

Simpli-Cité

Soirée bénéfique au profit du Réseau québécois pour la simplicité volontaire
à voir page 19

Automne 2008
Volume 9, numéro 3

Sommaire du numéro

- 2 *La parole aux jeunes !*
- 3 *De la simplicité involontaire à la simplicité volontaire*
- 4 *Choisir la liberté*
- 5 *Lettres au Père Noël*
- 7 *Partage et simplicité – Point de vue d’une jeune adulte*
- 8 *Un petit groupe d’enfants et la simplicité volontaire*
- 9 *Le retour à la terre pour un avenir Vert*
- 10 *Si j’avais vingt ans aujourd’hui*
- 11 *Simplicité volontaire et jeunesse d’aujourd’hui*
- 12 *Prendre tout simplement son temps pour ne rien faire... ça ne se fait pas si simplement !*
- 14 *Le mot du président*
- 15 *UN BRIN DE LECTURE...*
- 16 *L’année du rat et le Réseau québécois pour la simplicité volontaire ?*
- 17 *Les Simplicitaires au Grand pique-nique vert*
- 17 *AGORA*
- 18 *Petites nouvelles*
- 20 *Devenir membre*

LA PAROLE AUX JEUNES

ÉDITORIAL

Par Diane Gariépy

C'est une vieille habitude. À chaque fois que revient l'automne, je brasse les cartes. Je remets tout en question : l'agenda, le travail, les petites habitudes, mon adhésion à des associations... Tout y passe !

Cette année, le Simpli-Cité, est-ce que ça vaut vraiment la peine d'y apporter ma collaboration ?

Est-ce que j'ai le goût de continuer à être active au Réseau québécois pour la simplicité volontaire ?

Et la simplicité volontaire au quotidien, je continue ou pas ?

Le Simpli-Cité? Je continuerai à y travailler parce que j'aime ça. Parce que c'est beau de voir surgir des textes écrits le plus souvent par des personnes dont ce n'est pas le métier d'écrire, toutes contentes d'avoir pu trouver les mots justes pour dire leur expérience. Je crois tellement au pouvoir libérateur des mots !

Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire? Yes! Parce que j'en ai besoin. Besoin de savoir que je ne suis pas toute seule sur la planète Simplicité. Besoin de m'inspirer des expériences de vie d'autres humains. Besoin de respirer ce qui sent si bon du contact avec des personnes libres, cohérentes, généreuses et solidaires. Pas capable de vivre ça toute seule! Le courant dominant est trop fort.

Suite à la page 2



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

POUR CE NUMÉRO :

Coordination : Diane Gariépy et Soumya Tamouro
Révision : Christine Dumas
Mise en page : Yolande Cusson
Dessins originaux : Claire Obscure

www.claireobscurerillustration.com

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Québec, 2008
Bibliothèque nationale du Canada, 2008
ISSN : 1718-1755

PROCHAIN NUMÉRO
Simpli-Cité

Les vraies richesses

Liberté, temps, santé, amitiés, justice,
paix sociale...

Faites parvenir vos textes au plus tard
le 4 novembre 2008 à :
coordination@simplicitevolontaire.org

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

Commentaires

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

6444, rue Lescaillot, bureau 113
Montréal (Québec) H1M 1M7
Téléphone : 514 937-3159

Courriel: coordination@simplicitevolontaire.org

Site Internet et forum du RQSV :
www.simplicitevolontaire.org

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

Suite de la page 1

La simplicité volontaire? Oh oui! Je crois que la frugalité est l'un des chemins privilégiés pour le grand changement civilisateur qui nous attend. Pour la première fois de l'histoire humaine, le progrès technique et la concentration des richesses et du pouvoir nous font nous diriger, tous, vers des catastrophes mondiales sans précédent : dérangements climatiques, épuisement des ressources-fossiles, guerres de l'eau douce, pauvreté, famines, révoltes...

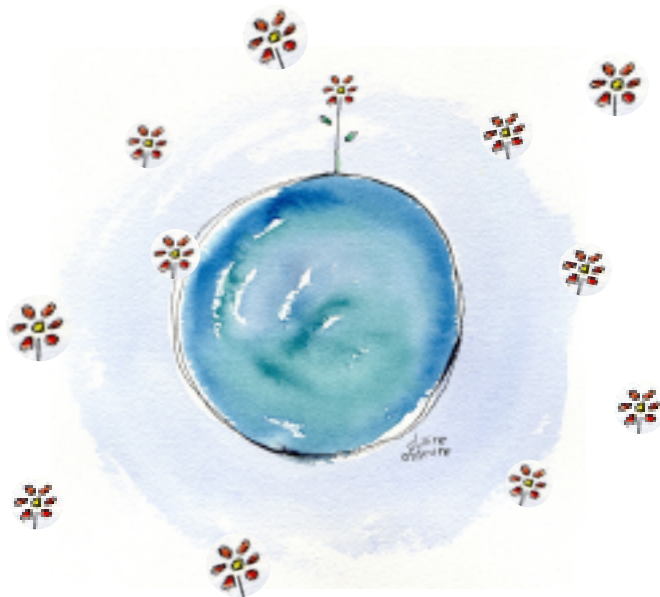
La simplicité volontaire est là pour nous aider à récupérer temps et argent pour pouvoir nous impliquer socialement et contribuer ainsi à opérer LE redressement qui s'impose : l'Être est plus important que l'Avoir. ☞

La parole aux jeunes!

Pas facile, la parole aux jeunes sur la simplicité volontaire! Surtout chez les très jeunes. Ça se comprend : ils ne se sont pas encore beaucoup frottés aux mirages de la société de consommation. Et pour décider avec sérénité de «vivre simplement afin que d'autres puissent simplement vivre», cela prend le plus souvent le mûrissement de quelques années.

Néanmoins, les textes qui suivent montrent à l'évidence que certains beaux jeunes sont intéressés à s'en approprier le concept et la pratique. D'autres cheminent déjà dans ce sens ou sont critiques sur ce qu'on entend de la simplicité volontaire sur la place publique. Tous nous parlent de leurs valeurs profondes. La jeune génération d'aujourd'hui accroche toujours ses idéaux à la plus haute étoile. C'est de bon augure! ☞

Bonne lecture!



LA PAROLE AUX JEUNES

De la simplicité involontaire à la simplicité volontaire

par Marie-Ève, Maude et Vincent

Nous sommes une famille de cinq : deux filles, un garçon, et nos parents. Tout jeunes, nous avons connu la simplicité involontaire. C'est-à-dire que nos parents ont bûché pour arriver. Nos parents se sont rencontrés lorsqu'ils étaient jeunes adultes et se sont mariés au début de la vingtaine. Notre mère est infirmière et notre père est travailleur autonome. Notre mère travaillait à temps partiel, sur rotation, d'un hôpital au centre-ville de Montréal et notre père travaillait à la mesure du possible à temps plein, en espérant que le travail soit au rendez-vous. Nous avons appris dès le jeune âge à courir les aubaines, les ventes trottoirs, les villages valeurs et les bazars. De plus, nous avons eu le plaisir d'accueillir et d'apprécier les dons (des vêtements, des jeux, des sorties) de différentes personnes. La grande technologie ne faisait pas partie de notre vie, aucun câblevision, aucun ordinateur, ni Internet.

Un jour, nos parents ont vécu de grandes difficultés financières et Noël arrivait à grands pas. Aucune pièce d'argent pour acheter des cadeaux ! Cependant, avec leur créativité et leur talent, ils se sont engagés à confectionner des pyjamas tout neufs avec des tissus achetés antérieurement dans un bazar. Deux jours avant Noël, un miracle s'est produit : une arrivée imprévue d'argent a permis d'acheter quelques petites surprises en plus des pyjamas. Ce fut une année bien spéciale.

Quand l'adolescence a frappé à notre porte, notre préoccupation était l'opinion des autres. Plus jeunes, nous n'étions pas heurtés par la différence, mais à cet âge, le regard de l'autre était devenu important. Ne pas porter les vêtements dernier cri, se faire conduire à l'école par le camion usagé de notre père (le Terrebonne Express, que les autres se plaisaient à dire!) et de ne pas participer à toutes les activités proposées à cause du manque d'argent, étaient des raisons pour se faire juger. Le plus difficile n'était pas de vivre la simplicité involontaire, c'était le jugement des autres.

Maintenant, ce que nous retenons de cette expérience difficile et à la fois enrichissante, c'est que notre famille a misé sur l'être et non sur le paraître. Aujourd'hui, comme

adultes, nous choisissons la simplicité volontaire. Nous avons une voiture usagée; nous achetons les vêtements, les produits et la nourriture en spécial; et nous intégrons dans nos vies des valeurs importantes. Nous sommes capables d'accepter de faire appel à des ressources extérieures (faire appel à Carrefour emploi jeunesse, emprunter des livres à la bibliothèque plutôt que de les acheter), de nous débrouiller avec le strict minimum (décorer la maison avec nos propres dessins, utiliser notre talent pour faire du neuf avec du vieux, faire des repas simples), de profiter des choses qui nous sont données et d'en faire profiter les autres par la suite, et de faire confiance à la force et au potentiel que nous avons.

Aujourd'hui, moi, Vincent, 19 ans, je ne me préoccupe pas de la perception des autres et je n'ai pas le désir de devenir esclave de la société avec ses exigences. Je me souviendrai toute ma vie qu'un jour mon père m'a fabriqué un bateau de pirate et un château de chevalier, par les soirs et même les nuits, afin de me les offrir pour Noël. Il les a construits avec des restants de bois que nous avions à la maison. J'ai eu un château et un bateau exclusifs et surtout un magnifique cadeau d'amour. Je les ai encore et, un jour, mes enfants en profiteront eux aussi à leur tour.

Moi, Maude, 20 ans, je suis fière de ce que je suis devenue. J'ai travaillé fort pour m'offrir une maison que j'ai meublée avec des biens donnés ou achetés de seconde main. J'ai retenu que le talent aide à embellir un espace de vie, alors je l'utilise. J'ai décoré ma maison avec des dessins et des peintures que j'ai faits moi-même. J'apprécie grandement ce que je réusis aujourd'hui!

Moi, Marie-Ève, 22 ans, je cours les spéciaux, je n'ai que 4 postes télé et j'ai fait mes propres décorations de Noël, l'année dernière.

