ne sont pas à louer en vous informant dans l'entourage.
35. Faire du gardiennage de maison.
36. Louer les espaces que vous n'utilisez pas.
37. Envisager la possibilité de vivre en communauté.
38. Déménager dans un quartier moins cher.
39. Acheter une petite parcelle de terrain et y installer une maison mobile.
40. Faire vous-même vos réparations dans la maison.

## **Partager**

41. Échanger vos vêtements avec des amis qui ont la même taille que vous.
42. Garder vos vêtements pour les ressortir un peu plus tard.
43. Participer à un réseau de baby-sitting.
44. Ne plus acheter de livres et de magazines. Les emprunter à la bibliothèque.
45. Partager vos abonnements avec des amis.
46. Faire parti d'un groupe JEU (Jardin d'Échanges Universels) ou d'un SEL (Service d'Échanges Locaux), qui sont des systèmes organisés d'échanges de biens et de services sans argent.
47. Monter votre propre réseau de partage. Informer parents, amis, voisins, etc. de vos besoins et de vos offres.

## **Le magasinage**

48. Vous mettre au courant des prix.
49. Acheter des produits usagés dans les marchés aux puces, les ventes de garage, les ressourceries, les friperies, par l'intermédiaire des petites annonces dans les journaux, les lieux publics et Internet.
50. Faire une liste d'achats et s'y tenir.
51. Découper les coupons-rabais.
52. Regrouper vos courses pour n'y aller qu'une fois par semaines ou tous les dix jours.
53. Préparer vos menus à l'avance pour une période de sept à dix jours et les établir en fonction des produits en réduction.
54. Comparer avant d'acheter. Consulter les annonces publicitaires dans les journaux et les circulaires des différentes épiceries.
55. Acheter en gros les articles non périssables que vous utilisez fréquemment comme les papiers-mouchoirs, le papier de toilette, le savon à vaisselle et à lessive, etc.
56. Acheter des fruits et légumes de saison, ils sont moins chers.

57. Profiter des rabais pour acheter en plus grande quantité – non seulement les boîtes de conserve, mais aussi la viande, que vous pouvez congeler.
58. Regarder bien où chaque épicerie place les articles en réduction pour vente rapide.
59. Si vous avez un jardin potager, vous pouvez encore faire une fois preuve de bon sens en faisant pousser les légumes qui, pour un minimum d'espace et d'efforts, vous permettent de faire le plus d'économies.
60. Faire preuve d'imagination, si un article vient à manquer avant votre prochaine tournée à l'épicerie, improvisez avec ce que vous avez sous la main.
61. Constituer une coop ou un groupe d'achats avec vos amis et vos voisins pour acheter en gros.
62. Supprimer un repas de viande (ou plus) par semaine et le remplacer par un plat de pâtes ou de légumineuses.
63. Vous approvisionner dans les marchés en plein air ou directement chez le producteur.
64. Vous familiariser avec les magasins locaux et les produits d'appels qu'ils proposent, c'est-à-dire les produits exceptionnellement réduits.
65. Penser à apporter votre propre sac durable au magasin.
66. Éviter les plats cuisinés.
67. Embouteillez vous-même votre vin à partir du vrac au dépôt de la Société des Alcools du Québec.

### **Les vacances**

68. Profiter de vos loisirs à proximité de chez vous.
69. Acheter vos billets d'avion longtemps à l'avance.
70. Profiter des meilleurs tarifs qui sont offerts (lorsque vous voyagez en semaine ou si un week-end est inclus dans le séjour).
71. Être son propre agent de voyage.
72. Choisir le camping comme mode de séjour.
73. Voyager tout en faisant du bénévolat.
74. Faire un échange de maisons et de voitures avec des vis-à-vis du pays visité.

