Prix : un simple 3 $

Bulletin du *Réseau québécois pour la simplicité volontaire*

Simpli-cité

Hiver 2010

Volume 10, numéro 4

Sommaire du numéro

3 *Les végétariens reçoivent …*
4 *Retrouvailles familiales en été*
5 *L'art de recevoir « trop » d'invités*
7 *POUR OU CONTRE?*
8 *Avancées de Noël*
8 *Réussir à faire parler les enfants à table*
9 *Donner comme j'ai reçu*
10 *Organiser de grands rassemblements sans sacrifier ses valeurs*
11 *Et si la simplicité, c'était d'accepter de recevoir?*
13 *La pelle et la souffleuse*
13 *Claude Cossette, le gourou de la publicité…*
14 *Le développement durable : un concept dépassé*
15 *Écotaxes*
15 *Le groupe de l'est de Montréal se porte bien!*
16 *Ô SECOURS!*
18 *Travailler et encore travailler…*
19 *UN BRIN DE LECTURE…*
21 *AGORA*
22 *NOUVELLES DU CA DU RQSV*
24 *DEVENIR MEMBRE DU RQSV*

RECEVOIR À L'HEURE DE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Le thème qui fut suggéré pour ce numéro du Simpli-Cité, c'était : « Recevoir à l'heure de la simplicité volontaire ». La date de tombée des textes ayant été fixée au 15 décembre, nécessairement, il fut beaucoup question du temps des Fêtes alors que vous lirez ces textes au moment où l'hiver commencera à s'essouffler…

Qu'importe! Le temps passe si vite; bientôt nous nous retrouverons à préparer Noël 2010. Autant en profiter pour tracer tout de suite le bilan du temps des Fêtes 2009-2010 puisque c'est encore frais à notre mémoire. Nous retrouvons-nous avec le portefeuille à plat? Encombrés de cadeaux inutiles? Fatigués d'avoir trop reçu? Le foie en désordre? Ou tristes de ne pas avoir assez fêté?

Comme à chaque année, en décembre dernier, des journalistes nous ont demandé quels trucs les gens de la simplicité volontaire pourraient partager avec leurs auditeurs ou lecteurs pour éviter de tomber dans l'aspect commercial du temps des Fêtes.

Personnellement, je suis toujours étonnée de constater combien les trucs en question sont simples et à la portée de chacun. Et cette édition du Simpli-Cité, je vous l'annonce bien humblement, n'apporte pas de réponses inédites ou fracassantes sur « Noël autrement », ou « Comment recevoir autrement ». Ce qui n'enlève absolument rien à la pertinence des articles de ces quelques valeureux simplicitaires qui ont pris le temps de s'asseoir et d'écrire, à quelques semaines de Noël.

En 2010, nous nageons toujours dans une société de consommation. La santé de l'économie dépend de cette consommation effrénée; la production industrielle qui lui est liée épuise les ressources de notre planète. Nous vivons 5 ou 6 fois plus riches que nos grands-parents mais, hélas!, nous ne sommes pas plus heureux qu'eux.

La voix des simplicitaires, lentement mais sûrement, vient rappeler que le bonheur ne naît pas de l'accumulation des biens. Le bonheur a plus de chances de se montrer le bout du nez dans le sentiment d'avoir

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
Mise en page :	Yolande Cusson
Dessins originaux :	Claudette Danis

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

PROCHAIN NUMÉRO
Simpli-Cité

La simplicité volontaire vue du Sud

Faites parvenir vos textes au plus tard le 15 mars 2010 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 Lescarbot, bureau 123
Montréal (Québec) H1M 1M7
Téléphone : 514 937-3159

Courriel : coordination@simplicitevolontaire.org

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

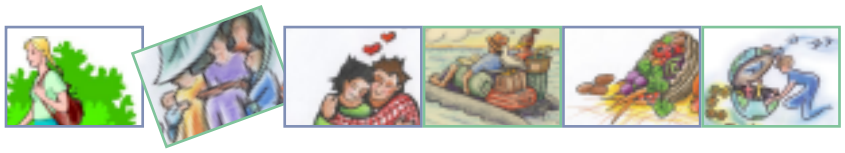
Pensez à l'environnement! Imprimez sur du papier recyclé.

trouvé sa place dans la communauté et à force de pratiquer la gratitude, de rendre ses hommages à la vie; par la contemplation de la nature, de la beauté des enfants, de la sagesse des aînés, de la diversité des opinions de chacun, de la floraison des arts et des cultures, etc.

Ça marche encore, la simplicité volontaire? Ben oui! Comme le dit Serge Mongeau dans le titre de son best-seller : « La simplicité volontaire, plus que jamais! ». Et s'il n'existait pas de mouvement appelé Réseau québécois pour la simplicité volontaire, il faudrait l'inventer.

Bonne lecture!

Diane Gariépy



« Notre civilisation est à certains égards inhumaine, profondément inhumaine, parce qu'elle a opté pour le plus contre le mieux, c'est-à-dire pour la quantité plutôt que la qualité. On pourrait aussi dire pour l'avoir plutôt que l'être. Cela donne des hommes vides aux mains pleines… »

Théodore Monod

La belle histoire des trois veuves

« En trente années, elles avaient reçu la visite de vingt-sept voyageurs (…) L'originalité de l'affaire était qu'elles conservaient une fiche relative à chacun avec la date de sa visite et le menu qu'elles lui avaient préparé à cette occasion. « Le menu, nous le gardons pour ne pas refaire deux fois le même plat, si un jour ces amis revenaient! »

Pablo Neruda, *J'avoue que j'ai vécu*

ERRATUM

Une erreur dans le dernier Simpli-Cité a fait attribuer le texte « Question d'équilibre pour que simplicité rime avec santé » à Charlène Lavoie plutôt qu'à son auteure véritable, Sylvie Vincent. Nous nous en excusons. Des mécanismes ont été mis sur pied pour éviter que semblable méprise se reproduise.

RECEVOIR À L'HEURE DE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Les végétariens reçoivent … et peuvent aisément être reçus

Louis Chauvin

Quand on m'a demandé de pondre un texte sur le thème « Un végétarien reçoit comment? » en insinuant que cela pouvait être problématique, j'admets que je suis resté quelque peu pantois. Car, voyez-vous, recevoir n'a jamais été cause de soucis pour moi, même pour le temps des Fêtes qui approche à grands pas mais qui sera déjà chose du passé alors que vous lirez ce texte. Ce qui est beaucoup plus compliqué pour un végétarien, c'est « d'être reçu ».

Pour le végétarien qui reçoit, tout est question de créativité dans le plaisir de la recherche de recettes qui sauront émerveiller tant les yeux que les papilles gustatives de ses invités. L'Internet et les rayons des bibliothèques regorgent de recueils d'œuvres culinaires végétariennes aussi succulemment exposées que pratiques. On a le choix du pays, de l'ethnie, de la denrée, de l'occasion, de la fête. De la plus simple entrée au menu complexe pour un festin de rois, tout y est. Tout ce qu'on peut faire avec légumes, grains, noix et légumineuses saura impressionner les plus rébarbatifs. Pour ceux qui veulent rester plus traditionnels, surtout dans la période des Fêtes, pourquoi ne pas épater avec un ragoût de boulettes (tournesol, flocons d'avoine, chapelure) ou encore avec une excellente tourtière au millet ou à la protéine de soja texturisé? Pour plaire aux purs et durs de la chaire animale, il existe de nombreux produits « substituts » de viande qui ont une apparence à s'y méprendre. Alors, si vous êtes reçu par des végétariens, nul besoin de cacher des suppléments protéinés dans le repli de votre pantalon! Vous retrouverez plus dans votre assiette que des laitues et des carottes.

Pour une raison ou pour une autre, les carnivores (ou omnivores) semblent se casser beaucoup la tête quand vient le temps de recevoir à leur table quelqu'un qui a décidé d'éliminer la viande de son assiette. Je me souviens des migraines de ma mère qui se résigna finalement à me demander de cuisiner les plats principaux quand je faisais partie des invités et à se garder la partie « desserts ». Pour les non-végétariens, plus souvent qu'autrement, le repas est construit autour de la pièce de viande, les « accompagnements » n'étant qu'une décoration pour mettre la pièce en évidence ou une nécessité nutritive importunément imposée. Alors il leur est difficile, voire impossible de concevoir que quelqu'un puisse très bien s'accommoder de ce qui, pour eux, n'a rien de bien attrayant ni de substantiel. Ce serait le premier mythe à dissiper. Et il y en aurait tant d'autres mais je ne m'embarquerai pas dans cette galère. Je me contenterai donc d'essayer, ici, de donner quelques conseils pratiques aux végétariens « reçus » et aux omnivores « recevants » en espérant soulager les anxiétés de part et d'autre.

D'abord, pour les végétariens reçus, soyez transparents et clairs. Il y a encore beaucoup de confusion quant à ce qu'un végétarien mange et ne mange pas. Cette confusion provient souvent de personnes qui consomment de la viande mais qui se disent quand même végétariens. Pour plusieurs, il semblerait que le poisson et la volaille appartiennent au règne végétal.

Deuxièmement, soyez accommodant en offrant de participer au festin en apportant un plat (ça fait altruiste même si, en fait, vous voulez tout simplement être sûr de bouffer).

Troisièmement, évertuez-vous à faire comprendre à vos hôtes que vous pouvez très bien vous accommoder des accompagnements (potage, salade, légumes, féculents, etc., pour ensuite vous empiffrer de desserts).

Enfin, si vous êtes anxieux ou hypoglycémique, mettez quelques noix dans vos poches et un saucisson végé dans le repli de votre pantalon.

Pour les carnivores qui reçoivent des végétariens, assurez-vous de bien entendre les limites de vos invités. Ici, quelques précisions s'imposent découlant de ce que j'ai dit plus haut. Pour les érudits, il existe essentiellement deux types de personnes qui ne consomment pas de viande : un, les végétaliens qui ne consomment ni chair animale ni aucun produit animal comme les oeufs, le beurre, le fromage, etc.; deux, les végétariens qui se limitent à ne pas

consommer la chair animale mais qui ingurgitent régulièrement ou à l'occasion des produits dérivés. Ceci comprend les oeufs et les fromages mais, de grâce, pas le pâté de foie gras. Mais ceci n'est pas la conception généralisée; j'ai déjà rencontré des gens se disant végétariens parce qu'ils ne mangeaient pas de viande rouge mais qui consommaient avec allégresse de la volaille, du poisson et des fruits de mer! Alors votre anxiété peut très souvent être dissipée en clarifiant le statut réel de vos convives.

Si par malheur vous tombez sur de vrais végétaliens, des purs et durs qui ne portent même pas de vêtements en cuir, alors je vous réfère à la tactique de ma mère. Si vous avez le bonheur de convier de vrais végétariens, la fourchette de choix s'élargit et est fonction de votre ouverture et de votre créativité. À vous de décider du niveau d'accommodation. Si vous ne recevez que des végétariens et sympathisants, rien de plus facile : la gastronomie italienne…des pâtes…apprêtées à toutes les sauces sauf à la viande comme de raison. Mais à l'huile, à la crème, aux légumes…tout passe bien. Avec salade et dessert, on se croirait dans le meilleur des restaurants ritals. La cuisine indienne se prête aussi de façon superbe aux palais non carnés. Le mélange d'une panoplie d'épices au riz et aux légumineuses ainsi qu'une bonne variété de légumes saura plaire aux plus difficiles.

La situation peut sembler se compliquer un peu lorsque vous recevez un mélange de végétariens et de carnivores, et que ces derniers sont majoritaires et intransigeants. Mais je précise que généralement, la complication se passe au niveau de l'émotif de l'hôte car tous les végétariens que j'ai connus comprennent très bien qu'ils sont encore en minorité et se font généralement accommodants. Alors, si votre tourtière contient du cochon plutôt que du millet, assurez-vous seulement d'ajouter quelques carottes ou asperges de plus dans leur assiette avec les pommes de terre en purée. Si cependant vous les voyez, à l'occasion, mettre la main dans leur poche pour ensuite la porter à leur bouche ou défroisser le repli du bas de leur pantalon, passez vite à la tarte au sucre!