Nous nous sommes très bien sortis de cette expérience et nous retenons l'importance de la spiritualité que nous a proposée nos parents, ce qui nous donne la force de croire que l'impossible est possible et que nous pouvons, dans cette simplicité, nous émerveiller face aux plus grandes possibilités. Si nous choisissons aujourd'hui la simplicité volontaire, c'est que nous voulons mettre nos richesses dans le relationnel et dans l'implication auprès des autres. ❧

Choisir la liberté

Par Myriam Gingras, 22 ans

Choisir la simplicité volontaire

Il va de soi que la planète ne peut pas contenir tous les objets conçus par l'Homme. À la limite, il faudrait même se demander si elle peut tout bonnement contenir l'être humain...

Certains font le choix de la simplicité afin d'épargner un peu la nature, mais d'autres n'ont, en fait, pas vraiment le choix. Plusieurs n'ont pas les moyens de vivre autrement que dans la simplicité et c'est alors que le bien-être dépendra du regard qu'ils porteront sur leur mode de vie : ce qu'ils possèdent réellement versus ce qui leur manque. Il ne semble donc pas donné à tout le monde de bien vivre dans la simplicité; c'est parfois davantage une question de perception.

Ayant grandi dans une famille qui prônait ce mode de vie, il m'a été facile de choisir de le reproduire à mon tour. J'ai vu des vies ravagées en l'attente d'une nouvelle acquisition qui devait rendre le sourire ou apporter le bonheur comme par enchantement. Honnêtement, qu'est-ce qui nous empêche de sortir, là, tout de suite, et d'aller profiter un peu du soleil? Parce que si l'on travaille très fort dès maintenant, on sera récompensé plus tard?

Le bonheur ne devrait jamais dépendre de personne d'autre que nous. Ce choix peut sembler simple, mais en tant que parent, ce n'est parfois pas aussi aisé. Je crois que le plus ardu dans cette décision, c'est donc de la prendre pour ses enfants. Souffriront-ils de leur différence lorsqu'ils arriveront à l'école? Subiront-ils la comparaison? Nous reprocheront-ils de leur imposer ce mode de vie? Pour l'avoir vécu, je peux vous assurer que je n'ai jamais reproché à mes parents de m'aimer comme ils l'ont fait et encore moins d'avoir choisi un style de vie plus modeste leur ayant permis de passer du temps de qualité à mes côtés. Je ne leur en ai jamais voulu de me transmettre des valeurs qui m'auront permis d'être bien dans ma peau et dans mes choix. Si tel ou tel autre élève de ma classe avait de plus beaux vêtements ou le walkman de l'année, moi, j'avais les

meilleurs parents et ils étaient toujours là pour m'épauler au besoin. Ça, ça vaut de l'or. Les liens qui se sont tissés entre les membres de ma famille, je ne les ai jamais vus dans aucune autre.

Mes attaches ne sont pas visibles, et pourtant bien ancrées au plus profond de moi. Je n'ai pas peur de ce que l'avenir me réserve, car je n'ai rien à perdre et tout à gagner. L'amour et le bien-être transcendent la mort. Peut-on en dire autant d'une voiture? J'ai voyagé le compte en banque vide et je suis revenue plus riche que jamais. Riche d'expériences sensationnelles que je ne perdrai jamais.

Il faut admettre que ce n'est pas uniquement une question de moyens, car comme tout le monde, j'ai une carte de crédit et je pourrais décider d'acheter ce que je n'ai en fait pas les moyens de me payer. Et pourtant, il y a tellement de gratuité à saisir. Quand j'ai besoin de m'évader, de changer de vie et d'oublier un instant mes problèmes, je lis un bouquin. Mieux encore, je vois des amies et nous fabriquons nos propres vies artificielles en faisant des jeux de rôles. Nous inventons des personnages, des histoires, des obstacles et laissons le hasard décider de la tournure des événements. C'est cent fois plus intéressant qu'un film; ça développe la logique et ça permet de découvrir chez l'autre des facettes qu'on n'aurait jamais soupçonnées.

Choisir le bonheur

Les moments de bonheur me semblent être plus éphémères lorsqu'ils sont issus de l'achat d'un produit ou d'une augmentation de salaire. À voir pétiller le regard de deux amoureux lorsqu'ils posent les yeux l'un sur l'autre, jour après jour, depuis plus de 25 ans, je dirais que la voiture de l'année, ils n'en ont vraiment, mais vraiment rien à foutre! Il leur suffit de ressasser un souvenir ou même de constater que la vie leur a permis cette rencontre pour éprouver un sentiment de bonheur bien plus complet que celui provoqué par les numéros gagnants à n'importe quelle loterie.

Non, le seul vrai truc que je connaisse pour être heureux, c'est de vivre et vivre pleinement et s'il le faut, partir. Laisser son portefeuille à la maison. Lever son pouce et partir découvrir d'autres modes de vie, des êtres et des



horizons nouveaux. Je ne connais personne qui ait résisté à l'expérience de la vie et qui en soit revenu inchangé.

Une telle expérience permet de constater que d'argent et de biens, rien n'est essentiel. Sans toit et sans nourriture, il reste toujours l'autre, il y aura toujours la vie, le soleil... Certes il existe la pauvreté matérielle, mais cela ne prive en rien de l'expérience du bonheur. La vraie pauvreté n'existe que dans l'esprit. Bien sûr, comme tout le monde, je rêve d'un travail que j'aime, d'une maison, de la santé et d'une famille. Mais tout au fond, tout ce que je veux, c'est d'être bien dans mes choix et dans ma vie. Je souhaite plus que tout fonder une famille afin d'avoir l'occasion de donner au prochain ce qui m'a d'abord été donné par mes parents : le choix et surtout la capacité d'être heureuse.

Le temps des études

Il faut étudier de plus en plus longtemps afin d'obtenir le papier qui nous permettra de prouver les prétendues connaissances supposément acquises et nécessaires au travail désiré. Déjà là, on évite difficilement l'endettement. Souvent il faut déménager, ce qui implique un loyer et donc un travail. Lorsque les études ne justifient pas l'achat d'une voiture pour les déplacements, c'est souvent le travail. Étant donné qu'au Québec l'école est gratuite, prévoyez au moins 4000 \$ en frais de fréquentation scolaire, accès aux services, ouverture de dossiers, droits de cours, livres, etc. Ajoutez à cela le coût de l'essence, de la nourriture, les comptes et les assurances. À ce prix-là, j'espère que le bonheur se trouvera en classe...

La décision revient donc à chacun de voir si l'effort en vaut la chandelle. Il s'agit d'être vigilant car ce style de vie est extrêmement stressant. Les dépressions et les troubles de santé mentale sont de plus en plus fréquents chez les étudiants et étudiantes. Nous n'avons pas que des biens matériels à y perdre, nous pouvons aussi y perdre la santé.

Je persiste cependant à croire que ce n'est ni aux parents ni aux enfants de payer pour leurs études. En effet, c'est au gouvernement de rendre les études accessibles à tous et à toutes, quelle que soit la classe sociale. L'éducation, c'est un bien commun qui devrait être gratuit et qui peut l'être. Ce n'est pas aux parents de continuer à payer pour leurs enfants devenus adultes, mais ce n'est pas non plus aux jeunes adultes à payer pour devenir citoyens. Cela ne fait qu'engendrer un mal sociétal, un endettement et les problèmes de santé associés au stress.

Bref, ce qu'il faut garder à l'esprit, ce n'est pas de faire comme son voisin qui semble heureux dans ce qu'il fait, mais bien de faire en sorte d'être heureux dans ce qu'on fait et à sa manière. ☘

Lettres au Père Noël

par Félix Boisvert, 29 ans

Lettre au Père Noël



Je veux avoir une piste d'autos de courses.

Je veux avoir deux pistes d'autos de courses.

Je veux avoir des poupées avec – tu sais là – des chenilles qu'on pèse dessus la nuit, ça allume!

Je veux avoir un revolver – mais pas un vrai.

Je veux avoir un autre revolver parce que c'est un autre pour mon frère.

Je veux quatre « Rété-tâky ».

Je vais t'envoyer une liste : c'est tout ce que je veux avoir.

Je veux avoir un canon avec des grosses balles. Ben...pas des vraies!

Une mitraillette, un robot jaune...un lave-autos aussi.

Je veux avoir comme l'aérodium à Montréal qu'à la fin, ça fait un gros « jump ».

Je veux une auto de courses avec une clef « vroum ».

Pis une plus petite.

Je veux avoir deux Walkman de Gi-Joe.

Un casque, des jumelles de Gi-Joe, pis une radio.

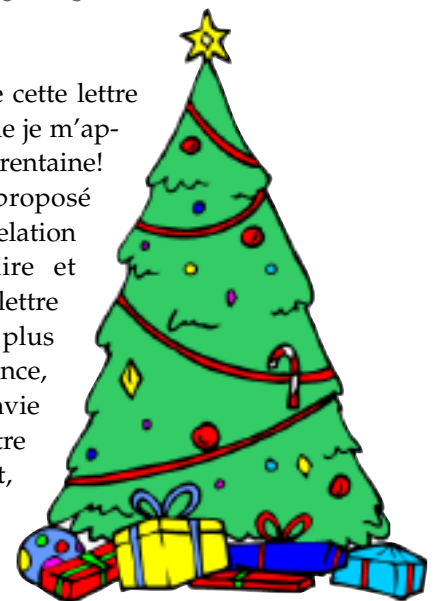
Pis deux p'tites motos Gi-Joe.

Bonjour, Père Noël!

Félix 5 ans (transcription par sa maman)



Ça fait drôle de relire cette lettre 24 ans plus tard, alors que je m'apprête à entrer dans la trentaine! Quand ma mère m'a proposé d'écrire un texte sur ma relation à la simplicité volontaire et qu'elle m'a montré cette lettre que j'ai écrite dans la plus tendre naïveté de l'enfance, j'ai tout de suite eu envie d'écrire une nouvelle lettre au Père Noël! Après tout, Noël s'en vient, non?



Lettre au Père Noël (prise 2)



Père Noël, tout d'abord excuse-moi de t'avoir donné autant d'ordres dans ma dernière lettre. J'avais si soif de tout ce dont on m'avait donné à «vouloir» autour de moi. Depuis, je n'ai pas beaucoup changé, tu sais! Je suis toujours aussi consommateur! Voici une nouvelle liste de ce que j'aimerais que tu m'apportes cette année :

Liste 1

Une huile d'olive haut de gamme

Une super bouteille de porto de 20 ans

Un projecteur vidéo HD (si possible de marque Sanyo!)