### **Les rencontres et les divertissements**

75. Organiser des repas-partage (chacun apporte un plat).
76. Lorsque vous invitez des amis à souper, vous pouvez ne rien faire d'extravagant, mais offrir ce que vous mangez habituellement.
77. Inviter des amis à venir prendre le dessert avec vous en regardant un film ou un documentaire et discuter du film avec eux.
78. Avis aux cinéphiles : aller voir les films en matinée ou lors de certaines journées particulières coûte moins cher.
79. Si vous êtes un mordu de spectacle, offrir vos services à titre de bénévole.
80. Emprunter disques compacts, cassettes audio, bandes vidéo et mêmes œuvres d'art à la bibliothèque.
81. Vous passer d'aller au restaurant jusqu'à ce que cela redevienne un réel plaisir.
82. Écrire au lieu de téléphoner à l'étranger ou, si vous voulez être plus moderne, utiliser le courriel.
83. Ne jamais oublier que l'amitié et l'amour ne s'achètent pas.

## Les passe-temps

84. Vous adonner à des passe-temps qui contribuent vraiment à la réduction de vos dépenses (bricolage-cadeau, confection de vêtements, jardinage, etc.).
85. Choisir des passe-temps qui ne vous obligent pas à faire de longs déplacements.
86. Opter pour des passe-temps que vous pouvez apprécier sans être obligé de dépenser des sommes folles pour un équipement sophistiqué.
87. Mettre votre passe-temps au service d'une bonne cause ou faites d'une bonne cause votre passe-temps.
88. Choisir ou modifier vos passe-temps de manière à éviter les frais d'adhésion et les cotisations.

## Les assurances

89. Est-ce que la valeur de rachat et l'état de votre voiture justifie votre assurance automobile tous risques?
90. Êtes-vous en train d'assurer des objets que vous ne pourriez jamais remplacer s'ils étaient volés?
91. Si votre femme travaille, avez-vous vraiment besoin d'une assurance-vie aussi importante que celle que payait votre père?
92. Si vos responsabilités familiales ont diminuées, vos assurances ont-elles été réajustées?

## Les enfants

93. Plutôt que de faire appel à l'argent, vous pouvez faire preuve de créativité en ce qui concerne les cadeaux d'anniversaires et les costumes d'Halloween.
94. Donnez de l'argent de poche à vos enfants et laissez-leur la possibilité d'apprendre à le gérer seul.
95. Réduire vos propres dépenses et vos enfants vous imiteront.
96. Si votre enfant vous réclame l'achat de quelque chose de dispendieux, vous pouvez lui proposer d'en rediscuter dans quelques jours. Le contexte aura peut-être changé.
97. Y penser à deux fois avant d'envoyer votre enfant dans une école privée.

## Les cadeaux

98. Vous mettre d'accord avec vos enfants pour ne leur offrir qu'un seul cadeau à Noël ou pour leur anniversaire. Choisir un cadeau vraiment significatif pour eux et vous rappeler que « plus » n'est pas forcément « mieux ».
99. Acheter vos cadeaux à l'avance pour profiter au maximum des ventes et des bonnes occasions et les mettre de côté jusqu'au moment de les offrir.
100. Plutôt que de donner des biens matériels, offrir vos services (massage, baby-sitting, concert privé, taillage de haies, préparation d'un repas spécial, ...).
101. Convenir avec vos amis et parents de ne pas échanger de cadeaux à Noël ou aux anniversaires.
102. Si vous avez l'esprit inventif et si vous êtes habile de vos mains, vous pouvez créer vous-même des cadeaux simples et originaux.



## Annexe 2

### RÉSULTATS DE L'EXERCICE DE L' ÎLE

(Tiré du livre de Mark A. Burch, (2003) "La voie de la simplicité" et légèrement adapté)

Selon Mark A. Burch, qui a animé cette activité pendant 15 ans, **les résultats de l'exercice** sont généralement les suivants:

*"Pendant la première partie de l'exercice, certains participants trouvent difficile d'imaginer passer le temps sans aucun bien matériel à leur disposition. Quelques personnes restent en panne d'inspiration, l'air perplexe. D'autres réfléchissent un instant et commencent à jeter une foule d'idées sur papier. Quand commence le travail de groupe, le travail s'intensifie, et plusieurs autres propositions sont lancées. Souvent, puisque les gens s'imaginent nus sur une île déserte, la discussion prend une tournure érotique, tout en restant ludique et innocente.*