Mot final : la communication a bien meilleur goût. Et souvenez-vous que ces apparents hurluberlus que sont les végétariens sont en très bonne compagnie. Plusieurs grands de ce monde ne consommaient pas de viande et ont fait l'éloge de ce choix de vie : Alphonse de Lamartine, M.K. Gandhi, George Bernard Shaw, Albert Einstein, Leonardo Da Vinci, Léo Tolstoï et j'en passe des dizaines.

Alors accueillez-les bien à votre table : qui sait ce qu'ils deviendront… ☙

Retrouvailles familiales en été

Hélène Talbot et Jacques Fournier

Depuis de nombreuses années, nous recevions la parenté aux Fêtes. Mais la famille s'est agrandie, tant du côté de la conjointe que du conjoint, avec l'arrivée des petits-fils, des enfants des neveux et nièces, etc. La maison étant insuffisamment grande, nous avons donc décidé, comme d'autres familles probablement, de déplacer à l'été, en plein air, les grandes réunions familiales.

Au début de l'été, nous recevons les Talbot, à la fin de l'été les Fournier. Cela se passe dans le jardin familial, pas très grand mais suffisant pour recevoir plus de 40 personnes. Ce sont des agapes partagées : toutes les familles participantes doivent apporter chacune un plat. Grâce au courriel, c'est facile à planifier. Les gens nous disent à l'avance ce qu'ils veulent apporter (crudités, hors-d'oeuvre, entrées, bouchées, sandwichs, fromages, viandes froides, desserts, etc.). Un « état d'avancement du menu » est envoyé régulièrement aux participants. Les derniers inscrits sont donc obligés d'apporter ce qui manque : ils n'ont plus le choix!

Nous avons aussi un plan B en cas de pluie : on avance la fête du dimanche au samedi, avec consigne de s'attendre à recevoir un coup de fil le jeudi soir si la fête est avancée.

Toutes sortes de jeux sont prévus pour les enfants de tous âges. Un de nos voisins a la gentillesse de toujours nous prêter son mât de ballon panier, jeu très populaire. Les jeunes parents apportent divers autres jeux. Tous fournissent leurs chaises pliantes et leurs consommations.

Les neveux et nièces sont très contents de pouvoir jaser avec leurs cousins et cousines. Si nous n'avions pas trouvé cette solution simple, ils n'auraient guère eu l'occasion de continuer à se voir. Cette formule est évidemment moins coûteuse que de louer un local en décembre ou janvier, solution qui a été retenue par des familles qui préfèrent que la parenté se rencontre aux Fêtes. Cela n'est pas une mauvaise solution non plus. Pour notre part, nous recevons aux Fêtes la famille plus restreinte et non la famille élargie. ☙

L'art de recevoir « trop » d'invités

Diane Gariépy

Je me suis amusée à demander à un Malien récemment établi à Montréal : « Jusqu'à combien de personnes un Africain se permet-il d'inviter dans un 4 1/2? » Sa réponse : « Jamais je ne refuserais l'entrée à des frères! ». Voilà.

La famille africaine est grande. La plupart des Africains ont le sens communautaire très développé parce que c'est lui qui leur permet de survivre. En Afrique, les temps sont très difficiles. Et ce sera bientôt de plus en plus difficile partout dans le monde à cause des changements climatiques, du pic du pétrole, et même de l'effondrement de l'économie. Il nous faudra pouvoir, nous aussi, compter sur nos « frères ».

L'investissement le plus intelligent qui soit, c'est dans la communauté, qu'elle soit famille ou village. Et pour nourrir cette fraternité, ça prend des fêtes. Comme le montre le livre Les Quatre Saisons dans la vallée du Saint-Laurent, de Jean Provencher, c'est fou le nombre de fêtes que nos ancêtres organisaient, beau temps, mauvais temps! Fêtes pour les foins, les vendanges, la saignée du cochon, le temps des Fêtes, le grand ménage du printemps, la reconstruction d'une grange… On fêtait souvent après avoir beaucoup travaillé.

Aujourd'hui, il y a les partys. Mais ce ne sont pas tous les partys qui fondent la solidarité entre les gens. Les meilleurs partys sont ceux qui suivent ou précèdent les petits gestes d'entraide : réunions de coopérative, gardiennage d'enfants, prêts d'outils de bricolage, démarrage d'un jardin, popote collective, organisation de ligues sportives pour les ados du quartier, etc.

Voici mes trucs pour recevoir simplement des gros groupes dans un espace restreint.

D'abord, si c'est l'hiver, on baisse le chauffage dès l'arrivée des premiers invités. Les bottes sont mises dans le bain déjà recouvert de papier journal. Les manteaux vont sur le lit double.

Les plats de chacun-e sont déposés sur la table. Les mets sucrés sont mis un peu à l'écart pour éviter que les tout-petits (et quelques grandes personnes) ne sautent dedans avant d'avoir mangé des mets plus nutritifs. Au bout de la table, une pile d'assiettes et de tasses (pas de styro mousse ou de carton because l'environnement). On a auparavant demandé à quelques amis proches de nous prêter la vaisselle qui manque. Nos mères gardaient jalousement trois et même quatre services complets de vaisselle qui prenaient trop de place et qu'il fallait bien laver de temps en temps. Les temps ont changé : ce n'est pas bien compliqué de demander à des voisins d'apporter chacun un couvert de 12 assiettes, des couteaux et des fourchettes.

Menu d'hiver : D'abord, on sert la trempette de légumes (facile à servir, bon pour la santé, fait patienter les enfants qui adorent se promener avec les plats de légumes et la petite sauce). Pour le mets principal, si l'on n'adopte pas la formule du « pot luck », moi j'aime bien offrir UN plat qui a mijoté au four, si gros soit-il. Parce que ça contient en un seul plat les légumes, patates, sauce, et viandes tendres : braisé de boeuf, de veau ou de porc,

poulet ou dinde. Et ça sent bon partout! Il y a aussi la tourtière du Lac-St-Jean, la lasagne, le tajine, la paella… Si l'on préfère les repas végétariens (c'est notre avenir!) ou avec viandes mises à part pour respecter à la fois les « viandeux » et les « végé », j'opte pour le couscous, un cassoulet aux fines herbes ou carrément des lasagnes (un plat avec viande et un autre, végétarien).

Suit un grand bol de salade verte avec vinaigrette à part pour ne pas gaspiller la laitue qui restera et pour respecter les dosages de chacun-e.

Pour le dessert, encore là, si ce n'est pas l'abondance des petits plats apportés par chacun, je suggère les petits gâteaux individuels ou les carrés (aux dattes ou à autre chose) parce que cela se sert bien. Mais si le party a été organisé pour un anniversaire, alors ça prend le traditionnel gros gâteau qui se partage en se suçant les doigts remplis de glaçage, les chandelles, et le « Mon cher ami, c'est à ton tour… »

Pour les breuvages et alcools, tout le monde connaît le truc de la glacière remplie d'eau et de glace pour recevoir la bière et les boissons gazeuses. Le vin est servi dans des verres bas de 4 ou 6 onces (et non des coupes, pour éviter les petits accidents). On offre aussi du jus de canneberges Fruits d'Or (fait au Québec et disponible chez Métro) et du jus de pommes Rougemont. Plus tard, on se promène avec deux théières de tisane et les gens qui préfèrent le café vont se le préparer eux-mêmes à l'endroit désigné. On charge aussi quelqu'un de faire des tournées avec un pichet d'eau glacée, histoire d'étancher la soif et de faire penser à certains qu'ils devront être capables de prendre le volant dans quelques heures.

Ça, c'était pour l'organisation matérielle et la bouffe. Mais, il y a plus.

Ça prend absolument, dès que l'on sait que la plupart des invités sont arrivés, un petit « speech » pour accompagner le « punch » (dont j'ai oublié de vous parler!).

On demande alors le silence. Puis, une personne désignée offre un « toast » pour renforcir la communauté : « À la santé de tous et de chacune et chacun! ». C'est aussi le moment idéal pour rappeler le pourquoi de ce rassemblement et pour présenter les nouvelles personnes. Et l'on réserve une place particulière aux ados, souvent oubliés, en annonçant publiquement qu'ils-elles seront responsables de transporter des tables et des chaises, de choisir la musique de fond, et, pour quelques unEs qui ont leur permis de conduire, de mieux stationner les autos des mononcles…

Quelques chaises pliantes seront ouvertes, et, si on le peut, on réserve une chambre avec beaucoup de coussins sur un tapis ou sur un vieux matelas pour les « discuteux sérieux ». À la bonne franquette! Quand on est assis par terre, on ne peut pas tomber plus bas! – Des chaises aussi sur la galerie pour ce qui reste de fumeurs… et pour ceux et celles qui ont toujours trop chaud.

Les enfants iront tout naturellement au sous-sol pour se déguiser et remonter de temps en temps pour se faire applaudir par les parents et ami-es. Les grandes personnes qui n'ont pas d'enfants se feront un plaisir de donner un peu congé aux parents en descendant faire leur quart d'heure de surveillance des tout-petits.

Après avoir bien mangé, place aux jeux de société, aux chansons, à la danse. Ça, ça mériterait un autre article tellement il y aurait à dire!

Et comment ça se termine, un beau party?

Le 1er départ se fait généralement entre 22 et 23 heures. Et pas toujours pour les plus âgés! Ce sont ceux qui ont « attrapé » ou « couvent quelque chose » côté maladies – on n'insiste pas pour les garder! et les parents de tout-petits qui savent qu'ils auront quand même à se lever de bonne heure (de bonheur?) le lendemain matin.

Le 2eme départ, c'est celui des gens « normaux ». Ça commence vers minuit et se termine vers 2 h. On se salue bien gentiment, on se fixe d'autres rendez-vous, on s'aide à retrouver foulards, tuques et mitaines, et les plus gourmands se promettent de s'échanger des recettes culinaires par courriels. Et, en « post-modernes », on ne demande plus au mari galant d'aller réchauffer l'auto pendant 10 minutes. On ira plutôt tous ensemble, tous les cinq, réchauffer l'auto en faisant déjà le post-mortem de la fête.

Le 3eme départ, c'est celui … qui ne viendra jamais si l'on ne s'en mêle pas. C'est qu'il existe des gens qui fêteraient « non-stop », comme ça jusqu'à la fin des temps! Ceux-là, vous leur lancez un beau linge de vaisselle bien propre et vous les invitez à venir continuer leur conversation dans la cuisine. De Un : ils vont le faire avec plaisir. De Deux : vous serez bien aise de vous lever le lendemain matin sans le triste spectacle des verres sales oubliés négligemment derrière le divan!

Tous les beaux partys ne font pas nécessairement la solidarité. Faut s'en occuper.

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!

Pour ou contre?

Recevoir au restaurant

Serge Mongeau

Bon, avant même d'avoir lu le texte de Diane, je suis sûr qu'elle a de bonnes chances de me convaincre. Mais… il me semble que de mon côté, il y a aussi de bons arguments. Alors je vous les livre.

En général, les simplicitaires n'occupent pas de très grands logements. Alors quand on veut, pour une occasion spéciale, recevoir bon nombre d'invités – parents ou amis – comment s'arrange-t-on? Il y a la solution du restaurant. Oui, ça coûte cher; mais un simplicitaire n'est pas un gratteux; et de temps à autre, il se permet une bonne dépense; surtout quand c'est pour faire plaisir à bien du monde, quand cela encourage davantage les relations sociales que la consommation, pourquoi pas. Surtout qu'il ne le fait pas à crédit!