La liste est plus courte qu'avant hein? Tu sais, Père Noël, j'ai quand même un peu changé! Dans les années qui ont suivi notre dernière correspondance, mes parents ont fait de moi un consommateur responsable (tous deux sont d'actifs militants pro simplicité volontaire)... J'ai donc appris à toujours avoir de l'argent devant moi, à ne pas m'endetter. J'ai compris que je peux me sentir riche, peu importe le salaire que je fais. Et pour y arriver, j'ai pris bonne note que je devais faire passer chacun de mes désirs dans le tordeur de la rationalité, avec pour leitmotiv la frustrante et désormais célèbre question de mon père : « En as-tu vrrrrraiment besoin? ».

Mais entendons-nous, Père Noël, mes parents m'ont toujours gâté, d'abord en présence, en enseignements et en ouverture face à ce que je vivais. J'ai toutefois longtemps conservé une relation un peu brouillée par rapport à la consommation de biens. Je n'ai, en fait, jamais réussi à me sentir complètement « bien » en achetant des « biens ». Peut-être était-ce parce que j'ai trop « focussé » sur les désirs inassouvis de mon enfance? Je me rappelle que, des heures durant, j'ai fantasmé devant le catalogue « Distribution aux Consommateurs », qu'avec passion j'ai magasiné mon premier vélo, mon premier système de son, ma première guitare. Puis sont venus le deuxième vélo, le deuxième système de son et la deuxième guitare... Puis les troisième, quatrième, ...

Dans le fond, Père Noël, même si j'ai eu des parents qui m'ont enseigné les bienfaits du compte gouttes, j'ai pris plaisir à goûter les comptes! J'ai passé lentement mais sûrement du plaisir inassouvi au désir consommé! Je n'ai toutefois acheté que ce dont je pouvais prouver la nécessité, parce que je trouvais que ça faisait du sens (parfois aussi pour me donner bonne conscience!) Mais tu sais quoi?

Des désirs, j'en ai encore tous plein :

Liste 2

D'abord j'aimerais une nouvelle guitare
(comme celle de Georges Benson)

Je veux un nouveau vélo (le mien est super, mais je suis trop courbé dessus, ça me fait mal aux hanches)
Surtout : j'aimerais une première maison avec une pièce assez grande pour me faire un cinéma maison – studio de mixage tout équipé à la fine pointe de la technologie!
Dans cette maison, j'aimerais n'avoir que des vieux meubles, des boiseries, un poêle à bois Bélanger.
J'aimerais aussi un nouveau divan (le mien est inconfortable : 1 film = 1 mal de dos)
Aussi j'aimerais un grand terrain sauvage avec une forêt derrière.

Alouette! Je pourrais continuer ainsi longtemps, mais je n'en ferai rien puisque après le désir inassouvi de mon enfance, puis le désir consommé de ma vie d'adulte, j'en arrive aujourd'hui à un autre désir : le souhait du désir impossible! Père Noël, j'aimerais que tu me dises qu'il ne te reste plus de maisons dans ton usine, pas plus qu'il ne te reste de guitares ou de vélos. J'aimerais recevoir une lettre de toi me disant que ce n'est plus possible d'avoir ce qu'on veut quand on veut, que ce n'est plus même possible d'y rêver!



Je prendrai de l'avance en répondant tout de suite à cette réponse négative éventuelle (qui sait, ça pourrait bien prendre encore 24 ans!!!)



Cher Père Noël,

Bien que tu ne puisses plus m'offrir tous les biens que te demande, j'ose tout de même de faire parvenir cette nouvelle liste de désirs :

Liste 3

J'aimerais avoir de nouveaux amis, des vrais!
J'aimerais que tu me donnes la force de privilégier l'entraide et le partage dans mes actions de tous les jours.
J'aimerais que tu me donnes un truc pour contempler la beauté du monde au moins 5 fois par jour...
J'aimerais que tu me donnes un don de communication transparente et sans ambiguïté!
J'aimerais que tu m'offres des rituels, comme ceux que nous avions encore il n'y a pas si longtemps, pour que je me sente participant d'un tout vivant.
J'aimerais que tu me donnes l'amour, celui qui se prend, celui qui se donne.

Bonjour, Père Noël!



Vous l'aurez compris, bien que Noël approche, dans mon for intérieur, je n'ai pas du tout l'impression que nous nous dirigeons collectivement vers la fête. De même, si la simplicité est passée d'imposée à volontaire pour moi, je pense qu'elle est en train de devenir pour nous tous obligatoire! Et c'est tant mieux! À force de jouer la sourde oreille par rapports aux enjeux sociaux et environnementaux, nous faisons craquer ce système qui s'est piégé dans sa propre dynamique.

Je crois que nous profiterons tous à plus ou moins court terme d'une redéfinition imposée de nos priorités. Même si ce changement radical de notre vision du monde entraînera des souffrances et des pertes, je suis convaincu qu'il s'accompagnera d'une redécouverte des profonds plaisirs du «ici et maintenant», du contact direct avec notre environnement immédiat (tant au niveau des relations humaines que de l'écologie).

Plus ça va, plus ça vient! Et plus ça vient, plus j'ai hâte! Hâte à cette nouvelle étape que nous franchirons tous ensemble en tant qu'humain, par delà les clivages territoriaux et identitaires, dans la vérité. ☞

Partage et simplicité – Point de vue d'une jeune adulte

par Marie Luquette, membre du mouvement Salut ! Terre

La société de consommation dans laquelle nous sommes n'est pas sans poser de difficulté à plusieurs d'entre nous, jeunes adultes. Nombreux sont ceux qui voudraient un monde plus juste et une répartition plus équitable des richesses, tout en préservant l'avenir des ressources naturelles de la planète. Mais les difficultés auxquelles nous nous heurtons sont nombreuses : pression sociale, idéaux difficiles à mettre en pratique à un âge où les ressources financières sont relativement limitées, ce qui nous oblige souvent à établir, certes, des priorités d'achat (souvent de façon plus contingente que volontaire!), mais sans pouvoir nécessairement choisir le produit le plus respectueux de la dignité humaine et de l'environnement. L'habitude d'un certain niveau de vie n'est pas sans nuire non plus!

La solution que j'essaie d'appliquer, pour ma part, est celle d'une compréhension de la simplicité volontaire légèrement différente, ou plutôt moins mise en évidence dans les discours habituels à ce sujet : c'est celle du partage, et je ne parle pas seulement du partage au niveau matériel. Dans mon cas personnel, cela s'inscrit également dans le cadre de croyances religieuses en un Dieu qui s'intéresse de façon toute spéciale aux plus pauvres et aux plus démunis

et ce, à travers ceux qui se rendent disponibles à son action. Dans le concret, bien sûr, au moment de faire un achat, je privilégierai un produit du commerce équitable lorsque possible, mais aussi un produit local, non seulement à cause de l'impact environnemental du transport qui s'en trouve diminué, mais aussi dans cette optique de partage : la création d'emplois au pays est une autre façon de diminuer la pauvreté ici même.

Cependant, le partage, pour moi, va bien au-delà des dons en argent ou en nature que l'on peut faire à diverses occasions. C'est d'abord un partage de ce que je suis, de mes connaissances, de mes capacités, de mon temps aussi. En ce sens, il est important pour moi de réserver du temps (denrée très rare dans notre société!) pour les autres, pour ceux qui ont besoin d'attention et de présence. Ce fait de «mettre de côté» du temps est également, pour moi comme pour beaucoup d'autres jeunes de ma génération, une façon de protester contre le rythme dicté par cette société de consommation qui exige de nous des heures de travail supplémentaire et une productivité sans cesse accrue, et qui finit par nous imposer une façon de penser et d'être à laquelle nous ne voulons pas souscrire.

Je crois d'ailleurs que c'est dans cette perspective qu'il faut lire l'intérêt grandissant parmi les jeunes générations pour les projets de coopération à l'étranger : c'est un refus du confort à tout prix, sans considération pour ceux qui nous permettent de l'obtenir sans en profiter eux-mêmes, tout en constituant une façon de «se retrouver» au contact de ses valeurs profondes que la mentalité ambiante nous pousse trop souvent à mettre en veilleuse, et qui cependant ont besoin de s'exprimer par des actions concrètes pour rester vivantes.

La simplicité volontaire est et restera toujours un choix marginal et demandera toujours une part de souffrance et de renoncement qui en effraie plus d'un. Il ne faut pas cacher non plus qu'elle n'apporte pas toujours de satisfaction immédiate et concrète à ceux qui la pratiquent. Mais ce n'est qu'en sachant voir au-delà de l'immédiat qu'elle prend tout son sens, ce que le don de soi permet peut-être de goûter de façon plus tangible. ☞

À vos plumes!

Avez-vous envie d'écrire sur la simplicité volontaire ?

Faites-vous plaisir en structurant votre pensée avec des mots!

Le Simpli-Cité est un des rares bulletins associatifs qui compte autant de membres participants.



Un petit groupe d'enfants et la simplicité volontaire

par Diane Gariépy

Ils ont entre huit et douze ans. Trois filles, trois garçons. Je les ai rencontrés à la fin d'une journée pluvieuse, dans une de ces belles maisons victoriennes de Montréal. Il y avait aussi Brigitte, la mère de deux d'entre eux et Soumya, la nouvelle directrice du RQSV. Trois adultes pour favoriser que ces enfants réfléchissent et s'expriment sur la simplicité volontaire.

De prime abord, un seul de ces enfants connaissait minimalement l'expression « simplicité volontaire ». Je vous avouerai que ce n'était pas qu'une mince affaire de faire pénétrer ce concept, si riche parla multiplicité de ses composantes, chez des enfants et des préadolescents.

Environnement? Oui, ça, c'était du connu et du valorisé, sans doute dans les familles et certainement à l'école.

Réduire les achats de biens? Oui, c'était aussi du connu, mais cela semblait moins populaire qu'environnement. À cause, j'imagine, de l'insistance des parents qui ont le souci de boucler le budget familial.

Vivre simplement, ou la frugalité? Ça ne semblait pas aller de soi: « Si, rendus adultes, on peut se le permettre, pourquoi pas tout dépenser notre gros salaire? ». Il a fallu l'explication de Brigitte pour qu'ils fassent le lien entre la consommation excessive et le piteux état de la planète.

Au ras des pâquerettes, la notion de troc s'apparentait aux arrangements négociés ou décrétés par les parents pour se voir octroyer l'argent de semaine, le fameux salaire hebdomadaire, la paye, quoi. On s'attend à être rémunéré pour plier le linge, faire la vaisselle, ranger sa chambre, nettoyer la salle de bain, sortir les vidanges, etc. Dans d'autres familles, on donnerait simplement une paye automatiquement, sans lien obligé avec les tâches qui incombent automatiquement à des personnes qui vivent sous un même toit.