*À la fin de la première partie, les groupes ont généralement dressé de longues listes d'activités étroitement liées à leur capacité physique de vibrer avec le monde naturel, d'entrer en relation avec les autres de diverses façons et d'établir un rapport sensuel et spirituel avec l'île et les créatures qu'elle abrite. Ils imaginent marcher, nager, explorer, chanter, raconter des histoires, inventer des légendes, ramasser des coquillages et des roches, faire l'amour, composer et réciter des histoires et des poèmes, danser, créer et jouer des pièces de théâtre, préparer et partager des repas, etc. Les participants s'étonnent de la multitude d'activités énumérées, de leur faible impact environnemental, de la façon dont elles tissent des liens entre les membres du groupe. Le ton général de ces conversations est enjoué, humoristique, érotique, spirituel, ancré dans la réalité et léger. Il arrive souvent que des participants se disent prêts à déménager sans tarder sur cette île, si on leur dévoile son emplacement.*

*Au cours de la seconde partie de l'exercice, les choses changent. Comme cela se passe dans une société de consommation, les participants décident de leurs achats de façon isolée; le groupe se retrouve donc avec des surplus d'objets semblables, car les gens n'ont pensé qu'à leurs besoins personnels. Certaines personnes, qui ont clairement l'intention d'exploiter les ressources de l'île, ont choisi des objets pratiques susceptibles de les aider à récolter ou à transformer ces ressources: agrès de pêche, armes de chasse, outils, véhicules, etc. D'autres ont compris que l'île satisfait déjà leurs besoins de base et ont plutôt opté pour des articles "de luxe" tels que des friandises, des instruments de musique et du matériel pour artiste. Quoi qu'il en soit, une grande diversité d'objets sont introduits dans l'île, et les gens discutent de leurs répercussions.*

*À la fin de la deuxième partie, les participants constatent, souvent avec étonnement, que l'introduction de biens matériels sur l'île améliore effectivement leur qualité de vie. Cependant, la façon dont ils interagissent change: ils deviennent plus sérieux, plus préoccupés par l'élaboration de règles et d'ententes sur la distribution des ressources limitées de l'île, ainsi que sur les façons de protéger l'environnement et les gens contre une mauvaise utilisation des objets qui peuvent s'avérer dangereux. Souvent, même s'ils peuvent faciliter la vie, les objets introduits ont des répercussions plus ou moins inévitables sur l'environnement, généralement néfastes. Parce que des déchets non biodégradables font leur apparition sur l'île, on évoque la nécessité de sites d'enfouissement et la possibilité de problèmes environnementaux. Les gens font un constat plus révélateur encore: ils découvrent que bien que la présence de tous ces biens contribue à améliorer leur qualité de vie sur l'île, cette différence n'est pas très marquée, et elle accroît en outre les risques de division sociale.*

*L'exercice de l'île n'est qu'un simple jeu. En transposant les participants dans un contexte artificiel, il leur fournit un espace psychologique qui **leur fait prendre conscience** de quelque chose d'important: une grande partie de notre attitude à apprécier la vie, à lui donner un sens, à apprendre, à entretenir des relations agréables avec les autres, à bâtir des communautés, à comprendre notre planète, à exprimer notre dimension artistique ou philosophique, à faire un cheminement spirituel, à goûter les plaisirs des sens, à créer ou à faire de l'exercice – et bien plus encore – est inné et accessible en tout temps, en raison de la nature même de notre corps et de notre esprit, ainsi que de notre potentiel émotionnel, langagier et relationnel. Autrement dit, nous possédons la capacité innée de mener une existence extrêmement riche, pourvu que nos besoins fondamentaux – nourriture, eau, abri et sécurité – soient comblés.*