Alors, allons-y pour le restaurant. Pas le grand luxe, mais convenable. Dépaysant si possible : on y découvrira des mets nouveaux, une cuisine exotique qu'on n'a pas l'habitude de préparer à la maison. Si on le trouve, un restaurant qui a une petite salle ou un coin tranquille où l'on pourra fraterniser sans gêne, sans trop de bruit, et avec tout le temps requis. Un restaurant où l'on peut apporter son vin, ce qui coupe déjà considérable la facture.

Les avantages de cette formule? Ceux qui invitent sont aussi invités, donc complètement disponibles à leurs convives; alors qu'à la maison, ils sont constamment occupés à satisfaire leurs invités. Pas de vaisselle après; quoique… c'est pas si pire, à la « gang ». Et si l'on a bien choisi, on peut encourager une petite entreprise; oui, on consomme, mais on l'aurait fait aussi à la maison… Et dans un restaurant, on consomme surtout des services, donc, une empreinte écologique pas tellement plus grande qu'à la maison.

Les objections? Le coût surtout; on peut aussi le partager à certains…les frères et soeurs qui reçoivent le reste de la famille, par exemple.

En définitive, il me semble que c'est une formule à considérer surtout dans des circonstances particulières; quand on vieillit par exemple, et que la perspective de recevoir beaucoup de monde nous écrase… mais qu'on aime bien la fête!

Recevoir à la maison

Diane Gariépy

Eh bien moi, j'ai lu le texte de Serge... Et ça me donne le goût, mine de rien, de me laisser inviter à l'un de ses restaurants dépaysants!

Mais, j'avoue avoir, en général, pas mal plus d'intérêt pour les repas préparés et servis à la maison. Repas le plus souvent « à la bonne franquette ». Dictionnaire Larousse : « Franquette (à la) : sans cérémonie, simplement ». N'est-ce pas là notre marque de commerce, ça? Non?

Qu'avons-nous tous à vouloir épater la galerie en recevant à souper? Pourquoi faudrait-il absolument préparer de l'inédit, sortir la nappe des grandes occasions et mettre six assiettes et six fourchettes à chaque couvert dès que l'on reçoit? Pourtant, quand nous sommes les invités, il nous suffit généralement que l'accueil soit chaleureux et que le repas nous chatouille odorat et papilles tout en nous menant vers la satiété. Non?

Bien sûr, il existe les grandes occasions : mariage, baptême, retour de l'enfant prodigue, etc. Et pour ces grandes circonstances, il y a plein de recettes dans tellement de beaux livres illustrés et il y a combien d'émissions à la télé où les cordons bleus se fendent en quatre pour nous montrer comment monter une table de façon pas compliquée et pourtant très jolie et manger très bien sans en perdre son latin! Et quoi de plus sympathique que de cuisiner ensemble, en famille! Nous allons perdre la science culinaire de nos mères, si nous ne cuisons jamais plus. Les simplicitaires font tout pour se doter de loisirs proactifs. Non?

Dans les restaurants, on gaspille beaucoup. Oh! Bien sûr, on peut accorder le bénéfice du doute au Chef qui saura préparer de bonnes soupes à partir des restes et qui donnera quelques plats à des organismes de bienfaisance et à des groupes communautaires. Mais, les restes de notre assiette, où est-ce que ça va? Et les tranches de beau pain chaud de la corbeille? Il est d'usage, aujourd'hui, de mettre de plus en plus de nourriture dans les assiettes et ces dernières sont devenues gargantuesques. Avons-nous les appétits des ogres des contes de Perrault? C'est ridicule. Non?

Et puis, dans les restaurants, il y a toujours quelque chose qui énerve : la musique trop forte, l'air climatisé qui nous tombe dans le dos, les tables qui sont trop rapprochées, le service trop lent ou trop vite, les manteaux qui traînent par terre, la toilette où il manque du papier, les employés qui ont le don de revenir cinquante fois pour nous demander si tout va bien et toujours au moment où l'on commençait une phrase d'intérêt capital. Sans oublier la note salée comprenant le vin, les deux taxes, le pourboire, la gardienne, le stationnement. Et…deux heures plus tard, la digestion laborieuse. Non?

Je vous ai convaincu-e? Comment ça : « Non! »?

Avancées de Noël

Isabelle Forget

Cette année, j'ai réussi à organiser des Fêtes de Noël qui respectent davantage mes valeurs. Je partage avec vous les petits gestes « simplicitaires » qui teinteront ces festivités.

Pré-Noël

Décoration de l'arbre de Noël par les enfants avec des décorations modestes, la plupart faites maison; les enfants doivent choisir certains jouets qu'ils acceptent de donner à la guignolée du Dr Julien pour les enfants plus démunis. Cela prépare le coeur à l'ouverture et au partage mais fait aussi de la place pour de nouveaux jouets!!!

J'ai l'habitude d'échanger un cadeau avec mon amie Nathalie. Cette année, ce sera du temps. Nous aurons une journée entre filles pour faire ensemble des choses que l'on aime. Merci de partager autant de passion pour le bricolage avec moi depuis tant d'années! Bravo aussi à mon amie France qui a eu l'initiative de demander deux recettes préférées à tous ses amis. Elle les rassemble et fait une mise en pages pour offrir aux participants un recueil des recettes « coup de cœur ».

Fête avec ma belle-famille

Repas communautaire avec de la vraie vaisselle. Menu vegan. Mon beau père a failli s'évanouir à l'idée de ne pas avoir sa viande braisée et son foie de canard. Pas d'échange de cadeaux entre adultes. Quatre couples et quatre petits-enfants. Chaque couple est

responsable d'offrir un cadeau (de la part du Père Noël bien sûr) à un seul enfant pour une valeur de 40-50$. Fini le déballage de cadeaux interrrrrrrrrrrrminable!

Fête avec ma famille

Repas communautaire avec de la vraie vaisselle. Menu non-végé parce que mon père n'est pas prêt. Peut-être l'an prochain!!! Échange de cadeaux entre adultes d'une valeur de 30$. Le cadeau doit provenir du Québec (revues, livre, bijou, musique, produits comestibles, alcool,...). Objets usagés sont bienvenus. Les cadeaux ne sont pas emballés et seront distribués lors de jeux collectifs. Contribution volontaire suggérée de 10 $ par couple pour chaque enfant. La cagnotte servira à offrir un cadeau à chacun des enfants. Ces cadeaux sont usagés et proviennent des bazars ou des petites annonces sur Internet.

J'ai demandé de ne pas recevoir de cadeau d'hôtesse.

Maintenant que tous les petits détails logistiques sont réglés, je pourrai apprécier les belles rencontres qui se feront pendant les vacances, ponctuées de sports d'hiver et de matins détendus.

Je vous souhaite de fêter le plus simplement possible! Tchin tchin!

Réussir à faire parler les enfants à table

Marilyn Hébert

Des amis nous ont refilé un jeu de conversation fait de questions variées qu'ils utilisaient quand leurs enfants étaient jeunes. C'est à notre tour de nous en servir, notamment avec nos filleuls d'origine éthiopienne qui, de par leur âge et leur culture, n'avaient pas l'habitude de parler beaucoup lors des repas. Nous avons adapté le jeu et les résultats nous ont surpris. Rien de tel qu'un jeu pour faire parler des enfants!

Mikias et Ruth passent une semaine avec nous en été et parfois quelques jours chez nous autour de Noël. Au dîner et au souper, chacunE à notre tour, nous choisissons une carte qui nous plaît particulièrement, nous la lisons à haute voix et chacunE répond à tour de rôle à la question posée. Bien sûr, des questions de clarification sont parfois nécessaires.

Depuis quelques temps, le petit frère de Miki et Ruth, Howie, sans être capable encore de lire, veut quand même choisir une carte. Il insiste, nous assure que c'est une question intéressante, et demande à son frère ou sa soeur de la lire tout haut!

C'est emballant de constater combien les réponses de ces trois jeunes nous aident à les découvrir davantage. Et il semblerait qu'eux aussi se rappellent longtemps de nos réponses. Ils tiennent à ce jeu. Si jamais nous oublions de mettre les cartes de conversation sur la table au moment du repas, l'unE ou l'autre va les chercher.

Il faut tenir pour avéré que la simplicité de vie et de pensée est l'idéal le plus haut et le plus sain.

Lin Yutang, *L'importance de vivre*

Voici quelques exemples de questions que nous trouvons sur les cartes – ou que nous avons inventées!

- Quel talent aimeriez-vous avoir?
- Où aimeriez-vous aller en vacances si vous pouviez aller n'importe où dans le monde?
- Si vous deviez déménager et ne pouviez apporter que trois choses, lesquelles choisiriez-vous?
- Si vous pouviez devenir invisible, où aimeriez-vous aller?
- Quand avez-vous pleuré pour la dernière fois? Pourquoi?
- Décrivez le meilleur professeur que vous avez eu.
- Quelle est votre pièce préférée chez vous? Pourquoi?
- Qu'est-ce qui vous déplaît le plus en vous? En d'autres personnes?
- Qu'est-ce que votre meilleure amiE pense de vous?
- Parlez d'un voyage en famille (ou d'une sortie avec l'école) que vous avez vraiment aimé.
- Que feriez vous pour devenir amiE avec quelqu'un qui ne parle pas français/anglais?

Si ça vous tente de vivre l'expérience, fabriquez vous-mêmes les cartes pour jouer avec vos enfants ou vos petits-enfants. Nul doute que votre expérience sera aussi enrichissante que la nôtre! ☙

Donner comme j'ai reçu

Jacinthe Laforte

Depuis mon adolescence, j'ai de nombreuses fois été hébergée par de la famille, des amis ou des contacts de différents réseaux, dont celui de la SV, au Québec, au Canada et aux États-Unis. J'ai d'excellents souvenirs de certaines de ces visites, où mes hôtes avaient mis de côté leurs occupations pour passer du temps avec moi, comme cette fois à Saint-Boniface, village canadien-français voisin de Winnipeg, où en marchant nous étions tombés par hasard sur la maison d'enfance de Gabrielle Roy, transformée en musée. Mon auteure fétiche! Parfois, j'ai jasé des heures, refait le monde et échangé des confidences avec des personnes que je ne connaissais pratiquement pas. D'autres fois, le contact était correct, sans plus. J'ai parfois été hébergée dans une chambre d'amis, parfois sur le divan du salon. C'était bon de voir, la plupart du temps, la générosité des gens, la joie de recevoir une nouvelle personne et d'échanger avec elle. Mais pendant toutes ces années, moi-même je n'avais hébergé personne à part ma mère. Appartement « trop petit », « trop vieux », « pas assez ceci », « pas assez cela ». Trop de peurs dans ma tête, finalement! Cette année, une amie de l'Ouest des États-Unis m'a annoncé qu'elle aimerait bien venir visiter Montréal. Est-ce que j'aurais une idée d'où elle pourrait rester? Sans réfléchir, je l'ai invitée chez moi. Après coup, je m'en mordais les doigts, je me disais qu'elle verrait bien tous les défauts de mon petit chez moi si simple... Mais j'ai pensé aux gens d'Afrique, dont on m'a raconté qu'ils vous reçoivent avec tellement de grâce, en partageant avec une grande joie ce qu'ils ont. Un peu de générosité!, me suis-je dit. Mon amie est venue et nous avons passé une semaine extraordinaire, avec des rigolades mémorables. Je ne savais pas trop quoi lui faire visiter... mais finalement, seulement marcher dans la ville, dans notre chère métropole où il fait bon se promener longuement et que nous pouvons parcourir en paix, a été une expérience spéciale pour elle qui vient d'une ville de méga-autoroutes où on ne peut se déplacer qu'en voiture. Je suis bien reconnaissante d'avoir fait le saut, au printemps, car ça m'a dégelée et depuis j'ai déjà hébergé deux autres personnes, en plus de ma mère! Ici, un truc : je m'applique à ne passer aucun commentaire négatif sur mon chez moi. S'excuser de tout, finalement, ça fait seulement remarquer aux visiteurs des « manques » qu'ils n'auraient probablement jamais perçus (et j'ai observé que je suis bien mal à l'aise quand les autres le font. C'est en quelque sorte de la manipulation pour obliger l'autre à dire « Ben non, c'est beau chez vous... ».)