Aussi me suis-je demandé si les parents en profitaient pour aborder la notion de bien commun, ici nommée la famille, ou s'il s'agissait uniquement de trouver des sous-traitants pour une entreprise dont les parents seuls sont propriétaires.

De façon plus large, je me demande s'il est possible qu'au fur et à mesure que les enfants grandissent, les parents les associent à la gestion du budget familial en brisant le tabou du revenu des parents tout autant que des grosses dépenses telles que l'hypothèque, l'épicerie, les assurances, et même les loisirs et petites fantaisies d'achats des parents (sorties au restaurant, vêtements, CD, outils.). Est-ce possible également, dans la même perspective, que les tâches domestiques soient distribuées le plus équitablement possible entre les membres de cette petite communauté, en tenant compte, bien sûr, de l'âge des enfants? Au fond, nos familles visent-elles le modèle de la propriété privée sous l'autorité parentale ou celui de la communauté participative, égalitaire et démocratique?

Revenons aux enfants. Nous avons aussi parlé de la rentrée scolaire et de son code vestimentaire. Ces six enfants nous ont semblé assez représentatifs de ce qui se voit dans la moyenne des familles québécoises. Sans vouloir à tout prix porter des vêtements de marque, un ado s'est dit plus « tenté » quand il s'agit de l'achat des souliers de course. Pour le reste, les gars ne voulaient rien savoir de fréquenter les friperies où le style leur semblait nettement dépassé tandis que les filles ne posaient pas de telles objections mais disaient être follement tentées par l'achat d'accessoires tels que ceintures, souliers, bijoux, barrettes, maquillage.

Comme il fallait s'y attendre, le look est important à leur âge et l'on avoue d'emblée qu'on se fabrique allégrement des préjugés juste en regardant comment les compagnons de classe sont habillés. On admet cependant que quelques personnes savent échapper à ce destin et porter n'importe quoi, surtout si c'est de bon goût, sans se faire étiqueter négativement. Pourquoi? Parce que ces personnes font preuve d'une grande assurance personnelle. Des top modèles de belle estime de soi.

Nous avons exploré avec eux le fait de dépenser moins pour ne pas avoir à travailler trop d'heures pour gagner sa vie. Brigitte: « Aimez-vous ça, il y a quelques années, quand je travaillais moins et que j'étais plus souvent à la maison? » Réponse: « Ben...Oui! » Tiens! Les enfants n'avaient jamais vu ça sous cet angle: pour que maman puisse avoir été si disponible et détendue, cela avait voulu dire dépenser moins pour équilibrer le budget. Et, concernant les conséquences du sur-travail et de la sur-consommation sur l'état de santé des personnes, le mot burnout était bien connu des enfants et référait automatiquement à certains de leurs professeurs.



Que faut-il retirer de cette courte entrevue avec six enfants de 8 à 12 ans? Que la sensibilisation à l'environnement est là mais pas nécessairement en lien avec une consommation à réfréner. Environnement semble davantage rimer avec bac de récupération qu'avec vie frugale joyeusement consentie pour vivre de bonne humeur avec des parents moins stressés qui ont enfin du temps libre pour leurs jeunes...

Ces enfants nous ont probablement reflété l'état actuel de la réflexion au sein de notre société en général.

Me semble qu'il y a encore du pain sur la planche... ☞

Le retour à la terre pour un avenir Vert

par Marie-Ève Gagné-Boisvert, 18 ans, étudiante au CEGEP du Vieux-Montréal

Partout à travers le monde, les dépotoirs commencent à déborder, principalement à cause de la surconsommation, ce qui nous pousse à les agrandir ou à en ouvrir de nouveaux toujours un peu plus loin. Mais que ferons-nous quand il n'existera plus de «un peu plus loin»? Ces dépotoirs participent à la détérioration de l'environnement en représentant une source considérable de pollution. Le méthane, un des principaux gaz à effet de serre, est un gaz explosif qui compose environ la moitié de tous les gaz émis par les déchets en décomposition, appelés biogaz. Le dépotoir de Lachenaie, le plus gros de Montréal, a dépassé en 2004 et 2005 de 400 fois le taux normal de pollution de l'air. En plus de la pollution produite par les ordures, il y a celle émise par les camions qui les transportent. Juste au Québec, il y a 49 120 camions à ordures qui se promènent dans les rues et qui contribuent à cette pollution!

Une brillante solution s'offre à nous afin de remédier à cette situation. Il s'agit du compostage. Le compost est une matière riche et sombre fabriquée par des milliards de micro-organismes et qui ressemble à de la terre. On le nomme aussi humus (à ne pas confondre avec hummus). La matière organique est décomposée par les bactéries et les champignons qui la transforment en nutriments pour les végétaux. Deux phénomènes se succèdent lors de ce processus. Le premier représente la décomposition de la matière organique fraîche sous l'action de bactéries; et le deuxième, accompli par des champignons, transforme le compost frais en un compost mûr et riche, en humus.

Le compost a de nombreux effets bénéfiques pour le sol et les végétaux. Il augmente le taux de matière organique

dans le sol et améliore la capacité de rétention de l'eau et la porosité du sol tout en contrôlant l'érosion. De plus, il contribue à la croissance des végétaux. On peut donc l'utiliser sur notre gazon, dans notre jardin ou autour des arbres.

Vous vous demandez sûrement comment faire votre propre compost à la maison. Commencez par trouver un grand contenant que vous pourrez perforer à plusieurs endroits. L'idéal est même d'en avoir deux afin d'alterner le compostage. On retrouve de plus en plus de bacs à compost dans les magasins, mais il est également possible d'en construire un soi-même. Il est important de recouvrir le bac afin de bloquer l'accès aux animaux. Trois éléments favorisent la décomposition des déchets : l'humidité, l'air et une nourriture équilibrée, c'est-à-dire composée de matière brune et humide. Les trous permettent donc une bonne aération du mélange.

Pour avoir une nourriture équilibrée, il est important de savoir qu'il existe deux types de résidus que l'on peut mettre dans notre bac : les résidus humides (résidus de cuisines) et les résidus secs (résidus de jardinage). Il faut mettre 50 % de chaque catégorie afin d'avoir un compost équilibré. Du côté de la cuisine, nous pouvons y mettre les résidus de fruits et de légumes, des coquilles d'œufs écrasées, des sacs de thé, des filtres à café et du papier déchiqueté. Pour ce qui est des résidus de jardinage, nous parlons plutôt de feuilles déchiquetées, de gazon sec, des végétaux, des mauvaises herbes (sans graines mûres), des vieux terreaux d'emportage ainsi que les tiges molles de végétaux. Plus les morceaux sont petits, plus le processus de dégradation s'effectuera rapidement. En résumé, on peut retenir que toutes les matières organiques peuvent être compostées. Les éléments à éviter sont principalement la viande, les os, les excréments d'animaux, les produits laitiers, la poussière de maison, les plantes malades ainsi que le plastique et les métaux. Pour accélérer la mise en marche du processus de compostage, vous pouvez ajouter de la terre de jardinage au mélange.

Certaines personnes sont craintives à l'idée que de mauvaises odeurs puissent se dégager du bac. Soyez rassurés! Un tas bien aéré et bien équilibré (50 % résidus secs? 50 % résidus humides) ne produit pas d'odeur désagréable. Si vous en avez, c'est que votre compost est trop humide ou trop compact. Vous avez alors le choix de le retourner pour l'aérer, ou d'ajouter des feuilles sèches. S'il est trop sec, vous pouvez ajouter un peu d'eau.

Bien entendu, durant l'hiver, le mélange gèle, mais il est possible de continuer à y ajouter des résidus puisqu'au printemps; lorsque nous le mélangerons abondamment, le processus de compostage se réactivera. C'est donc à l'automne qu'il est important de vider le plus possible le bac. Le processus peut durer de 2 mois à 2 ans, mais plus vous le brasserez, plus la décomposition s'effectuera rapidement.

Pour les gens qui vivent dans un appartement ou qui n'ont pas accès à une cour, il existe le vermi-compostage. La différence est qu'on ajoute des vers au mélange afin d'accélérer la décomposition des résidus. De cette façon, on peut avoir un bac plus petit, car il se remplira plus lentement. Si la terre obtenue ne vous est pas utile, vous pouvez la donner à vos amis ou aller la porter dans un jardin communautaire. Vous aurez ainsi contribué au bien-être de l'environnement en réduisant une grande partie de vos déchets.

Il est démontré qu'en produisant du compost, nous diminuons en moyenne de 40% le volume de nos déchets et nous réduisons par le fait même la pollution de l'air, car la décomposition de la matière organique dans les sites d'enfouissement dégage des biogaz, dont le méthane, qui contribuent à l'augmentation de l'effet de serre. Le compostage représente en effet le moyen le plus économique d'atteindre les objectifs 2008 du gouvernement du Québec en matière de gestion des matières résiduelles. Il est donc un excellent moyen naturel de contribuer au développement durable. De plus, il apporte un sentiment de fierté de participer au mieux-être de l'environnement.

Finalement, composter permet de valoriser les ressources plutôt que de les condamner à devenir déchets. Nous pouvons donc, en utilisant cette technique ainsi que le recyclage, réduire nos déchets à environ 10 % de ce qu'ils étaient auparavant. La simplicité La simplicité volontaire promeut la réduction de la consommation : il s'agit donc d'un mode de vie qui contribue à réduire les effets négatifs de nos déchets. ❧

Si j'avais vingt ans aujourd'hui

par Serge Mongeau, 71 ans

Mes vingt ans sont passés depuis bien longtemps, un demi-siècle en fait! À l'époque, tout était bien différent. Nous n'avions pas les problèmes écologiques qui nous confrontent de plus en plus violemment. Nous n'avions pas une télévision si puissante dans son entreprise de conditionnement. Nous n'avions pas ces guerres en Irak et en Afghanistan... Ces problèmes, et combien d'autres encore, me portent à penser que l'avenir n'est pas rose et que je n'aimerais pas avoir vingt ans, aujourd'hui.

Mais... Mais dans ce temps-là, tout allait-il vraiment si bien? Nous sortions d'une guerre mondiale qui avait fait des millions de morts et de blessés, de réfugiés, de vassalisés. Au Québec, nous étions étouffés par une domination religieuse omniprésente. Nous étions déjà exposés à toutes sortes de substances nocives dont nous ignorions les effets mais qui allaient causer tous ces cancers et autres maladies dégénératives avec lesquelles nous sommes aux prises, aujourd'hui. La misère était le lot de si nombreuses familles... Non, tout n'était pas rose alors. J'étais, comme tant de jeunes, un grand idéaliste et j'ai entrepris diverses actions pour tenter d'améliorer la situation. Sans doute avons-nous contribué à changer certaines choses. Mais la vie a continué son cours et d'autres problèmes ont surgi, d'une ampleur qui me paraît plus considérable encore. Les défis que les jeunes d'aujourd'hui ont à relever sont immenses. Seront-ils à la hauteur?