*Cette prise de conscience **met en lumière certaines questions** que la société de consommation évite systématiquement : "À quel point l'acquisition d'un nouveau bien accroît-elle ma capacité innée de mener une existence riche et satisfaisante? Et quelles en sont les conséquences sur l'environnement et les gens qui me tiennent à cœur?" La société de consommation véhicule l'idée selon laquelle il est toujours mieux d'avoir plus, et que le seul prix à payer est celui que l'on retrouve sur l'étiquette. Dans cette optique, plus on consomme, plus notre vie s'en trouverait améliorée.*

***La s. v. nous lance un message différent**, comme nous avons pu le constater dans l'exercice de l'île. Tout ce qui est essentiel à une vie riche et signifiante nous est déjà accessible gratuitement ou à peu de frais, soit grâce à notre capacité innée d'entrer en relation avec les autres, soit en utilisant raisonnablement les ressources de la nature afin de nous nourrir et de nous loger. Le fait d'accumuler des biens matériels (au-delà de ce qui est nécessaire pour combler nos besoins de base selon le climat) peut améliorer notre qualité de vie : quand les inconvénients d'une consommation accrue dépassent les bienfaits, il faut savoir s'arrêter. Avoir accès à plus de biens et de services peut être profitable, mais jusqu'à un certain point seulement. Alors que la société de consommation ignore ce point, les adeptes de la s. v. tentent d'en faire le pivot d'une existence équilibrée.*

***La s. v. va plus loin.** Selon cette approche, nos aptitudes et nos capacités innées sont les véritables bases de notre identité, qui n'ont rien à voir avec les possessions matérielles que nous accumulons. Ce n'est pas là une révélation: toutes les principales traditions religieuses et humanistes proclament la valeur innée et la dignité de la personne. Aujourd'hui, cependant, nous devons nous rappeler ce principe de base, car il a tendance à se faire engloutir par le tourbillon de publicité et l'hyperactivité commerciale qui caractérisent notre société de consommation.*

*Apprendre à découvrir en quoi **le dépouillement peut améliorer notre qualité de vie**: voilà une dimension fondamentale qui distingue l'approche de la s. v. de la vision "conventionnelle" de la vie moderne. Ce que les participants à l'exercice de l'île ont découvert, c'est qu'en étant privés de plusieurs choses que la société de consommation présente comme essentielles à une vie intéressante, ils pouvaient approfondir d'autres dimensions telles que le sens de la coopération et du jeu ou le contact avec la nature, et en tirer une grande satisfaction. Pour les adeptes de la s. v., cette prise de conscience de la richesse du dépouillement peut devenir une source intarissable de plaisir et de bien-être".*