En mettant de côté le désir de bien paraître (quoique j'avoue que je fais pas mal de ménage avant que la visite arrive...), je me permets de goûter à la joie de donner comme j'ai reçu. Et comme je continue de recevoir... J'écris cet article depuis le Guatemala, où je travaille comme volontaire pour le Projet Accompagnement Québec-Guatemala. Avec un compagnon du comité américain qui participe au projet, nous visitons certaines familles dans les communautés Maya d'une région du pays. Les personnes que nous visitons sont soit des survivantEs et témoins du génocide, qui participent à un recours légal contre les responsables politiques des massacres, soit des gens qui se mobilisent contre un barrage hydroélectrique (soit les deux), qui de toutes façons ont été victime d'intimidation ou de menaces en raison de leur engagement. C'est en soi un sujet très vaste... (Voir www.paqg.org) Pour en rester sur le thème de l'accueil et de l'hébergement, c'est une expérience très intéressante pour dédramatiser les stress que je peux me donner quand il s'agit de recevoir... Ici nous mangeons des tortillas à chaque repas, avec un bouillon, un oeuf ou un peu de riz ou de fèves noires, le tout servi dans de la vaisselle de

plastique, dans des maisons au plancher en terre battue. Nous dormons sur des planches de bois, avec nos propres matelas de sol. Nous utilisons la latrine, et nous nous lavons dans le ruisseau, ainsi que nos vêtements. Et malgré cela, et avec cela, je suis tellement contente d'avoir ce privilège de visiter des êtres très différents de moi. C'est un rappel que l'intérêt de partager un espace et du temps avec d'autres, c'est justement d'être ensemble et d'échanger. Plusieurs des personnes que nous visitons ne parlent pas l'espagnol, mais seulement leur langue maya, le qeq'chi (une de la vingtaine de langues indigènes du pays). Nous essayons de communiquer avec le tout petit peu que nous savons... « Vert », « Tortilla », « Soleil »! Nous rigolons bien mais nous ne pouvons vraiment pas parler de choses profondes... La communication se fait par le regard, les sourires, le rire. La présence, tout simplement. Cette expérience dédramatise également les silences, qui ici ne paraissent jamais mortels comme au Québec. On dirait à première vue que ça ne donne rien, que ça ne sert à rien... mais dans ce cas-ci, notre présence représente le soutien international à leurs démarches pour la paix et la justice. Et dans tous les autres cas, chez moi ou chez vous, au Québec ou ailleurs, pour soi-même ou pour les autres, on ne sait jamais ce que ça peut représenter, d'ouvrir sa porte ou d'aller visiter quelqu'un.

Organiser de grands rassemblements sans sacrifier ses valeurs

Diane Gariépy

Pour tenter de trouver sur le territoire québécois qui sont les organisateurs d'événements respectueux de l'environnement, on m'avait suggéré d'aller sur le site Internet du Conseil québécois des événements éco-responsables CQEER, une création du Réseau des femmes en environnement.

Le CQEER : « Plaque tournante de tout ce qui traite de près ou de loin à l'organisation d'événements écoresponsables, le Conseil québécois des événements écoresponsables appuie les organisateurs d'événements par un portail Internet complet, une équipe de formateurs/conseillers à travers le Québec, des outils, des conférences, des formations, des services conseil, une certification en développement avec le bureau de normalisation du Québec. »

Saluons cette belle initiative. Et j'espère que tous les traiteurs du Québec vont aller faire leur examen de conscience en visitant leur site au : http://www.evenementecoresponsable.com/

Je clique sur la liste des fournisseurs écoresponsables. Ce qui y est promu constitue un progrès indéniable. Mais ce n'est pas exempt de contradictions. Voilà sans doute un bon miroir de là où nous, au Québec, en sommes rendus dans notre « conversion » pour une meilleure harmonie avec la Terre. Profitons donc de cette belle initiative du CQEER pour distinguer dans ce que nous offrent certaines entreprises ce qui constitue une avancée réelle et ce qui tombe dans le « greenwashing », c'est à dire la récupération de la mode du « vert » pour nous vendre plus de trucs et de services pas si verts que ça.

« Depuis 1978, la Clef des champs (Val-David) parcourt le monde à la recherche de plantes de première qualité. Elle offre une gamme de thés, d'épices et de fines herbes au goût et à la fraîcheur incomparable. De la terre à votre assiette, des produits certifiés biologiques et équitables, non irradiés et sans OGM. »

Il est tout à fait louable d'offrir des produits bio (sans usage de pesticides), équitables (prix juste), non irradiés, et sans OGM. Le bémol : Quelle est l'empreinte écologique de tels voyages? Quand le pic du pétrole fera hausser le prix de l'essence, ces produits coûteront très cher. Ne devrions-nous pas encourager prioritairement ce qui est cueilli ici-même, au Québec? C'est vrai qu'on peut mettre des tas de sachets de thé dans un container et beaucoup de containers sur un bateau… Bref, c'est pas tant le produit offert qui n'est pas vert…c'est nous, avec nos habitudes de café et de thé pris quotidiennement.

Fondation de la Faune du Québec (ville de Québec) : « Compensez l'empreinte environnementale de votre événement en versant un don à la Fondation de la faune du Québec pour la réalisation de projets de protection et de mise en valeur de milieux naturels. »

Ici, c'est une variante de l'idée des « crédits de carbone ». Par exemple, vous décidez d'aller en France. L'avion dégagera 2425 kg de CO^2 par personne pour l'aller-retour. Vous compensez alors en envoyant des sous à un organisme écologique reconnu qui, avec cet argent, va, par exemple, planter des arbres pour capter du carbone. Bon. C'est mieux que de ne rien faire! Mais ça ne règle rien.

Pour corriger notre empreinte écologique, les Accords de Kyoto nous demandent de réduire notre consommation et non simplement de la neutraliser par une compensation monétaire. Ajoutez à cela que nous n'avons pas toujours de contrôle sur le travail de ces organismes « verts » chargés de compenser pour notre production de gaz à effets de serre.

Nova Envirocom (Sherbrooke) : « Gamme étendue de sacs et vaisselle compostables, bacs, collecteurs et conte-

nants en tous genres facilitant le tri à la source pour une gestion efficace des matières résiduelles au travail, à la maison ou lors d'événements. Ouverture de Nova Envirocom à collaborer et/ou participer à des événements « zéro déchets ».

Bravo pour le passage de la vaisselle en styromousse à la vaisselle compostable!

Mais, la vaisselle compostable exige quand même de l'énergie pour sa fabrication et aussi pour son compostage. Pour réussir la tenue d'événements « zéro déchets », j'imagine que Nova Envirocom va ressortir la vraie vaisselle, le plat à vaisselle, de l'eau chaude, du savon, et de beaux linges à vaisselle…

FibrEthik, le coton équitable (Montréal) : « Faits de coton 100 % équitable certifié et biologique certifié, les T-shirts fibreEthik sont également faits par une entreprise d'insertion sociale en Inde, un organisme membre certifié IFAT, International Federation for an Alternative Trade. »

Suis allée voir sur Internet ce que c'était que la certification IFAT. Ça a l'air d'être du sérieux. Mais ça me fait toujours craindre le pire quand je vois une entreprise s'établir en Inde là où il n'y a pas assez de lois protégeant le domaine du travail, et où les gens crèvent de faim. Combien de temps encore l'équité y sera t-elle respectée dans ce contexte?

Et le coton : fibre naturelle, et bio? Ok. C'est bien de nous l'offrir. Mais il faut aussi apprendre à limiter son usage. Le coton épuise des terres qui, autrement, pourraient produire de la nourriture. Questionnons notre manie de consommer des T-Shirts juste parce qu'ils ne sont pas chers et que la mode change un peu, à chaque année.

Direct Terroir (Sherbrooke) : « Notre agence de vin est le premier importateur de vin équitable au Canada. Nous sommes accrédités par Transfair Canada et FLO International. Notre portfolio est varié avec des vins de l'Afrique du Sud, Chili et Argentine. »

Bravo pour ce produit équitable. Mais ça vient de très loin. À peu près tous les vins que nous consommons viennent de très loin. Encourager nos productions québécoises? Il y en a de plus en plus, et les spécialistes nous disent que leur qualité s'améliore de plus en plus.

Enviro Éduc-Action (Gatineau) : « Enviro Éduc-Action offre des services d'éducation relative à l'environnement, de plantation d'arbres en milieu communautaire et la gestion écologique d'événements intérieurs et extérieurs. Nos services de gestion écologique d'événements peuvent comprendre la gestion des matières résiduelles, la formation des organisateurs pour réduire à la source les objectifs 0 carbone, etc. »

Le plus intéressant, c'est la fin [le souligné] même si c'est franchement mal dit. Il aurait fallu dire quelque chose comme : « Formation des organisateurs pour arriver à réduire à la source la production du carbone et atteindre ainsi l'objectif du 0 carbone ».

Finalement, en nous regardant dans le miroir qu'offre cette liste de fournisseurs écoresponsables, on voit que notre « look » écologique s'améliore…mais que nous avons encore beaucoup à faire.

Dernières mentions sur la question des organisateurs d'événements :

À Saint-Hyacinthe, l'Hôtel des Seigneurs annonce dans son feuillet de présentation « qu'il est fier de mériter 4 clés vertes (sur un total de 5) pour son engagement profond dans le programme Écommodation initié par l'Association des hôtels du Canada. ». Semblerait que lors des colloques, on sert l'eau dans des carafes plutôt que d'étaler des rangées de bouteilles individuelles d'eau. Et, avant chaque contrat, on offre des forfaits écolos. Intéressant!

À l'Oratoire Saint-Joseph – qui reçoit pas mal de monde, annuellement!-, chaque département a revu son fonctionnement, à l'heure des changements climatiques : réduction de la lumière quand celle-ci n'était pas nécessaire, réduction des déchets, choix de savons à lessive et à vaisselle sans phosphates et biodégradables, café équitable à la cafétéria, etc. Bravo!

Et si la simplicité, c'était d'accepter de recevoir?

Dominique Boisvert

Quand on a annoncé que le prochain thème du Simpli-Cité porterait sur « recevoir », je n'ai pas compris qu'il s'agissait des réceptions familiales ou amicales, pour lesquelles, je dois bien l'avouer, je n'ai guère de compétences! J'ai plutôt pensé à « recevoir » comme le contraire de « donner ». D'où les présentes réflexions que je propose avec un peu d'hésitation, ayant l'impression de m'avancer sur une glace encore mince…

Pour moi, la simplicité est un chemin vers le bonheur. La simplicité est un moyen et le bonheur, l'objectif.

Comprise en ce sens, se pourrait-il que l'une des voies vers la simplicité soit d'accepter de recevoir? C'est-à-dire de se mettre volontairement dans cet état d'accueil, d'ouverture, de dépendance de celui ou celle qui reçoit, avec reconnaissance, le cadeau de ce qui lui vient, sans mérite, de l'extérieur?

Nous apprenons jeunes à devenir autonomes, ce qui est une qualité. Notre société nous invite également à devenir, dès que possible, autosuffisants, ce qui est excellent pour le commerce et la consommation, mais très mauvais pour la collectivité, le tissu social et la communauté. Dépendre des autres, ou même seulement en avoir besoin n'est pas très bien vu. Et quand on reçoit quelque chose ou un simple coup de main, le réflexe spontané est bien souvent de vouloir «payer» le service rendu, comme pour «être quittes» et ne rien devoir en retour.