Si j'avais vingt ans aujourd'hui, je m'engagerais encore dans le combat pour une société plus juste. Je me joindrais à ces milliers d'autres jeunes qui prennent conscience des dérives de notre civilisation et qui cherchent fébrilement les moyens de construire un monde meilleur. Je deviendrais membre de l'une ou l'autre de ces organisations qui revendiquent la justice sociale, la paix, la non-violence, le respect de l'environnement... Je chercherais les moyens de développer une démocratie réelle qui nous fait tant défaut, en reprenant ce droit de parole dont nous sommes de plus en plus privés. Je veillerais avant tout, comme je l'ai fait il y a cinquante ans, à préserver ma liberté et mon autonomie en ne tombant pas dans le piège de la consommation facile qui conduit tellement rapidement à l'esclavage de la nécessité de gagner toujours plus d'argent. J'essaierais d'aiguiser ma conscience en lisant, en réfléchissant et en me trouvant des sources d'information indépendantes et libres.

Si j'avais vingt ans aujourd'hui, je serais tenté de me rapprocher de celles et de ceux qui cherchent à nous réveiller de cette torpeur qui nous amène à devenir indifférents même devant l'inacceptable. Comme eux, j'irais jusqu'au bout de mes convictions et n'hésiterais pas à poser des gestes parfois radicaux. Non, je ne poserais pas de bombes; mais certainement j'irais jusqu'à désobéir à certaines lois qui n'ont été promulguées que pour maintenir des privilèges abusifs.

Si j'avais vingt ans, je ne baisserais surtout pas les bras. Oui, les problèmes sont énormes; mais il y a encore des voies de sortie et tout vaut mieux que la passivité. Le désespoir n'a pas sa place quand on a vingt ans; je sais, pour en avoir rencontré tellement, que beaucoup des jeunes d'aujourd'hui sont prêts à relever les défis de notre époque; et je leur dis : « Ne lâchez surtout pas! » ❧

Simplicité volontaire et jeunesse d'aujourd'hui

par Marie-Noëlle Aubertin, étudiante à la maîtrise et membre du mouvement Salut ! Terre

A l'heure où la société nord-américaine s'individualise et se commercialise un peu plus chaque jour, il est tentant de choisir son camp et d'avoir des préjugés envers ceux qui ne pensent pas comme soi. Cette dichotomie s'applique particulièrement bien au concept de simplicité volontaire. Si ses adeptes dénigrent haut et fort la société de consommation dont ils sont issus, ses détracteurs la considèrent comme un phénomène marginal touchant une poignée d'illuminés. Cependant, la simplicité volontaire reste un choix possible pour les jeunes adultes. Ceux-ci sont-ils prêts à y adhérer ?

La jeunesse est consciente de la grande place qu'elle occupe au sein de la société de consommation. Plus encore, elle incarne ce phénomène, elle se trouve au cœur du projet. Ce n'est plus un secret pour personne : la publicité vend de la jeunesse, de la beauté, de l'avenir, de la liberté. Cette période de la vie ne doit pas se terminer, à aucun prix, sous peine de rater une chose qui se présente en quelque sorte comme un accomplissement ou, mieux encore, comme un absolu. En étant toujours jeune, on ne se confronte ni à la mort, ni à la finitude. Le nouvel homme nouveau¹ apaise ses esprits dans sa jeunesse éternelle.

Pour une très grande majorité de jeunes, la société de consommation est ce qu'ils ont toujours connu. C'est leur monde, c'est correct. Et objectivement, ce n'est pas si catastrophique. On joue le jeu, on y trouve un certain confort. Le danger demeure ce mal de vivre qui guette, un mal lié à la perte de sens et auquel tous sont confrontés un jour ou l'autre. Pour guérir ce mal, ou du moins pour l'apaiser, certains se tourneront vers la simplicité volontaire, peut-être parce qu'elle donne du sens en imaginant un projet collectif de sauvegarde de la planète et parce qu'elle semble rapprocher l'individu de la nature.

Ceux qu'on appelle les «jeunes», ces filles et ces fils héritiers de la Révolution tranquille, ont des aspirations et des rêves bien à eux. Dans les grands centres urbains, ils sont scolarisés, cultivés, sensibilisés aux défis environnementaux, ouverts aux autres cultures, intéressés par les voyages. Ils veulent des carrières et une qualité de vie supérieure. Et bien sûr, ils embarquent généralement volontiers dans la mouvance bio-écologique équitable qui se répand dans toutes les couches de la société. En ce sens, la simplicité volontaire est une option verte parmi tant d'autres. Mais il n'est peut-être pas question de la même

simplicité volontaire que celle pratiquée par la génération hippie ou par les granolas des années 1980. Aujourd'hui, manger bio, s'habiller bio, se laver bio et voyager bio coûte cher. À l'heure où la société nord-américaine s'individualise et se commercialise un peu plus chaque jour, il est tentant de choisir son camp et d'avoir des préjugés envers ceux qui ne pensent pas comme soi. Cette dichotomie s'applique particulièrement bien au concept de simplicité volontaire. Si ses adeptes dénigrent haut et fort la société de consommation dont ils sont issus, ses détracteurs la considèrent comme un phénomène marginal touchant une poignée d'illuminés. Cependant, la simplicité volontaire reste un choix possible pour les jeunes adultes. Ceux-ci sont-ils prêts à y adhérer ?

La jeunesse est consciente de la grande place qu'elle occupe au sein de la société de consommation. Plus encore, elle incarne ce phénomène, elle se trouve au cœur du projet. Ce n'est plus un secret pour personne : la publicité vend de la jeunesse, de la beauté, de l'avenir, de la liberté. Cette période de la vie ne doit pas se terminer, à aucun prix, sous peine de rater une chose qui se présente en quelque sorte comme un accomplissement ou, mieux encore, comme un absolu. En étant toujours jeune, on ne se confronte ni à la mort, ni à la finitude. Le nouvel homme nouveau² apaise ses esprits dans sa jeunesse éternelle.

Pour une très grande majorité de jeunes, la société de consommation est ce qu'ils ont toujours connu. C'est leur monde, c'est correct. Et objectivement, ce n'est pas si catastrophique. On joue le jeu, on y trouve un certain confort. Le danger demeure ce mal de vivre qui guette, un mal lié à la perte de sens et auquel tous sont confrontés un jour ou l'autre. Pour guérir ce mal, ou du moins pour l'apaiser, certains se tourneront vers la simplicité volontaire, peut-être parce qu'elle donne du sens en imaginant un projet collectif de sauvegarde de la planète et parce qu'elle semble rapprocher l'individu de la nature. Cher. Pour économiser, il faut acheter made in China chez Wal-Mart. C'est une caricature, mais ça cache un phénomène réel : les jeunes sont prêts à payer plus cher pour acheter mieux. La simplicité volontaire n'est peut-être plus axée uniquement sur l'absence de consommation et la privation, mais s'articule maintenant autour des problématiques d'achat local, de commerce équitable et de désir de donner une deuxième vie à des objets transformés puis revendus dans une optique de recyclage industriel.

1 Terme emprunté à Antoine Robitaille. 2007. *Le Nouvel homme nouveau. Voyage dans les utopies de la posthumanité*. Montréal : Boréal, 220 p.

2 Terme emprunté à Antoine Robitaille. 2007. *Le Nouvel homme nouveau. Voyage dans les utopies de la posthumanité*. Montréal : Boréal, 220 p.

Sans se priver comme le préconisaient leurs grands-parents, les jeunes consomment de manière responsable et font des choix éclairés. Ils ne voient pas la richesse comme quelque chose de mauvais et la pauvreté – volontaire ou pas – comme une preuve d'authenticité ou d'honnêteté. Dans cette optique, ils s'éloignent de la mentalité traditionnelle de la culture québécoise et reflètent les valeurs universellement liées à la société de consommation : hédonisme, plaisir, liberté.

Ce choix de participer à une tendance qui gagne presque tous les pays du globe est raisonnable et lucide. Il serait utopique de penser qu'on peut vivre d'amour et d'eau fraîche en étant replié sur soi en 2008. Consommer intelligemment veut dire aussi encourager d'abord les producteurs et artisans de sa région. Par ailleurs, il serait absurde – ou du moins extrêmement difficile – d'entreprendre des études universitaires sans posséder d'ordinateur. Et il ne faut pas oublier non plus que dans certains villages africains, les gens achètent un cellulaire avant d'acheter à manger... On peut les critiquer, mais le petit téléphone devient lentement un objet comme un autre, et bientôt on trouvera aussi impensable de se passer de cellulaire que de se priver de four à micro-ondes (la cuisinière existe, pourtant!).

En somme, la simplicité volontaire en tant que refus de consommer a de fortes chances de toujours rester un phénomène marginal chez les jeunes. Ceux-ci vivent à leur manière une consommation responsable, politique et engagée. Ils ont des rêves et des idées de grandeur, mais demeurent conscients du fragile équilibre qui les garde en vie. Ils ne sont pas nés pour un petit pain, et ils ne gaspilleront jamais leur grosse michie bio-équitable! ☞

Faites lire le Simpli-Cité !

Que faites-vous de votre Bulletin Simpli-Cité une fois que vous l'avez lu ?

Avez-vous pensé à le passer à un-e ami-e ?

Pourriez-vous le laisser dans une salle d'attente chez le médecin ?

Ne pourriez-vous pas le prêter à un groupe communautaire et demander de le commenter pour le plus grand bénéfice du Réseau ?

Serait-il possible que vous le présentiez à votre bibliothécaire préféré-e pour suggérer que la bibliothèque municipale s'abonne ?

Prendre tout simplement son temps pour ne rien faire... ça ne se fait pas si simplement!¹

par Marie-Aurore Provost et Michel Rainville de l'ermitage de Warden

Ayant participé à l'atelier que nous animions dans le cadre du colloque sur la simplicité volontaire, Serge Mongeau nous a demandé si nous accepterions de partager le contenu de cet atelier. Avec plaisir, nous avons accepté.