## **BIBLIOGRAPHIE**

- Boivert Dominique, 2005. *L'ABC de la simplicité volontaire*. Éditions Écosociété, Mtl. 158 p.
- Burch Mark A., 2003. *La voie de la simplicité, pour soi et la planète*. Éditions Écosociété, Mtl. 240 p.
- Cameron Julia et Mark Bryan, 1994. *L'argent apprivoisé; de la dépendance à la liberté d'être*. Editions Dangles, St-Jean-De-Braye, France. 240 p.
- Centre d'Action Bénévole de Québec inc., 2002. *Répertoire 2002-2003 des organismes communautaires et bénévoles de Québec et Chaudière-Appalaches*. Miméo. 160 p.
- David Françoise, 2004. *Bien commun recherché, une option citoyenne*. Éditions Écosociété, Mtl. 109 p.
- De Graaf John, 2003. *Take back your time. The official handbook of the national movement*. Berrett-Koehler Publishers, Inc. San Francisco. 270p.
- Delorme Jacques, 2003. *Simplicité volontaire et vie de famille: vivre ses valeurs et respecter les besoins de ses enfants*. Colloque du RQSV tenu à Mtl, printemps 2003. Miméo. 8p.
- Divers collaborateurs(trices), 2000. *Pourquoi pas? Choisir de simplifier sa vie*. Revue Notre-Dame (RND), Québec, mars 2002. 34 p.
- Divers collaborateurs(trices), 2003. *La simplicité volontaire*. Revue "L'autre Parole" (La revue des femmes chrétiennes et féministes) no 97, printemps 2003. 44 p.
- Dominguez Joe et Vicki Robin, 1997. *Votre vie ou votre argent?* Éditions Logiques, Mtl. 462 p.
- Drake John D., 2001. *Ralentir, travailler moins, vivre mieux*. Éditions Écosociété, Mtl. 160 p.
- Dumoulin Robert, 2003. *Comment atteindre la simplicité volontaire*. Éditions Édimag, Mtl. 141 p.
- Fromm Érich, 1978. *Avoir ou être?* Éditions du Rocher, Laffont, Paris. 248 p.
- Gélinas Jacques B., 2000. *La globalisation du monde, laisser faire ou faire?* Éditions Écosociété, Mtl. 344 p.
- Gregg Richard, 1936. *Voluntary simplicity*. Visva-Bharati Quartely, août 1936.
- Jurdant Michel, 1984. *Le défi écologiste*. Les Éditions du Boréal Express, Mtl. 432 p.
- Killinger B., 1992. *L'Ergomanie; l'obsession du travail, workaholics*. Les Éditions Quebecor, Outremont, Québec. 330 p.
- Kirschner Joseph, 1983. *Vivre heureux avec le strict nécessaire*. Éditions Le Jour, Mtl. 200 p.

- Lecomte Tristan, 2003 *Le pari du commerce équitable*. Éditions d'Organisation. Paris. 370 p.
- Lefebvre Jean-François, Yves Guérard et Jean-Pierre Drapeau, 1995. *L'autre écologie, Économie, transport et urbanisme, une perspective macroécologique*. Éditions MultiMondes inc., Sainte-Foy (Québec). 372 p.
- Michaud Lili, 2004. *Le jardinage éconologique. Quand économie rime avec écologie*. Éditions MultiMondes, Ste-Foy, Qc. 178 p.
- Mongeau Serge, 1982 *Adieu médecine, bonjour santé*. Éditions Québec-Amérique, Mtl. 186 p.
- Mongeau Serge, 1985. *La simplicité volontaire*. Éditions Québec/Amérique, Mtl. 152 p.
- Mongeau Serge, 1998. *La simplicité volontaire, plus que jamais...* Éditions Écosociété, Mtl. 272 p.
- Nozick Marcia, 1995. *Entre nous, rebâtir nos communautés*. Éditions Écosociété, Mtl. 264 p.
- Portelance Colette, 1998. *Relation d'aide et amour de soi*. Les Éditions du Cram inc., Mtl. 456 p.
- Poulin Michel, 1998. *Le temps et l'argent*. Les Éditions Quebecor, Outremont (Québec). 232 p.
- Progoff Ira, 1969. *Depth psychology and modern man*. New York, Dialogue House.
- Pradervand Pierre, 1996. *Les vraies richesses, pistes pour vivre plus simplement*. Éditions Jouvence, Genève. 248 p.
- Roland Paul, 2001. *La méditation*. Flammarion, Québec. 130 p.
- Schumacher, E. F., 1978. *Small is beautiful*. Éditions Contretemps/Le Seuil. Paris, 320 p.
- Union of Concerned Scientists, -----. *The Consumer's Guide to Effective Environmental Choices*.
- Villeneuve Claude, 1998. *Qui a peur de l'an 2000? Guide d'éducation relative à l'environnement pour le développement durable*. Éditions Unesco et Éditions Multi Mondes, Sainte-Foy (Québec). 304 p.
- Wackernagel Mathis et William Rees, 1999. *L'empreinte écologique*. Éditions Écosociété, Mtl. 216 p.
- Waridel Laure et coll., 1998. *L'envert de l'assiette, un enjeu alimen... terre*. Éditions des Intouchables, Mtl. 110 p.