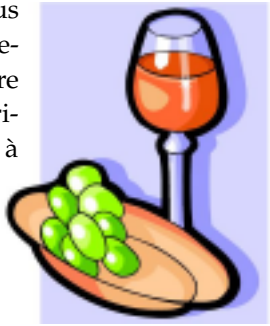
Donner est plus valorisé que recevoir. D'ailleurs, nous disons bien plus volontiers aux autres : «Si jamais vous avez besoin de quelque chose, n'hésitez surtout pas à le demander…» que nous acceptons nous-mêmes de demander en cas de besoin! Et quand nous disons aux autres : «Ne vous en faites pas, on ne compte pas les tours», c'est bien plus quand on reçoit de la visite que quand on est reçus en visite.

L'être humain semble être programmé pour «faire», produire, avancer, croître. Toujours du nouveau. Toujours plus. Le faire et l'avoir, bien plus que l'être. Faire et avoir plutôt que de se contenter d'être, allais-je écrire, comme si l'être n'était qu'un pis-aller, un sous-produit, une concession pour ceux et celles qui n'arrivent pas à faire et à avoir comme tout le monde.

Or «recevoir», c'est le contraire de la logique du faire, de l'autonomie, de l'avoir par ses propres moyens. C'est accepter de se poser, de s'ouvrir, de se mettre à l'écoute, dans le calme et l'humilité. C'est accueillir ce qui nous est offert, en toute gratuité, par l'autre, la Terre, la Vie. Accueillir l'essentiel : la lumière d'un nouveau jour, l'air qu'on respire, la beauté qui nous entoure, le sourire d'un passant, mais aussi le besoin d'un voisin ou la responsabilité de nos proches.

Dans notre société de marché, de richesse et de croissance, qui n'arrive plus à trouver son sens et se heurte de plus en plus aux limites de son avidité insatiable (la croissance de l'empreinte écologique individuelle et collective, tout comme les débats actuels sur les changements climatiques), nous avons transformé les fêtes de Noël et du Nouvel An en célébration de la consommation. Alors qu'il s'agissait de l'annonce (ou de l'espoir) d'une Bonne Nouvelle fondée sur l'accueil d'un enfant né dans une simplicité proche du dénuement, sur l'accueil du solstice d'hiver annonciateur de l'allongement des journées et des nouveaux possibles d'une année encore vierge.

En cette période des Fêtes où nous «recevons» parents et amis (et «recevoir», en ce sens précis, c'est encore «donner»), sommes-nous prêts, véritablement, à inverser la tendance et à nous mettre en état «d'être reçus», d'accueillir ce qui nous est offert, de cultiver la reconnaissance pour tout ce qui nous est donné? ☙



Mot caché

P	A	R	T	E	R	I	A	T	N	O	L	O	V
A	L	V	A	L	E	U	R	S	X	U	E	I	M
R	S	U	R	I	N	E	V	A	I	I	B	S	N
T	S	S	S	O	C	I	A	L	O	F	O	E	O
A	N	P	M	E	D	O	M	P	H	A	N	D	I
G	I	M	N	O	I	S	I	V	C	M	H	U	T
E	O	E	L	Z	E	S	S	A	I	I	E	T	A
F	M	T	I	S	E	T	S	E	G	L	U	I	M
N	R	A	L	E	N	T	I	R	E	L	R	B	M
A	S	A	P	P	R	E	N	D	R	E	R	A	O
T	N	E	G	A	L	C	Y	C	E	R	I	H	S
U	E	C	O	M	P	O	S	T	A	G	E	V	N
R	S	E	L	L	E	N	N	O	S	R	E	P	O
E	N	V	I	R	O	N	N	E	M	E	N	T	C

APPRENDRE
ART
ASSEZ
AVENIR
BONHEUR
CHOIX
COMPOSTAGE
CONSOMMATION
ENVIRONNEMENT
FAMILLE
GESTES
HABITUDES
MIEUX
MOINS
MODE
NATURE
PART
PARTAGE
PERSONNELLES
PLUS
RALENTIR
RECYCLAGE
SENS
SOCIAL
TEMPS
VALEURS
VIE
VISION
VOLONTAIRE

Solution : _____ (10 lettres)

La pelle et la souffleuse

Hélène Levac

Si les moteurs de tondeuses constituent le côté sonore de l'été pour bien des gens, le bruit des souffleuses est son pendant hivernal. Le calme après les tempêtes est vite perturbé par l'activité de l'homme mécanisé.

Nous n'avons jamais possédé de souffleuse « digne de ce nom », tout au plus un petit, que dis-je, un minuscule appareil qui projette à quelques pas la neige et nécessiterait un peu de révision pour être encore utilisable et une pelle électrique (eh oui!) venue d'une maison familiale que les parents s'apprêtaient à quitter et qui dort dans la remise. Par contre nous sommes bien équipés en pelles en métal, en plastique, à manche régulier ou plus long; il y en a pour les besoins et les préférences de chacun de nous.

Ici en banlieue, où chacune des maisons a son entrée de voiture, plus ou moins grande (selon le nombre de véhicules de la maisonnée), les camionnettes équipées de pousse-neige vont et viennent après chaque chute de neige. Ceux qui ne donnent pas à contrat le déneigement possèdent habituellement une souffleuse. Mais pas nous. Nous fonctionnons à bras, à l'énergie humaine. Remarquez que les dimensions de certains terrains justifient l'acquisition d'appareils de déneigement. Si les hommes inventent des outils et des machines, c'est généralement pour répondre à un besoin.

Hier matin, un andin fermait le bout de l'entrée. Alors que j'entreprenais l'ouvrage pendant que mon mari déneigeait la voiture, le jeune voisin qui nettoyait son entrée à la souffleuse s'est amené et a projeté à bonne distance la neige que je n'avais pas encore touchée. Et cet avant-midi, après le passage de la niveleuse pour nettoyer quelques centimètres de neige tombés cette nuit, je me dis que j'irais avant dîner éliminer le petit andin. Je continue donc mon travail. À un moment, j'entends le bruit d'une souffleuse. Après plusieurs minutes, le bruit se rapproche. Je regarde dehors pour apercevoir mon autre voisin qui venait souffler ma neige!

Les voisins craignent-ils que nous fassions une crise cardiaque? Ont-ils peur que nous nous brisions le dos? Je me suis demandé si c'est parce qu'ils nous prenaient en pitié… Ou si c'est par besoin de montrer leur machine? Ou si c'est un petit cadeau qu'ils nous font? Nous essaierons de savoir. Chose certaine, nous avons de bons voisins, ce qui vaut de l'or. Nous allons leur manifester notre gratitude par un petit cadeau… alimentaire probablement. Peut-être sera-t-il question de contrat occasionnel? En cas d'urgence ou d'incapacité à faire l'ouvrage cela pourrait s'avérer précieux.

Vais-je m'acheter une souffleuse? Non. Les pelles suffisent. L'entrée de voiture n'est pas si longue et, jusqu'à maintenant, j'aime pelleter. Je n'ai pas besoin d'abonnement de gymnase, et je ne me plains pas de l'hiver.

« Mon pays, c'est l'hiver! » chante Vigneault. Eh bien oui, six mois par année environ. Alors, gens du Nord, à vos pelles!

Claude Cossette, le gourou de la publicité…et la simplicité volontaire

Dominique Boisvert

Claude Cossette est, depuis plus de 40 ans, l'un des grands noms de la publicité au Québec et même ailleurs. Fondateur de sa propre agence dès 1964, devenue par la suite, la plus importante au Québec, puis au Canada, il est depuis plusieurs années professeur de publicité sociale à l'Université Laval et auteur de nombreux ouvrages portant sur la publicité et les communications, dont Éthique et publicité publié aux Presses de l'Université Laval en 2009.

Pourquoi parler d'un gourou de la publicité dans un bulletin portant sur la simplicité volontaire ? Parce que, le 20 octobre 2009, dans le cadre du colloque « Produire et consommer autrement », il a prononcé une conférence intitulée « Consommation + Publicité = Gaspillage ». Onze pages d'une dénonciation de la consommation et de la publicité on ne peut plus radicale et d'autant plus surprenante qu'elle vient « de l'intérieur », à partir d'une connaissance personnelle intime du sujet et de sa pratique concrète (voir http://simplicitevolontaire.info/uncategorized/consommation-publicite-gaspillage/).

Ceux qui suivent la réflexion de Claude Cossette depuis une dizaine d'années ne seront pas totalement surpris. En effet, il s'est fait de plus en plus critique des problèmes ou des dérives présentes dans l'univers de la publicité. Mais cette fois-ci, il franchit un pas décisif : il opte carrément et ouvertement pour la décroissance et la simplicité volontaire. Témoignage significatif d'une évolution dans les mentalités.

Sa conférence est articulée autour de trois thèmes : l'hyperconsommation («cette folie des riches que nous sommes, qui est en fait un gaspillage éhonté et qui produit des déchets empoisonneurs»), le rôle de la publicité dans ce dérapage (et «de ses excès, de ses astuces et de son manque de morale») et le drame humain qu'est en train de provoquer la publicité. L'auteur se demande alors si on y peut vraiment quelque chose. Et après avoir dénoncé les fausses solutions apportées par la publicité elle-même (dont le «greenwashing»), il conclut en proposant sept moyens d'agir concrètement, allant du plus facile au plus difficile, dont le 6ème appelle ouvertement à soutenir les divers mouvements pour la décroissance et le 7ème, puisque nous sommes suffisamment riches pour surconsommer, à consacrer 10 % de nos revenus nets pour soutenir divers organismes d'entraide.

Un plaidoyer vigoureux et éloquent, qui n'hésite pas à appeler un chat «un chat» et qui nous invite à dépasser les constatations et les analyses critiques : il est plus que temps d'agir!

Le développement durable : un concept dépassé

Pascal Grenier

Le développement durable est un concept qui a vu le jour en 1987 avec la Commission mondiale sur l'environnement et le développement dans le Rapport Brundland. Il se définit comme «un développement qui répond aux besoins des générations du présent, sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs».

L'expression développement durable a été critiquée par ceux qui considèrent que le développement a ses limites, à cause même des limites de la Terre, et qu'on ne peut parler de durabilité dans une optique de croissance continue. Le terme est utilisé par 19 plusieurs (gouvernements, entreprises, institutions, etc.) comme un sauf-conduit pour poursuivre le développement avec de «légers ajustements», lorsque ce n'est pas essentiellement limité à une question sémantique.

Après plus de 20 ans et l'usage qu'on en a fait, on peut conclure que le concept de développement durable est aujourd'hui dépassé. Il implique, en son coeur-même, qu'il faut garder pour les générations futures le potentiel intact de la Terre. Or, nous surexploitons, depuis un bon moment déjà, plusieurs des ressources de la planète. En effet, selon le Global Footprint Network : «il faut actuellement 18 mois à la Terre pour régénérer les ressources consommées par l'humanité en 12 mois». On ne peut donc plus parler de développement durable, car on a fait la preuve, par nos gestes, que notre type de développement n'est pas là pour durer.

De plus, quand on tient compte du nécessaire accroissement du niveau de vie des populations sous-développées, de l'accroissement démographique, de l'augmentation de l'espérance de vie, etc. on réalise l'étendue de la problématique environnementale planétaire.

La seule voie qui nous permettra de durer passe par une réduction importante de la consommation des pays riches. Cette baisse du niveau de vie se fera sur une base volontaire, si on veut prévenir les problèmes, ou sur une base obligée, si on attend d'y être forcé par l'installation d'une forme de chaos, plus ou moins permanent, de la nature et de la société. Cette dernière option sera beaucoup plus pénible.

Sur la route des cabanes

«Vivre simplement dans une cabane pour avoir un impact minimal sur son environnement : un sujet qui devient aujourd'hui brûlant avec les tentatives des autorités pour reprendre la main.»