Notre postulat de base est le suivant : même si l'on a du temps pour soi, on ne sait trop que faire de ce temps. Car avoir du temps à soi ou du temps devant soi, est quelque peu anxiogène... Dit autrement : s'occuper, se préoccuper, se sur-occuper est plus facile que de devoir faire face aux 4 peurs de base reliées au fait de ne rien faire et d'avoir du temps! Certes, certains participants de notre atelier ont déclaré «manquer de temps». Et avoir plus de temps pour soi semblait être un souhait partagé par plusieurs. Mais même en ayant plus de temps pour soi, nous prétendons que ce ne serait pas chose si facile, car avoir du temps peut faire peur!

Des peurs situationnelles nous guettent!

Ceux et celles qui planifient ces moments bénis où ils pourront enfin prendre du temps pour eux savent à quel point il est difficile de s'y tenir... Surtout si l'on reste chez-soi! Mais vivre un temps d'arrêt ailleurs, par exemple dans un ermitage, au cœur d'une belle forêt, sans obligation autre que de profiter pleinement de ce temps privilégié, est-ce plus facile, plus réalisable? Pas nécessairement. Car s'arrêter, ne rien faire, réfléchir à sa vie, repenser son orientation professionnelle (et parfois conjugale) peut-être perturbant, et ce, même dans un contexte favorisant et sécurisant tel un ermitage.

En effet, les gens qui font le choix de s'isoler pour se pencher sur leur vie sont confrontés à des réalités qui parfois les bousculent et les déstabilisent temporairement. Plusieurs personnes peuvent ressentir quelques anxiétés qui, sans être paralysantes, n'en sont pas moins réelles et interpellantes. Ne rien faire et bien le faire est un adage qui semble bien difficile à vivre. Mais pourquoi ces peurs? Parce que agir, grouiller, se démener, voire tomber dans l'activisme, permet de se donner une contenance.

1 Ce texte devait paraître dans le dernier numéro du Simpli-Cité dont le thème principal portait précisément sur le temps. Malheureusement, il s'était perdu quelque part et nous nous en excusons auprès des auteurs.

Du moins, c'est ce que l'on s'imagine ou qu'on se fait accroire. Ne sommes-nous pas des maîtres dans l'art de nous illusionner? S'arrêter et s'immobiliser oblige à se regarder, à s'examiner et peut de ce fait engendrer de l'anxiété. D'autant plus que si je m'isole, en silence et dans l'obscurité, j'augmente davantage l'appréhension puisque je suis soumise à trois peurs situationnelles. Le tableau suivant illustre bien la nature des ces peurs situationnelles :

À la lumière du tableau, on comprend mieux les « causes » de cette anxiété qui peut surgir, par exemple, lors d'un séjour en ermitage. Toutes les conditions sont en place pour provoquer ces peurs situationnelles reliées à l'environnement. Dans nos maisons situées au cœur de grandes agglomérations, il est peu fréquent, pour ne pas dire rare, que l'on aie une expérience de conscience aiguë de l'obscurité, du silence, de l'immobilité et de l'isolement. En milieu urbain, il suffit de se déplacer de quelques mètres, parfois, pour rencontrer d'autres êtres humains. L'immobilité et l'isolement y sont donc difficiles. Et l'expérience de l'obscurité y est pratiquement impossible car la pollution lumineuse régnant dans les villes est omniprésente. Bien malin serait celui capable de contempler la voûte étoilée en plein cœur de Montréal! Quant au silence, nul besoin de démontrer qu'il est à toute fin pratique inexistant : ambulances, avions, autos, faisant grimper allègrement et dangereusement le taux de décibels des grandes villes!

Pourquoi cette anxiété situationnelle?

Le simple fait d'exister est porteur d'anxiétés. Ces anxiétés, nous les ressentons plus fortement lorsque nos sens sont moins sollicités. Par exemple, si j'échange passionnément avec un collègue de travail par rapport à un projet en cours, il me sera difficile de sentir poindre l'ombre d'une anxiété reliée au ... silence! Le mouvement nous occupe et nous active. Il tient à distance, d'une certaine façon, l'anxiété qui, dans un contexte autre, pourrait trouver place pour se « faire entendre ». Par exemple, dans un petit chalet isolé en forêt, au cœur d'une nature plus sauvage, sans voisins, sans lumière, dans un environnement inconnu qui perturbe mes points de repères et me confine à une certaine immobilité... Dans cet isolement, dans cette obscurité, dans ce silence, la vulnérabilité de ma condition humaine pourra alors m'apparaître. Et si je permets à cette fragilité d'exister en moi et de se faire entendre, je pourrai toucher aux angoisses de fond que je partage avec tous mes frères humains. Les peurs situationnelles renvoient donc à

des anxiétés beaucoup plus profondes dans la psyché humaine. Nous les nommons « angoisses existentielles ».

Les 4 angoisses existentielles

L'être humain est soumis, de par sa nature, à des finalités incontournables qui l'angoissent et le questionnent tout au long de sa vie : la mort, la liberté, la solitude et la finitude.

Nous sommes des êtres mortels. Nous naissons et nous mourons. Cette dualité est au cœur du processus de la vie. Nul moyen d'y échapper, nulle issue pour nous y soustraire. Peu importe les consolations que peuvent nous apporter les grandes philosophies sur la survie de l'âme ou sur la réincarnation. Nous possédons des corps mortels. C'est notre lot et notre condition. Aucun être humain n'est insensible ou indifférent à sa condition de mortel. Nous savons qu'une fois nos vies achevées, nous faisons trois petits tours...et nous partons!

Nous sommes des êtres libres. Et nous exerçons cette liberté en posant des gestes qui engagent notre action et notre parole. Exercer notre liberté humaine est une réalité difficile à vivre parce qu'elle engage notre responsabilité envers nous-mêmes et envers les autres. Elle nous oblige à choisir, privilégier, discriminer. Elle nous oblige à vivre certains renoncements jugés secondaires par nous pour privilégier des valeurs essentielles à nos yeux. Et cette fidélité à soi-même est exigeante, constamment menacée et souvent marginalisée. Il est beaucoup plus facile de se cacher dans le troupeau que de s'affirmer et d'exercer son libre-arbitre.

Nous sommes des êtres de solitude. Nous naissons seuls, sans bagages, ayant tout à apprendre et à intégrer. De l'aube de notre existence à son zénith, nos vies sont tissées de rencontres que nous croyons déterminantes et que nous voulons structurantes. Nous nous entourons d'amitiés qui se veulent indestructibles. Nous croyons nos amours éternelles et non assujetties au temps. Une certaine pensée magique nous fait croire que nos engagements de tous ordres combleront nos vides intérieurs et que cette solitude tant crainte nous sera épargnée. Mais bien que notre accomplissement puisse être enviable, nos existences sont placées sous le signe de l'éphémère, du transitoire, du non-permanent. « Rien n'est jamais acquis à l'Homme » comme le dit le poète, et tôt ou tard, nous comprenons que derrière la réalité d'une vie « bien remplie » et malgré nos nombreuses pirouettes et cabrioles, nous sommes et demeurons fondamentalement seuls.



Nous sommes des êtres de finitude. Question angoissante s'il en est une : pourquoi sommes-nous sur terre? Quel est le sens de notre existence? Quelle est la raison d'être de notre passage sur cette terre? Cette vie est-elle absurde? Trouver un sens à nos vies, un sens qui dépasse nos aspirations personnelles et qui transcende nos égoïsmes est une démarche essentielle, existentielle. Cette recherche fait de nous des pèlerins en quête d'humanité. Car le sens véritable d'une vie se cherche et se trouve au coeur des registres humains où l'autre est en souffrance et en besoin. Trouver un sens à nos vies passe nécessairement par l'altérité.

Pour faire reculer la peur... pratiquer l'action valorisante

Aucune thérapie, aucun médicament, aucune médecine de quelque nature qu'elle soit ne permettront ni d'éradiquer, ni de «guérir» ces angoisses existentielles. Elles sont un donné de l'être humain. Oui, il est difficile et exigeant d'être humain. Mais consentir à un isolement voulu et désiré pour aller justement examiner ces difficultés d'être dans un lieu qui nous parle au coeur peut parfois transformer nos vies. De telles expériences seront porteuses de sens dans la mesure où nous souhaitons mieux comprendre la nature et le pourquoi de nos anxiétés tout en demeurant conscients qu'elles accompagneront sans doute nos derniers pas sur cette terre. Et mieux comprendre son anxiété permet parfois de faire reculer ses ombres intérieures et d'ouvrir son coeur à de petites métamorphoses. C'est ce qui s'est produit pour Sylvie qui, à la fin d'un séjour à l'ermitage, a écrit ceci : »...

«Combien de fois, dans la semaine précédant mon arrivée ici, ai-je voulu tout annuler. La peur, l'inconnu, l'ennui me faisaient douter du bien-fondé de ma venue ici. J'ai surmonté ces obstacles en me disant que j'avais vraiment besoin de me retrouver et au pire, que je partirais plus tôt si ne n'étais pas bien.[...] C'est dans un lieu comme ici que l'on découvre vraiment la beauté et la bonté du monde.»



L'année du Rat et le Réseau québécois pour la simplicité volontaire?

par Soumya Tamouro, Coordinatrice du RQSV

Saviez-vous que l'année 2008 est une année placée sous le signe chinois du Rat? Saviez-vous que le Canada compte 2 561 465 personnes qui sont nées dans une année du Rat (d'après les chiffres du recensement de la population de 2006)?

Mais en fait, pourquoi je vous raconte tout cela? Quel rapport y a-t-il avec le Réseau québécois pour la simplicité volontaire? J'y arrive. Toujours d'après les croyances chinoises, l'année du Rat 2008 est propice à une renaissance en profondeur. Je ne sais pas pour vous, mais en ce qui me concerne, en observant le Réseau, je commence à croire à cette légende ou croyance.

En effet, depuis le début de 2008, le Réseau ne cesse d'avoir du nouveau. Un nouveau président, une nouvelle coordinatrice et un nouveau local. Si vous pensez que le changement s'arrête là, détrompez-vous!

Ah oui! Avant d'aller plus loin, j'aimerais faire quelques présentations. J'imagine que vous connaissez déjà notre président, monsieur Louis Chauvin, celui qui travaille sans relâche à sensibiliser ses étudiants de l'Université McGill et d'autres adeptes de ses conférences sur le bonheur. Pour toi, Louis, une citation d'Ève Belisle en guise de remerciement pour ce travail de cœur : «humbles travaux quotidiens, la simplicité de la vie, les modestes joies qu'on se tisse dans la couleur du temps qui passe, tout cela ressemble étrangement au bonheur» (extrait de La rivière avait une âme). Quant à notre nouvelle coordinatrice, votre dévouée, madame Soumya Tamouro, que puis-je vous dire d'elle? Sinon qu'elle a accepté de remplir cette fonction avec grand plaisir. C'est une personne polyvalente, qui adore créer des liens entre les disciplines, les cultures et les humains. Et... Stop! Soumya, arrête de parler

Prochain numéro de Simpli-Cité

Les vraies richesses

Les gens qui prennent le chemin de la simplicité volontaire ne sont pas des masochistes!

Les simplicitaires : Plus riches que les autres??

Qu'en pensez-vous?

Date de tombée des textes :
4 novembre 2008

coordination@simplicitevolontaire.org


de toi à la troisième personne. Sors de ton écran! Et parle aux membres et sympathisantEs comme tu as vraiment le goût de leur parler : tout simplement. D'accord, j'y vais!

Pour commencer, je vous salue toutes et tous. Et je tiens à vous remercier de votre intérêt et de votre contribution à votre publication. Car j'aimerais vous préciser que le RQSV existe par vous et pour vous. Au-delà de son apparence virtuelle, en ce qui me concerne, la dimension humaine demeure une grande préoccupation. Il est important pour moi que le Réseau, même s'il est localisé à Montréal, soit à l'écoute de votre réalité, peu importe où vous êtes au Québec. Vous êtes nos yeux, nos oreilles et surtout nos bras sur le terrain. Car c'est grâce à votre détermination que la simplicité volontaire gagne du terrain. J'aimerais dire ceci à tous ceux qui habitent en dehors des grands centres : vous avez développé des habiletés que les gens de la ville auraient avantage à copier. Les distances physiques peuvent vous donner l'impression d'un isolement, mais n'oubliez pas que le vrai isolement est d'abord et avant tout celui qui est imposé et non celui qui est choisi. À titre d'exemple, Montréal abrite plus de 40 % de personnes qui vivent seules. Aujourd'hui l'isolement est considéré comme un vrai fléau. Pour moi, la simplicité volontaire, ce n'est pas juste de réduire sa consommation, mais plutôt de changer sa façon de consommer, de ne plus consommer seuls mais en collectivité, de s'ouvrir à nos semblables, de transcender nos peurs et préjugés, de briser l'isolement et d'arriver à créer une collectivité dont les actifs ne seront plus juste les comptes de banque bien garnis mais aussi et surtout la

qualité des liens et du réseau relationnel développé et entretenu. Dans de pareils cas, croyez moi, toute distance physique s'efface pour laisser place à un Québec fier d'une de ses ressources : son Réseau de simplicité volontaire.

Revenons aux nouveautés pour 2008. Autre nouveauté, nous sommes actuellement en train de déménager pour occuper notre nouveau local sur la rue Lescaillot à l'intérieur de ce qui s'appelle le Relais-Sagesse, un environnement très agréable, à l'image de nos valeurs. J'espère vous y recevoir bientôt. Sur la planche de travail, nous avons aussi la finalisation d'un nouveau logo, un nouveau site Internet, de nouveaux partenaires, etc.

Avant de finir ce mot, je veux remercier et féliciter madame Monique Côté, vice-présidente du RQSV et coordonnatrice du GSVQ, pour le dépôt de son mémoire de Maîtrise sur la simplicité volontaire. À toi, Monique, j'offre cette citation de Paul Javor : «Le vrai bonheur est sans doute dans la simplicité des cœurs, loin des vanités et des fausses ambitions.» (extrait de Sa raison de vivre).

Merci à toutEs les bénévoles qui à chaque geste qu'ils posent pour supporter le Réseau, participent à la création d'un monde plus humain. Votre temps nous est précieux. Pour vous, j'offre cette citation de Constantin Brancusi : «La simplicité n'est pas un but dans l'art, mais on arrive à la simplicité malgré soi en s'approchant du sens réel des choses» (extrait du Catalogue de l'Exposition de New-York) 

UN BRIN DE LECTURE...

S.O.S. Os! Des os solides à tout âge!

DIONNE, Jean-Yves

Édition John Wiley & Sons, Canada, 2008

Recension de Diane Gariépy

Ce petit ouvrage, inspiré de *The Bone Building Solution* de Sam Graci, se situe très bien dans la mentalité qui anime les simplicitaires : pourquoi se fier aux médicaments quand on a tout ce qu'il faut à portée de main?

L'auteur, Jean-Yves Dionne, un apothicaire, tel qu'il se nomme lui-même, fait preuve d'une grande rigueur et indépendance de pensée. Il n'a pas que des mots tendres pour les grosses compagnies pharmaceutiques et autres lobbys : «Force est de constater que l'usage du lait comme

aliment santé n'est qu'une question de gros sous et de marketing. Le Québec est un gros producteur de lait, il faut bien que ce lait trouve acheteur!»

Et l'ouvrage se termine sur ces mots : Votre santé vous appartient. Elle ne relève ni d'un médecin, ni d'un ministère, ni d'un thérapeute.[...] Vous disposez maintenant des connaissances nécessaires pour vous prendre en main [...] «Quand on veut, on peut!»

Bonne santé et bons os!



AGORA

Liste des groupes de simplicité volontaire

Baie-Comeau (depuis juin 2004)

Marquis Méthot : 418 589-9059
mariecatlavoie59@hotmail.com

Beauce (personne-ressource)

Gilbert Rodrigue et Danielle Fay : 418 774-9000
grodrigue@sogelet.net

Gatineau (depuis l'été 2006)

Karine Sigouin ou Pierre-Luc Baulne : 819 777-3448
Émilie Norman-Fortin : 819 210-0932
svgatineau@hotmail.com

Lanaudière (depuis janvier 2004)

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

Longueuil (depuis septembre 2005)

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

Montréal – Ahuntsic (depuis 2002)

Anne Marchand : 514 938-1224
amarcha@ucalgary.ca

Paspébiac (Gaspésie – projet de groupe)

Nathalie Ahier : 418 752-2040
cjepasp@globetrotter.net

Québec (depuis l'automne 2001)

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

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

Joan Boily : boilyjo@yahoo.fr
Sylvie Carrière : 450 478-6537

Sherbrooke (depuis 2000)

Denise Turcotte : 819 563-8144
acef.estrie@qc.aira.com
Marie-Anne Tanné : 819 820-1797

Trois-Rivières (depuis 2000)

Monique Émond ou Jean-Jacques Gauthier : 819 378-7888
acef@infotek.qc.ca

Victoriaville (depuis l'été 2002)

Guyline Martin : 819 795-3721
simplicitevicto@hotmail.com

Les Simplicitaires au Grand pique-nique vert

par Guyline Martin, membre du groupe de discussion sur la simplicité volontaire de Victoriaville

Grand pique-nique vert

Le 10 août, pour une troisième année, la ville de Victoriaville conviait ses citoyens au « Grand pique-nique vert ». Les familles étaient invitées à investir l'un des plus beaux endroits de la Ville, le Mont Arthabaska, avec leur pique-nique. En haut du mont, des jeux et des kiosques sur la récupération et le recyclage les attendaient. Jean Verville et Guyline Martin étaient présents pour le Réseau québécois sur la simplicité volontaire.

Grâce à l'efficacité de notre nouvelle coordonnatrice, Soumya, nous avons tout le matériel nécessaire pour animer le kiosque. Nous avons établi de nouveaux contacts

avec le Cercle des Fermières. Les gens se disaient heureux de savoir qu'un tel groupe existait dans la région.

Échange d'idées

Les activités du groupe de discussion ont repris le 4 septembre. Nous avons le goût d'échanger sur nos lectures. Notre lecture commune est le bulletin Simpli-Cité. Aussi, nous avons décidé de discuter des thèmes traités dans le bulletin. Nous nous demandons pourquoi nous n'y avons pas pensé plus tôt! Les prochaines causeries porteront donc sur les thèmes suivant : le 2 octobre, Les Simplicitaires et le temps; le 6 novembre, La parole aux jeunes simplicitaires.

D'ici juin, nous souhaitons visionner ensemble un film à la bibliothèque et visiter une entreprise verte. Le groupe se réunit à la coopérative La Manne au centre-ville de Victoriaville (194, rue Notre-Dame Est), le premier jeudi du mois de 18 h 45 à 20 h 45. ☘

Pour information :
simplicitevicto@hotmail.com ou 819 795-3721

PETITES NOUVELLES DU CA DU RQSV

Petites nouvelles du CA du RQSV

Les membres du conseil d'administration du RQSV ont tenu une réunion toute spéciale cet été à Québec. La rencontre était divisée en 3 volets : l'expression de la vision de la SV et du RQSV, le financement et le « membership », et finalement la réunion régulière du CA.

Vision de la SV et du RQSV

Selon la vision des membres du CA, la SV se développera au Québec par la mise sur pied de nombreux et dynamiques groupes régionaux de SV. Le Réseau mettra au point des outils pour les groupes et soutiendra ceux-ci de diverses façons. Éventuellement, le RQSV deviendra une fédération de groupes régionaux et des représentants régionaux pourront siéger au CA du RQSV.

Dorénavant, le Réseau n'organisera plus d'activités éducatives locales comme les causeries. Le RQSV se consacrera plutôt à soutenir les groupes régionaux et à les représenter. Il créera des partenariats avec d'autres organismes ou réseaux de missions similaires ou complémentaires. Le Réseau organisera aussi un colloque annuellement, des activités de financement, et posera diverses autres actions au besoin. Le site Web, le bulletin, les conférences et les contacts avec les médias sont évidemment là pour rester et se développer.

On doit changer le discours pour présenter la SV de façon plus positive, être moins moralisateurs, mettre l'accent sur les bénéfices d'une vie simplifiée plutôt que sur les raisons

Commentaires sur le Simpli-Cité

Vous avez des commentaires ou des suggestions ?

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

souvent négatives qui peuvent pousser certains à la SV. Essentiellement, la SV est une vie matérielle simplifiée et une vie intérieure plus riche.

Financement et « membership »

Une réflexion a été amorcée concernant le « membership » avec un coût d'adhésion variant selon l'âge, le statut, le mode d'envoi du Simpli-Cité, le statut de membre individuel ou de groupe, etc. Décisions à suivre...

Plusieurs moyens de financement ont été évoqués dont : la vente d'objets écologiques, la sollicitation de fondations, les héritages, les dons de biens de valeur, les spectacles bénéfiques, l'organisation de bazars, et la vente de publicité à nos partenaires. Ces moyens ont été écartés pour le moment pour plutôt se concentrer sur la demande de dons, la présentation d'une offre de conférences dans toute la province, des levées de fonds ponctuelles et la vente de livres des Éditions Écosociété.