Cabanes, yourtes, roulottes, tipis…Certains choisissent de vivre dans des habitations «légères» et le plus souvent peu dommageables pour l'environnement. Mais ça ne plaît pas toujours aux autorités locales. En France, la «cabanisation» est un enjeu particulier. Comment trouver un équilibre entre les besoins des nouveaux arrivants, ceux des «locaux» et le respect de la nature?

Un article intéressant dans la revue Silence Nº375 janvier 2010 p.26

Écotaxes

Pascal Grenier

Monsieur Charest, vous cherchez des champs de taxation pour renflouer vos caisses, je vous propose quelques exemples qui seraient forts utiles sur le plan environnemental.

Tout ce qui s'appelle sports motorisés (motoneiges, quad, seadoo, bateaux de plaisance, véhicules de course, etc.). Une plus forte taxation aiderait les gens à choisir des sports où leurs muscles travaillent plutôt que des moteurs. Ceci pour leur meilleure santé, tout en émettant moins de CO_2 et détériorant moins la nature.

Un des plus grand progrès sur le plan environnemental serait de réduire les voyages en avion. Une taxation du pétrole utilisé dans les avions (actuellement, et ce de façon incompréhensible, le monde de l'aviation est exempté de taxe sur les carburants). On pourrait aussi taxer davantage les droits de passage pour les voyages aériens.

Ces exemples d'écotaxes, et il y en aurait d'autres, peuvent paraître choquants pour certaines personnes particulièrement touchées. Toutefois, la situation environnementale, de plus en plus critique, nécessite qu'on change de mode de vie. Ces exemples, souvent associés à du divertissement, seraient une bonne façon de commencer efficacement.

Le groupe de l'est de Montréal se porte bien!

Sylvie Vincent

Mis au monde officiellement il y a un an, mais né bien avant dans l'imagination de Céline qui nous a invitées Chantale et moi à devenir ses complices, le GSVEM (Groupe de simplicité volontaire de l'est de Montréal) grandit en se nourrissant de l'énergie et des idées de ceux qui au fil des rencontres mensuelles se joignent à nous, nous faisant sentir de moins en moins à contre-courant.

Par des conférences, des groupes de discussion ou des ateliers pratiques, nous avons voulu offrir un lieu d'échange où chacun peut selon son désir s'informer, partager ses réflexions ou ses expériences, trouver un support pour amorcer ou enrichir une démarche de simplification.

L'automne dernier, une de nos discussions avait pour thème : « Moins, c'est mieux » : que ce soit au niveau matériel ou relationnel, ou encore dans la façon de gérer son temps, il arrive un point où « Trop, c'est trop... ».

Voici quelques réflexions du groupe sur le « Moins » :

- Alléger son agenda: moins d'activités (même plaisantes) pour mieux les apprécier, faire moins de choses mais vraiment être présent à ce que l'on fait et se permettre des pauses;
- Ne pas essayer de tout faire pendant ses jours de congé;
- Regarder moins de télévision pour récupérer du temps (mais attention de ne pas remplacer par Internet);
- Se départir des objets qui nous encombrent (livres, disques ou autres), qui ne nous servent plus, les laisser se détacher de nous tout en respectant notre rythme;
- Ne pas se laisser submerger de courriels et limiter le nombre de ceux qu'on retransmet à sa liste de contacts, ne conserver que ceux qui sont importants ou positifs;
- Moins d'achats impulsifs, moins de consommation, emprunter au lieu d'acheter;
- Vivre dans une maison ou un logement moins grand;
- Avoir moins d'amis, donc plus de temps pour chacun, et les apprécier davantage;
- Ne pas avoir d'autos pour permettre de belles rencontres lors de covoiturage;
- Acheter moins de chaussures et de vêtements, faire le choix de la qualité plutôt que la quantité;
- Moins de peurs, pour prendre plus de risques si un projet nous tient vraiment à coeur;
- Moins d'obligations qu'on s'invente et qui n'en sont pas vraiment.

Et sur le « Trop » :

- Trop de nourriture apporte des problèmes de santé (mauvaise digestion, obésité;
- Trop d'activités qu'on pratique à l'intérieur signifie moins de sorties en nature;
- Trop de stress nous empêche d'apprécier nos temps libres;
- Trop d'argent rend facile d'acheter en pensant que ça va nous rendre plus satisfait ou heureux;
- Trop de travail ou d'activités peut occulter un malaise intérieur et faire en sorte qu'on ne sait plus ce que l'on veut réellement.

Enfin, laisser tomber un peu de Faire ou de Paraître permet de se réapproprier du temps.

Quel que soit le thème abordé, organiser ces soirées et y participer amène à tout coup de bonnes idées et des découvertes, mais surtout de très belles rencontres.

Ô SECOURS!

Alain Lavallée

Excusez-moi d'avoir indûment attiré votre attention avec cette exclamation dont on ne se sert généralement qu'en de rares occasions. Il était toutefois tentant de l'utiliser puisqu'elle est liée au sujet de cet article sur « Penser globalement et Agir localement », appliqué à la problématique de l'eau dans deux approches bien différentes, celle du groupe Eau Secours! et celle de la fondation *One Drop*.

S'il est une chose où il est important de penser globalement c'est bien l'eau. Par exemple, si un pays contamine un cours d'eau traversant le pays voisin, pas besoin d'un doctorat en hydrographie pour comprendre que cette pollution traversera la frontière et polluera son voisin. Cependant, même si la problématique de l'eau est globale, il me semble plus sage de s'y attaquer localement plutôt que mondialement avec des actions d'envergure souvent coûteuses et loin du monde. L'homme de la rue privilégie les actions dont il voit les effets sur son milieu immédiat. En ce sens, la simplicité volontaire me semble bien appliquer la philosophie du « Penser global, agir local » en visant la prise en main de l'individu, tout en ne perdant pas de vue l'aspect plus global découlant de ses actions individuelles. Toutefois, une vision globale doit compléter cette action locale pour ne pas tout simplement repousser le problème ailleurs au lieu de chercher une véritable solution. Par exemple, le phénomène « Pas dans ma cour » découle d'une vision ne dépassant pas son voisinage immédiat.

Pour revenir à l'exemple des deux organisations mentionnées en début d'article et sans me lancer ici dans une polémique sur les fondations, ce qui serait un sujet en soi (pour en savoir plus sur ce sujet : http://www.lautjournal.info/, La dictature de la charité, 17 juin 2009), je vous avouerai avoir de la difficulté avec l'approche de la fondation *One Drop*.

Dans le cas de cette fondation dont le fondateur est président-clown-milliardaire d'un cirque bien connu à travers le monde, on a diffusé à partir de l'espace un message poétique destiné à rien de moins que la planète entière. Ce message « spatial » visait à faire connaître la problématique de l'eau potable dans le monde (du moins pour ceux qui ont la télé ou Internet). Freedom Guy (ça fait 22 plus international, un nom anglais !) a tout de même dépensé en peu de temps plus de 35 $ millions. Or avec une telle somme répartie dans plusieurs organismes oeuvrant localement dans le domaine de l'eau, on aurait pu accomplir de vrais miracles un peu partout dans le monde.

De son côté, le collectif québécois Eau Secours! , un collectif agissant ici au Québec, fait beaucoup avec peu de moyens. Notamment en ayant mobilisé en 1996 les Montréalais contre la privatisation du réseau d'aqueduc, ce qui n'est tout de même pas rien dans cette lutte mondiale pour éviter que l'eau ne devienne une marchandise comme les croustilles ou le chocolat. Notons aussi que ce collectif avait déjà approché monsieur -- Guy pour qu'il devienne un de ses « porteurs d'eau »[1] (nom que le collectif donne à ses porte-parole, faisant référence à un métier pratiqué ici à une certaine époque), mais celui-ci avait alors refusé. Probablement que s'impliquer à une échelle locale n'était pas assez « jet-set » pour ce monsieur fréquentant les grands de ce monde à Dubaï, Las Vegas, Zurich, etc. Il me semble tout de même que pour quelqu'un qui avait déclaré à « Tout le monde en parle » que « le party est fini », aller faire le clown dans l'espace n'est pas le meilleur exemple d'utilisation rationnelle des ressources de la planète…

Finalement, bien que je n'aie pas l'habitude de faire des « plogues », en voici une sur le collectif Eau Secours !, qui a jusqu'à maintenant très bien rempli sa mission en agissant localement, tout en ayant une vision planétaire de la problématique de l'eau. Pour en savoir plus : http://eausecours.org/.

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.

[1] Mentionnons entre autres porteurs d'eau (près de 80 personnalités publiques au total), l'éco-sociologue Laure Waridel, les chanteurs Gilles Vigneault et Paul Piché, l'écrivain François Avard, l'illustrateur Frédéric Back et l'environnementaliste David Suzuki.

Une barbarie moderne

Julie Galipeau

Le drame et la souffrance « en direct », utilisés par les médias de l'information, sont des biens de consommation qui se vendent à merveille. Et le triste séisme en Haïti a généré et a fait déferler à son tour des milliers d'images de cette détresse.

Je n'ai jamais eu de télévision et je me suis toujours informée à travers la lecture de revues spécialisées, de livres et de discussions. Je n'ai donc vu aucune image de la tragédie en Haïti mais je considérais avoir amplement d'information à la radio afin de sentir ce qui se passait là-bas. Puis, en allant faire des courses, mon regard est tombé sur la première page d'un journal où l'on voyait l'image d'une main qui pendait à travers les débris. C'est la seule image d'Haïti que j'ai vue et c'était assez pour moi. À ce moment une tristesse incroyable m'a envahie car je savais qu'encore une fois on allait s'emparer, comme des vautours, de la souffrance des autres afin d'augmenter la cote d'écoute et de mieux vendre. Oyez! Oyez! Photos toutes fraîches à saveur tropicale directement d'Haïti pour assouvir votre besoin de sensations fortes…Mais le grand danger d'accepter ce déferlement d'images, sous prétexte d'être bien informés, c'est la « désensibilisation »[1] de nos émotions et de notre conscience.

Je considère qu'utiliser la très grande vulnérabilité des gens afin de faire fonctionner la « machine journalistique » est un geste violent. Photographier et filmer des gens dont le coeur, le corps et l'âme sont complètement meurtris, est totalement immoral. Ça ne fait pas partie de mon échelle de valeurs. Je ne prends pas tout ce qu'on me donne; je choisis. Lorsque je dois faire un choix dans ma vie personnelle et que la liste des côtés négatifs pèse plus lourd dans la balance, mon choix se fait automatiquement. Je dis simplement non. Je dis non aux médias tels qu'ils sont aujourd'hui et je choisis certains types d'information plus humains. Oui, il est possible de bien s'informer sans toutes ces images. Oui, il est possible de pleurer sa tristesse et d'être solidaire d'un peuple sans toutes ces images. Oui, il est possible d'ouvrir son coeur et de sentir de la compassion sans toutes ces images. ☙

Un gentil petit mot fut adressé à Dominique Boisvert, l'auteur de l'ABC de la simplicité volontaire, paru aux Éditions Écosociété en 2005 :

Cher monsieur Boisvert,

J'ai beaucoup aimé lire « L'ABC de la simplicité volontaire ».

Voici un mot caché créé à partir du vocabulaire de ce livre. Vous pouvez reproduire et utiliser mon jeu. Sinon, veuillez recycler la copie ci-incluse.

Merci!

Nicole Foucault, Aylmer

LE COUPLE À L'ÉPREUVE DE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Bonjour!

Je suis membre du Réseau et j'ai pensé à un sujet qui pourrait être intéressant pour un prochain numéro de Simplicité. Je ne sais pas s'il a déjà été abordé. Je ne pense pas mais j'ai peut-être mal cherché...

Voici. Ma proposition part d'un constat personnel. Quand mon conjoint et moi avons immigré au Québec, nous ne savions rien de la simplicité volontaire. Puis j'ai découvert cela par hasard et m'y suis plongée avec passion! Je n'ai pas révolutionné mes habitudes mais ma réflexion sur le sujet s'est beaucoup enrichie et, de fil en aiguille, j'ai modifié certaines de mes façons de consommer, de vivre.

Mon conjoint, qui n'est pas un parfait francophone, n'a pas lu ce que j'ai lu sur le sujet et même si nous en discutons parfois, il est clair que nous ne sommes pas tout à fait sur la même longueur d'onde! Un seul exemple : l'achat d'une voiture. Pour moi, c'est non. Pour lui, c'est oui, dès qu'il aura assez économisé.

Je vous rassure, je ne vous écris pas pour vous parler de mes « problèmes de couple »! Mais je m'interroge... Vivre dans le style SV c'est quasiment adopter une nouvelle religion. Que faire lorsqu'un membre du couple se convertit... mais pas l'autre? Est-ce que par la force de l'exemple, l'un convainc l'autre? Est-ce que les tensions créées par des options de vie différentes peuvent mener à une rupture? Je me demande comment cela a pu être vécu par d'autres personnes. Inversement, lorsque le couple avance de concert, est-ce que cela permet de se développer encore plus dans cette réflexion, est-ce que cela empêche les « rechutes » consuméristes?

Bref, « Le couple à l'épreuve de la simplicité volontaire », tel est le sujet que je vous propose. Est-ce que cela vous semble pertinent?

Anonyme

[1] WINN, Marie, « The plug-in drug », New York, Ed. Penguin, 2002.

Travailler et encore travailler…

Yves Chartrand

Monsieur Claude Castonguay, le père de l'assurance-maladie publique recyclé par la suite dans l'assurance privée invitait récemment le gouvernement du Québec à faire en sorte que les Québécois travaillent au-delà de 65 ans étant donné le renversement démographique en cours et les ressources limitées de l'état. On se rappelle aussi que l'ancien premier-ministre Lucien Bouchard suggérait avec les «lucides» aux Québécois de travailler plus pour augmenter leur productivité.

Lorsque j'étais au cégep à la fin des année 60 nous avons étudié un sociologue du nom de Joffre Dumazedier qui parlait du futur comme d'une société des loisirs. Avec messieurs Castonguay et Bouchard nous en sommes bien loin. Ces derniers me semblent à première vue deux personnes «workolics». Comme bien d'autres hors du travail

point de salut. Et pourtant il y a tant d'autres choses à faire dans la vie que de travailler. Se promener dans la nature, faire de l'exercice physique, parler avec d'autres personnes, s'inscrire à des activités et si on en a les moyens voyager.

Est-il déraisonnable de penser qu'ayant atteint l'âge de 60 ans et avec au moins 30 ans de vie de travail, de paiement de taxes et d'impôts et faisant partie de l'une des sociétés les plus développées au monde une personne puisse se retirer du marché du travail et vivre la dernière partie de sa vie en faisant ce qui lui plaît tout en recevant de l'état une aide financière de base complétée si possible par ses économies personnelles. La vie est si courte et la maladie, sinon la mort rôdent de plus en plus autour de nous à mesure que le temps passe. Ne vaut-il pas mieux en profiter au maximum.

Si nous nous contentions de l'essentiel, c'est-à-dire se loger, se nourrir, se transporter et dans notre société qui en a les moyens de se divertir, peut-être aurions-nous moins besoin de travailler tout en consommant moins.

Pourquoi devrions-nous le peuple québécois suivre à tout prix la parade de la mondialisation et de la performance avec tous les maux sociaux, les maladies et la détérioration de notre environnement que cela entraîne. Pourquoi ne choisirions-nous pas de penser et de vivre individuellement et collectivement autrement au Québec. Cela nous ferait un beau projet collectif à réaliser ensemble.

Pour ma part j'ai bien l'intention de profiter le plus possible de cette dernière période de la vie qui s'annonce devant moi quitte à vivre encore plus modestement que maintenant tout en ayant une belle qualité de vie centrée sur l'essentiel. Et si ces messieurs ont encore envie de travailler plus, et encore plus, et plus encore, qu'ils le fassent sans l'imposer aux autres.

Nouvelle de dernière heure!

Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire a établi depuis peu des collaborations avec Les Amis de la Terre de Belgique, une association formidable qui a même reçu le Prix des Associations en juin 2009 pour leur travail de réflexion et de sensibilisation autour d'un nouveau modèle de société. Leur président, monsieur Ezio Gandin, est en contact avec Louis Chauvin, notre président, et vous pourrez bientôt lire des articles des Amis de la Terre de Belgique dans le Simpli-Cité. Là-bas, on produit le SaluTerre, une revue d'une facture et d'un contenu exceptionnels. Allez faire un tour, d'un simple «clic» à : http://www.amisdelaterre.be/

UN BRIN DE LECTURE…

L'invasion pharmaceutique

Jean-Pierre Dupuy et Serge Karsenty
Éditions Seuil, Points, 1974
Recension : Diane Gariépy

Je lis beaucoup. J'emprunte tous mes livres dans des bibliothèques publiques. Après lecture, je prends des notes et me fais des résumés. Voici mes notes à propos de « L'invasion pharmaceutique » :

- Le premier facteur de santé d'une population, ce n'est pas le budget du Ministère de la santé, ni les errances de la médecine. C'est le niveau socio-économique : le revenu suffisant, le degré de scolarité, la place qu'on a dans la société, le boulot qui nous convient. « La mortalité par tuberculose a régressé de façon quasi continue pendant plus d'un siècle, sans qu'on puisse en attribuer la cause aux vaccinations et aux antibiotiques. On peut en dire autant de la plupart des maladies infectieuses : la mortalité a diminué bien avant que soient connues les méthodes de prévention et de traitement. Il faut sans doute en voir la raison dans une augmentation de la résistance des individus liée à l'amélioration du niveau général de vie. »
- Les riches coûteraient plus cher que les pauvres dans le budget de la santé. « Il existe un « seuil d'entrée » dans le système de soins qui est différent selon les individus. Ce seuil est le plus bas pour les catégories sociales supérieures, le plus élevé pour les catégories inférieures »
- Il est loin d'être évident que le progrès technique doive être encouragé : « Loin d'être un facteur de réduction des dépenses, comme on pourrait s'y attendre, le progrès technique est le moteur de leur développement. Cet effet joue à travers trois dimensions au moins : Le progrès médical a tout d'abord une influence sur les comportements. Les individus offrent moins de résistance à aller consulter leur médecin, leur confiance dans les possibilités de la médecine étant accrue. Le progrès médical a par ailleurs une influence a priori paradoxale sur les caractéristiques morbides de la population. Il fabrique en effet des vieillards et des handicapés. Dernier effet, enfin, et non le moindre : le progrès technique améliore la qualité des soins, induisant une augmentation des coûts. (…) On décèle aujourd'hui des maladies chez des individus qui autrefois auraient été considérés comme bien portants. »
- Dans le bureau du médecin, il est fort intéressant de considérer ce qui se passe psychologiquement chez le patient et chez le médecin. Ça, c'est un bout très intéressant dans ce livre: c'est toute une « game » qui se joue là!

Le dernier des bien portants

Nortin M. Hadler, M.D.
The last well person : how to stay well despite the health care system 2004
Recension : Diane Gariépy

À la Grande bibliothèque, on a classé ce livre avec la psycho pop. Mais c'est un essai sérieux. Par contre, la rigueur de l'ouvrage n'empêche pas qu'on trouve ça très intéressant. Les gens qui le peuvent devraient le lire en anglais. Il me semble que la traduction n'est pas très bonne.

Ce que j'ai retenu :

- Ce qui rend les gens malades, c'est surtout leur profil socio-économique bas.
- À peu près toutes les études épidémiologiques ne sont pas effectuées rigoureusement.
- On a, à tort, dans nos sociétés, axé les actes médicaux sur ce qui arrive dans le dernier quart de la vie. Or, nous avons tous 100 % de chances de mourir. Le terminus se situe vers 85 ans. Cette médecine pour les plus vieux ne vaut pas les efforts consentis : on a beau t'enlever la prostate, tu vas mourir d'un infarctus, ou d'autre chose.

D'autres développements intéressants

- La médicalisation des biens portants qui sont pourtant toujours inquiets…
- Faire du vieillissement une maladie… Allons-nous bientôt considérer les cheveux blancs comme une maladie? Si l'on trouve moyen de faire revenir la pigmentation à l'aide d'une petite pilule: sûrement!
- Les risques pour la santé d'un emploi haïssable…
- Pourquoi les médecines douces et parallèles sont-elles si prospères?

Ce sont les choses simples qui sont capables de nous lier les uns aux autres.

Evone Gebara, *Les eaux de mon puits*

Je prends la vie en vert

« 45 projets à la portée de tous pour améliorer la qualité de notre environnement »

Éditions La Presse, août 2009

Recension : Dominique Boisvert

C'est une véritable mine de renseignements pratiques. C'est l'équipe de l'émission de télévision La vie en vert, diffusée chaque semaine à Télé-Québec pour une quatrième saison, qui a décidé de se donner un autre prolongement, cette fois dans la publication d'un livre conventionnel.

En effet, « La vie en vert », des mêmes producteurs que les trois séries « Les artisans du rebut global », offre déjà sur son site internet (http://vieenvert.telequebec.tv/) de nombreux outils permettant de donner des suites concrètes aux suggestions pratiques de chaque émission : liens avec toutes les ressources auxquelles on réfère dans l'émission, résumé écrit de chaque reportage de l'émission, possibilité de revoir en permanence, sur Internet, chacune des 92 émissions diffusées jusqu'ici, etc.

L'émission télévisuelle comporte de nombreuses rubriques : Tests maison, Mission possible (sortes de défis lancés à des individus, des groupes ou des organisations), Initiatives exemplaires, Écodesign, Éco-conseils, Matières à réflexion, Carnet et bac vert, Coups de coeur, en plus de très nombreux reportages sur les sujets les plus divers. À peu près tous les sujets imaginables touchant l'environnement au sens large (recyclage, énergies renouvelables, consommation responsable, achat local, transport alternatif, etc.) ont été abordés, parfois à quelques reprises sous des angles différents ou pour présenter des suivis aux expériences tentées quelques semaines ou mois auparavant. Ce qui a permis d'accumuler, au fil des ans, une banque d'informations, d'idées, d'expérimentations et de ressources absolument remarquable.

Le livre, quant à lui, a regroupé sur 200 pages un grand nombre de ces suggestions de gestes concrets et de moyens pratiques, à la portée quotidienne de chacunE, dans 9 chapitres intitulés : Je réduis, Je recycle, Je fabrique, Je rénove, J'entretiens, Je verdis, J'adopte, J'organise, Je choisis. Chaque chapitre traite de plusieurs sujets (« Je réduis » mon empreinte écologique, mes produits jetables, le suremballage, mes kilowatts en trop, le gaspillage d'eau, la pollution de l'air intérieur, les pollutions invisibles, le gaspillage alimentaire; ou encore « J'organise » un Noël vert, un ménage du printemps, un voyage en avion, une journée en plein air, un voyage « responsable », un mariage vert) et pour chacun, on trouve à la fois des présentations visuelles très évocatrices, des informations essentielles, des suggestions pratiques, etc.

Bref, une émission de télévision dynamique, divertissante et extrêmement utile (ça nous change d'une grande partie de la programmation télévisuelle destinée avant tout à distraire, dans tous les sens du mot), avec un prolongement Internet que chacunE aurait intérêt à faire connaître autour de lui, et un livre à la présentation graphique attrayante, au contenu simple et facile d'accès, et qui devrait être mis entre toutes les mains.

Petit détail, qui traduit bien l'effort de cohérence des auteurs du livre : non seulement il est imprimé (comme de plus en plus de livres et publications) sur du papier recyclé, mais même la page couverture (à base de vert, évidemment) sur papier rigide et glacé (qui n'existe pas en version recyclée) a été imprimée sur des « feuilles de mise en train » récupérées, c'est-à-dire à l'endos de pages couvertures « d'essai » d'autres livres! Ce qui, en plus de contribuer à la protection de l'environnement, donne à chaque exemplaire son caractère unique : quant à moi, j'aime bien ma couverture intérieure rouge!