Réunion régulière du CA

Après une évaluation des ressources existantes au RQSV, Soumya Tamouro, notre nouvelle coordonnatrice, avec la collaboration de certains membres du CA, propose plusieurs nouveautés dont le changement de local, la révision des outils informatiques incluant un ordinateur plus approprié, une imprimante plus performante et des logiciels. On profitera du déménagement pour établir de nouvelles méthodes de travail et de classement. Soumya nous assure de la nécessité et même de l'urgence de ces changements. Les membres du CA acceptent afin de permettre à la nouvelle coordonnatrice d'être bien outillée pour entamer son travail.

L'adoption d'un nouveau logo a franchi une nouvelle étape. Le RQSV souhaite en faire un lien étroit entre le Réseau et les groupes régionaux. C'est pourquoi l'inscription du RQSV apparaîtra sur les logos des groupes. Cette inscription sera cependant assez discrète.

Il est confirmé que le colloque 2009 aura lieu à Québec. Un comité de 5 personnes a été formé et les bénéficiaires du colloque iront en totalité au RQSV pour améliorer son financement.

Il y aura refonte du site Web du Réseau grâce à la collaboration de Pascale Gervais, Yanik Chauvin, Liette Parent et Soumya. D'autres membres ont été invités à participer à une table de concertation pour décider de la refonte technique du site et de son contenu.

Le Comité des groupes du RQSV fera des offres à différents groupes régionaux, pour leur aider à organiser de grosses conférences dans leur milieu, et ce, afin qu'ils puissent recruter des membres qui s'impliqueront dans l'administration des groupes.

Il est décidé de créer un comité médias et communications afin de mettre sur pied des stratégies pour augmenter la visibilité du RQSV et mieux promouvoir la SV. Deux personnes du monde des médias, Françoise Le Guen et André Tousignant se sont proposés pour faire partie de ce comité.

Le mot du président

Louis Chauvin

Les premiers jours de l'automne semblent prometteurs et cette lumière dorée qui se glisse par ma fenêtre me donne le goût d'un renouveau, de voir la vie de différents angles. Tant personnellement qu'en tant que président du Réseau, la vie se présente avec des teintes et des sons charmeurs. Je vous fais grâce de ma vie personnelle mais je tiens décidément à partager avec vous ce vent de renouveau que j'ai senti lors de la dernière réunion du CA; renouveau soutenu par une base solide élaborée au cours des huit dernières années par un groupe de simplicitaires, engagés, énergiques et remplis d'un désir intense d'améliorer, par la SV, la vie des millions d'individus de notre société québécoise et ainsi participer à l'élaboration d'un projet de société qui permettrait un mieux-vivre chez-nous.

C'est à partir de cette base que le CA a voulu prendre le temps, le mois dernier, de se pencher sur la vision du RQSV qui date déjà de cinq ans. En vous rendant sur notre site web au www.simplicitevolontaire.org vous verrez que c'est en 2003 que le CA du RQSV a élaboré sa mission, ses objectifs et ses moyens d'action originaux, énoncés qui traduisent la vision du CA et des membres du temps. Le CA se doit de régulièrement revisiter ses buts et objectifs afin de se conformer au dynamisme d'une réalité sociale, organisationnelle et individuelle en changement constant. Ce faisant, il faut cependant faire attention de ne pas tomber dans le piège du changement simplement pour changer, souvent pour justifier notre présence.

Lors de notre réunion du mois dernier, nous avons abordé les multiples facettes de la vision du RQSV. Ce qui est

ressorti clairement, à mon avis, c'est que la vision tient toujours mais elle est poussée aujourd'hui par un désir ardent de modifier les images que la SV semble s'être faites au cours des ans et de présenter au public une approche plus positive et moins moralisatrice. Je dis bien LES images car elles varient selon les individus et selon les couches sociales qui la véhiculent. En voici quelques unes :

...les simplicitaires sont de petits bourgeois parvenus qui jouent aux pauvres;

...les simplicitaires sont des hurluberlus retirés de la société et vivent dans des fonds de campagne en autarcie complète;

...les simplicitaires sont obligés de se départir de presque toutes leurs possessions et de vivre dans le dénuement complet;

etc.

Il est vrai que la SV peut se vivre de toutes ces façons et de mille et une autres manières aussi. Il y a tout un autre côté de la SV dont on entend rarement parler car, en fin de compte, ce sont les radicaux et les hurluberlus qui vendent des copies de journaux ou élèvent les cotes d'écoute des médias. Ainsi il est très rare d'entendre dire que :

...les simplicitaires sont des gens qui ont décidé de vivre plus conscients de l'impact de leurs choix de vie sur eux-mêmes, les autres et l'environnement physique, ce qui très souvent se traduit par une réduction de consommation;

...les simplicitaires se désencombrent, tant dans leur environnement que dans leurs têtes afin de mieux respirer, de réduire le stress, d'avoir plus de temps;

...les simplicitaires recherchent un équilibre sain entre le travail, les loisirs, la famille et les amis, et l'implication dans leur milieu social;

...les simplicitaires, dans les sondages, se disent généralement plus heureux que la moyenne;

...les simplicitaires se préoccupent autant sinon plus de leur vie intérieure que de leur vie matérielle.

Nous avons donc décidé au CA que c'est cette dernière perception, beaucoup plus près de la réalité d'une grande majorité de simplicitaires, que nous voulons véhiculer de

Le bulletin Simpli-Cité en version électronique

Vous avez une adresse courriel ?

Vous préféreriez recevoir le bulletin Simpli-Cité en version électronique ?

Faites-le nous savoir en écrivant au RQSV à l'adresse suivante : coordination@simplicitevolontaire.org

plus en plus pour que la SV devienne le mode de vie de choix des Québécois. Il est important pour le bien-être de notre société que le public reconnaisse que simplicitaire ne rime pas nécessairement avec radical, excès, privation mais plutôt avec, conscience, mesure, fierté et bien-être. Il est évident que certains idéaux peuvent guider nos orientations: l'idéal de vivre en deçà des limites productrices de la Terre par exemple, de ne pas prendre plus que ma part des ressources; l'idéal d'atteindre un niveau élevé de bien-être physique et psychique, émotionnel; l'idéal de participer activement à l'amélioration de notre société. Mais la SV est un processus, un cheminement plus qu'un état et il faut savoir qu'être simplicitaire c'est, avant tout, d'accepter de faire un premier pas sur ce sentier en partant d'où on est et avec tout notre bagage.

Au RQSV, et j'y invite tous les simplicitaires, nous voulons donc dorénavant éviter le plus possible le ton moralisateur des «il faut» ou «il ne faut pas» pour mettre plus d'emphase sur ce qui est si merveilleux de la simplicité: la liberté, le mieux-être et la joie. Ainsi nous tenterons, dans les mois qui viennent de bien tailler notre place sur la scène québécoise pour que ce message se propage de façon plus homogène et reflète plus la réalité quotidienne d'une majorité de simplicitaires que celle de quelques marginaux flamboyants. Un premier événement en ce sens aura lieu le 30 octobre lors d'une soirée bénéfice au cours de laquelle Laure Waridel viendra nous entretenir de sa vie de simplicitaire. Vous recevrez la belle affiche sous peu soit par courriel ou via le site web. ☞

Soirée bénéfice au profit du Réseau québécois pour la simplicité volontaire

Entretien de Louis Chauvin avec Laure Waridel

« **Quand simplifier sa vie rime avec une meilleur qualité de vie et une planète en santé** »

Simplifier sa vie et vivre en harmonie en famille, au travail et avec l'environnement.
Oui, c'est possible!

Venez partager avec Laure Waridel, auteure, militante, et cofondatrice d'Équiterre, ses réflexions, actions et sa façon de vivre pour atteindre cette harmonie tout en préservant l'environnement.

Date : le 30 octobre 2008

Heure : 19 h à 21 h 30

Lieu : Auditorium de l'École
Marguerite-Delajemmerais
5555, rue Sherbrooke Est



Assomption

Coût : 20 \$ non-membres
15 \$ membres si payé avant le 21 octobre

Pour réserver votre place, veuillez envoyer votre chèque à l'ordre du RQSV, avant le 20 octobre 2008 à l'adresse :
6444, rue Lescarbot, bureau 113
Montréal (Québec) H1M 1M7.

Pour toute autre information vous pouvez nous joindre au 514 937-3159 ou par courriel à coordination@simplicitevolontaire.org



DEVENIR MEMBRE DU RQSV

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

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

En devenant membre, vous :

- recevez le *bulletin Simpli-Cité* (quatre fois par an, par la poste ou par courrier électronique);
- favorisez la création de nouveaux groupes de simplicité volontaire et la diffusion à grande échelle des avantages individuels et collectifs de ce mode de vie;
- pouvez participer et voter à l'assemblée générale annuelle;
- profitez d'une réduction de 15 % sur les livres du RQSV et bénéficiez d'un prix réduit lors des activités payantes du RQSV.

Information obligatoire

Nom (individu, groupe ou institution)

Adresse

Ville

Code postal

Téléphone (résidence)

Téléphone (travail)

Courriel

Adhésion au RQSV, renouvellement d'adhésion ou abonnement au bulletin *Simpli-Cité*

- Je désire adhérer au RQSV et recevoir gratuitement le bulletin *Simpli-Cité* 25 \$ (Cotisation annuelle)
- Je désire uniquement m'abonner au bulletin *Simpli-Cité* pour un an 10 \$ Individu 20 \$ Groupe ou institution

Veillez faire votre chèque ou mandat poste à l'ordre du RQSV et le retourner avec votre formulaire au :

Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV)
6444, rue Lescarbot, bureau 113
Montréal (Québec) H1M 1M7

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

- J'aimerais que le **RQSV** donne mes coordonnées au groupe de simplicité volontaire de ma région (s'il y a lieu).
- Je souhaite former un nouveau groupe de simplicité volontaire dans ma région
- Je fais partie du groupe de _____

Où avez-vous appris l'existence du RQSV? Télévision Radio Journaux Site Internet Amis

Autre _____

En devenant membre je souhaite : rencontrer d'autres personnes apprendre des trucs pratiques approfondir ma réflexion

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

Pour soutenir le RQSV (contribution volontaire)

Il est possible de soutenir financièrement le RQSV en faisant un don (distinct de la cotisation) à l'ordre de la Fondation Écho-Logie. Un reçu pour fins d'impôt sera émis pour tout don de 25 \$ et plus.

25 \$ 50 \$ 100 \$ 1000 \$ Autre : _____

Faire parvenir votre chèque à l'ordre de : Fondation Écho-Logie
6444, rue Lescarbot, bureau 113
Montréal (Québec) H2L 3E7

Important
Vous devez
payer votre don
et votre cotisation
séparément