Suggestions de lectures

Je lis plein de choses, dont beaucoup portent directement ou indirectement sur la simplicité volontaire. Parmi mes lectures prochaines :

- Deux livres portant sur les solutions alternatives déjà expérimentées partout à travers le monde (Sylvain Darnil et Mathieu Le Roux, 80 hommes pour changer le monde, JC Lattès, 2005, et une sorte de suite en 2009, Dimitri Caudrelier et Matthieu Roynette,100 pionniers pour la planète, des solutions pour une croissance verte);
- Jacques Arnould et Jacques Blamont, « Lève-toi et marche », propositions pour un futur de l'humanité, Odile Jacob, 2009
- Une anthologie universelle et historique des textes ou citations portant sur la simplicité, Less is More, compilée par Goldian VandenBroeck et chaudement recommandée par Mark Burch, publiée d'abord en 1978
- Un petit livre récent sur les techniques d'action directe, Xavier Renou, Petit manuel de désobéissance civile à l'usage de ceux qui veulent changer le monde, Éditions Syllepse, 2009.
- Et un livre du sondeur canadien, Michael Adams, sur les rapports des Canadiens avec l'argent : Better Happy Than Rich? publié en 2009 chez Penguin.

Dominique Boisvert

AGORA

Liste des groupes de simplicité volontaire régionaux

Groupes actifs

Montréal - Ahuntsic *(depuis 2002)*
Pierre Patraki
pierrepetraki@gmail.com

Est de Montréal *(depuis 2009)*
Chantale Grandchamp, 514 642-2516
chantale_grandchamp@hotmail.com

Gatineau *(depuis 2006)*
Karine Sigouin ou Pierre-Luc Baulne, 819 777-3448
Émilie Norman-Fortin, 819 210-0932
svgatineau@hotmail.com

Lanaudière (Joliette) *(depuis 2004)*
Caroline Frappier, 450 755-5465
maddog902@hotmail.com

Québec *(depuis 2001)*
Pascal Grenier, 418 660-3550
responsable@gsvq.org
www.gsvq.org

Rimouski *(depuis 2009)*
Michel Séguin, 418 736-4396
simplicitevolontaire.rimouski@live.fr

Ste-Anne-des-Plaines *(depuis 2005)*
Joan Boily, 450 478-6537
boilyjo@yahoo.fr

Victoriaville *(depuis 2002)*
Guylaine Martin 819 758-7242
martinguylaine19@hotmail.com

Groupes en projets

Îles-de-la-Madeleine
Nathalie Bourgeois, 418 986-5083
bourgeois_nathalie@hotmail.com

Paspébiac
Nathalie Ahier, 418 752-2040
cjepasp@globetrotter.net

St-Armand *(Estrie)*
Héloïse Landry, 450 248-3034
changespirit@gmail.com

Sept-Îles
Francine Vigneault, 418 962-8406
francine.7iles@cgocable.ca

Vous auriez le goût de joindre une de ces équipes de simplicité volontaire?
Vous aimeriez démarrer une nouvelle équipe?
Prenez tout de suite contact avec nous
coordination@simplicitevolontaire.org

Un jour, en sortant d'une réunion dans laquelle on expliquait à des gens en situation de pauvreté que l'argent qu'ils touchaient de l'aide sociale entrait dans le produit intérieur brut (PIB) non comme un gain mais comme une perte, une personne a dit : «C'est bien brutal! Il faudrait inventer un produit intérieur doux!»

Nous avons pris au sérieux cette remarque et avons travaillé sur le «produit intérieur doux» : c'est chaque fois qu'on crée des richesses sans que ça passe par de l'argent.

Nous avons aussi créé la «dépense intérieure dure» : c'est quand les gens sacrifient une part de leur espérance de vie en santé pour fournir un service de solidarité que la collectivité n'est pas capable de fournir.

Viviane Labrie

Tiré d'un article de la revue Silence no 374 «Marcher contre la pauvreté» pp 38-39

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

PETITES NOUVELLES DU CA DU RQSV

Depuis la parution du dernier bulletin, le CA s'est réuni trois fois. Voici un résumé du travail et des activités effectués ainsi que des évènements qui ont eu lieu.

Mouvement au sein du CA

Le 25 septembre, Pascal Grenier a remis sa démission du conseil d'administration évoquant des raisons de santé tout en soulignant qu'il demeure disponible pour effectuer des tâches ponctuelles. À la même date, Monique Côté remet aussi sa démission car elle est submergée de travail dans son nouvel emploi et doit aussi vaquer à des obligations personnelles exigeantes. Elle aussi, cependant, sera là pour prêter main forte quand le besoin se fera sentir. Ces deux postes ont été comblés le 12 décembre par Jean-Marc Brun et Maddy Lespinasse sur l'invitation des membres du CA. Le 6 janvier 2010, Nancy Ménard s'est aussi retirée de son poste d'administratrice pour des raisons de santé. Il y aura donc de beaux postes à combler lors de l'AGA 2010. Préparez vos CV!

Kiosques

Nous avons tenu trois kiosques cet automne. À l'Expo 3R 2009, au Forum Social Québécois et à la journée d'information Villes en transition. Un autre kiosque est prévu dans le cadre de la Semaine de l'environnement à l'Université de Montréal du 1er au 3 février. Un kiosque qui devait avoir lieu lors du colloque des Églises vertes en mars sera remplacé par une participation à l'évènement seulement car ils ont décidé de changer leur formule.

Journée sans achat

Ce fut notre « évènement fétiche » de l'automne. Mis en branle environ un mois avant la date de l'activité, le 27 novembre, un bon nombre de bénévoles se sont retroussé les manches pour accomplir cette première (si je ne m'abuse) manifestation de rue du RQSV. Sous le thème « Acheter trop, c'est malade » et profitant de la médiatisation de la grippe H1N1 de valeureux amuseurs de rues ont bravé les éléments et se sont rendus au Carré Phillips au centre-ville de Montréal pour inoculer les passants contre la « fièvre acheteuse » avec le vaccin HA(7AC). Le résultat…un succès incontesté tant à Québec (avec le GSVQ) qu'à Montréal qui nous a valu de belles mentions dans les médias télévisés et radiophoniques. Visitez le site web pour tous les détails, pour y entendre et voir les entrevues et de belles photos. Vous pourrez aussi y entendre notre chanson thème « Ach'ter trop c'est malade », paroles et musique de Laurent Gagné-Boisvert, fils d'une de nos membres.

Conférences

Tout près d'une dizaine de conférences sur la SV ont été données en octobre et novembre principalement par Serge Mongeau, Dominique Boisvert et Louis Chauvin. Diane Gariépy se joindra à l'équipe en mars pour une conférence sur la retraite au XXe siècle. Louis Chauvin projette de faire une tournée de conférences dans l'est de la province au printemps. Allez jeter un coup d'oeil sur le calendrier de notre site web pour tous les détails.

Couverture médiatique

La Journée sans achat et le temps des Fêtes nous ont valu plusieurs mentions dans les médias. Le RQSV et la SV rayonnent de plus en plus. Les entrevues sont toutes disponibles sur le site Internet.

Compte de banque

Afin d'être plus conformes à nos valeurs et aspirations, nous avons décidé de déménager le compte de banque du RQSV à la Caisse d'économie solidaire. Le processus est presque terminé.

Villes en transition

Le 7 novembre a eu lieu la première journée d'information dans le cadre du mouvement naissant organisé conjointement par Aliments d'ici, le GRIP de l'UQAM, Post-carbone Montréal, le Mouvement québécois pour une décroissance conviviale et le RQSV. L'idée maitresse : préparer des villes, villages ou quartiers pour un monde dans lequel le pétrole à bas prix ne sera plus disponible, donc en « transition » vers un monde post énergies fossiles. Des comités sont prévus pour Coaticook, Boucherville et Rosemont. Pour plus de détails visitez le www.villesentransition.net.

Retraite SV/Pleine conscience

Les 6, 7 et 8 novembre a eu lieu la première retraite conjointe réunissant des simplicitaires et des méditants du Mouvement de la pleine conscience du moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh. Monique Côté nous a entretenu sur le contenu de son mémoire de maitrise sur la SV et Louis Chauvin a donné sa conférence sur le bonheur et la SV. Ce furent trois jours d'échanges, dans une atmosphère de recueillement et de ressourcement, qui furent appréciés de tous, de sorte qu'il a été entendu de prévoir une autre rencontre. Nous vous tiendrons au courant.

Étude sur les simplicitaires

Des chercheurs de l'UQAM et de l'Université de Montréal s'intéressent aux simplicitaires dans le cadre d'une étude sur la consommation. Ainsi, nous vous demanderons de participer en remplissant un questionnaire. Nous espérons que les analyses des données nous serons utiles pour mieux connaitre les simplicitaires et donc mieux cerner leurs besoins et comment nous pouvons les rencontrer. Il se peut que le projet soit déjà lancé lors de la parution du bulletin. Si oui, vous retrouverez sur le site web tous les détails.

Site Internet

Vous ne reconnaîtrez pas notre site web si vous n'y êtes pas allés depuis un bout de temps. Celui-ci devient de plus en plus dynamique et esthétique à mesure qu'on prend de l'expérience avec ce nouveau modèle. De beaux projets sont toujours en marche selon le comité du site et devraient apparaître au cours du printemps. D'ailleurs nous vous invitons à vous y rendre pour avoir plus de détails sur plusieurs items qui se trouvent dans cette rubrique.

Colloque 2010

Le thème du colloque est arrêté : **Une vie équilibrée… c'est possible!** La voie simplicitaire. Les ateliers et conférences–tables rondes se feront sur trois axes : le travail, la santé, la famille et les loisirs. Réservez votre weekend du 10 et 11 avril pour cette édition spéciale 10e anniversaire du RQSV qui mettra plus d'emphase sur la participation des membres pour célébrer cette première rencontre du 10 avril 2000 qui donna naissance au RQSV. Cette année, le colloque aura lieu à l'Université de Montréal et se fera dans une ambiance de reconnaissance de tous ces gens qui ont maintenu le cap de l'organisme pendant ces 10 années. Nous espérons que vous viendrez en grand nombre fêter avec nous et avec Laure Waridel, membre honoraire, qui ouvrira le colloque, le samedi matin, avec une conférence thématique.

Faites lire le Simpli-Cité : Abonnez-vous en double ou en triple

… et distribuez les exemplaires du Simpli-Cité dans votre entourage (amis, camarades de travail, voisins…) et demandez-leur de vous les remettre avec leurs commentaires pour entamer un dialogue sur la simplicité volontaire.

Prochain numéro de Simpli-Cité

La simplicité vue du Sud

- Immigrer au Québec et…se mettre à surconsommer?
- Après un séjour dans un pays pauvre, vivre autrement?
- Les stages de coopération changent-ils quelque chose à notre consommation?

Date de tombée des textes : 15 mars 2010 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. 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.

Informations générales

Nom (individu, groupe ou institution) _____ Date _____

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 ou renouveler mon adhésion
- ◯ 35 $ Cotisation annuelle (bulletin papier)
- ◯ 25 $ Cotisation annuelle (bulletin électronique)
- ◯ 10 $ Cotisation annuelle **étudiant** (bulletin électronique)

◯ Je désire uniquement m'abonner au bulletin Simpli-Cité pour un an
- ◯ 20 $ Individu (bulletin papier)
- ◯ 25 $ Groupe ou institution (bulletin papier)

Veuillez 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 123
Montréal (Québec) H1M 1M7

◯ 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 (dons)

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 123
Montréal (Québec) H1M 1M7

Important
Vous devez payer votre don et votre cotisation séparément