

Simpli-Cité

Printemps 2011

Volume 12, numéro 1

Sommaire du numéro

- 3 *C'est combien assez?*
- 3 *Bonheur & revenu : Y a-t-il corrélation?*
- 5 *Autrement libre de partager*
- 6 *Combien ça prend d'argent pour s'entraider?*
- 6 *Des épargnes pour un an*
- 7 *Courte réflexion sur le merveilleux monde des assurances*
- 8 *Choisir une qualité de vie avant un niveau de vie*
- 9 *Trucs de ménagères pour économiser*
- 10 *La consommation responsable? Consommer moins et restaurer le communautaire!*
- 11 *C'est quoi assez?*
- 12 *10 réflexions sur la satiété ou C'est combien, au juste, « assez »?*
- 16 *La croissance : encore plus?*
- 17 *Jamais trop tard pour dire merci*
- 20 *UN BRIN DE LECTURE*
- 22 *UN BRIN DE CINÉMA*
- 23 *PETITES NOUVELLES DU RQSV*
- 24 *DEVENIR MEMBRE DU RQSV*

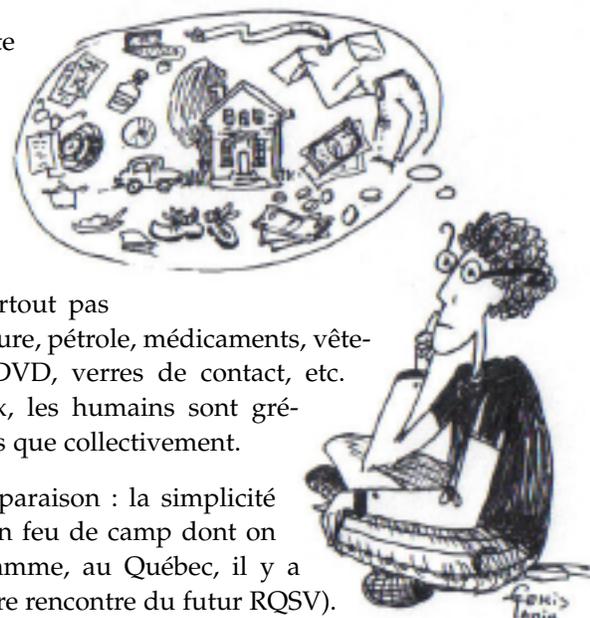
C'EST COMBIEN

« ASSEZ D'ARGENT » POUR VIVRE?

Dépêchons-nous! Oui, dépêchons-nous d'appriivoiser la vie en simplicité volontaire car dans plusieurs pays du Sud, la simplicité obligée gagne les populations. On crie famine. Il y a les dictatures à abattre, l'enrichissement des proches du pouvoir à dénoncer, la spéculation à freiner. Il y a aussi les changements climatiques qui frappent plus durement qu'ici : inondations, éboulements, sécheresses, feux de forêt.

Ici, on commence à craindre cette augmentation du prix du pétrole. Oh, bien sûr, le prix à la pompe descend parfois, mais c'est pour remonter quelques jours ou semaines plus tard. Mystère des variations du prix à la pompe mais certitude, à long terme, de la baisse de production du pétrole à bon marché¹.

La planète est une toute petite boule avec un budget qui ne lui permet plus de vivre sur ses réserves. Elle semble aussi endettée que les ménages québécois!



Se dépêcher. Mais surtout pas se mettre à stocker nourriture, pétrole, médicaments, vêtements, chaussures, CD, DVD, verres de contact, etc. Comme d'autres animaux, les humains sont grégaires. Nous n'en sortirons que collectivement.

J'aime bien cette comparaison : la simplicité volontaire, c'est comme un feu de camp dont on aurait fait une grande flamme, au Québec, il y a 10 ans (avril 2000 : première rencontre du futur RQSV).

¹ « Il est tout à fait probable que l'intervalle de temps nous séparant du pic mondial sera plus bref que la période dont auront besoin les sociétés pour s'adapter sans douleur à un régime énergétique différent. » Richard Heinberg, *The Oil Depletion Protocol : A Plan to Avert Oil Wars, Terrorism and Economic Collapse*, Clairview Publications, 2006



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
Révision : Aline Cayzac
Diane Gariépy
Mise en page : Yolande Cusson
Dessins originaux : Claire Obscure
Tania Cemis

«Nous voulons respecter les droits d'auteur des images utilisées pour illustrer le *Simpli-Cité*. Ces photos, illustrations ou dessins, trouvés sur Internet, nous ont semblé libres de droits. Si tel n'était pas le cas, veuillez nous en aviser.»

PROCHAIN NUMÉRO

Simpli-Cité

«Les nouvelles technologies de l'information et de la communication : Aide ou piège?»

Faites parvenir vos textes au plus tard le 30 juillet 2011 à :

coordination@simplicitevolontaire.org

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

Dépôt légal :

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

Commentaires

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

6444, rue Lescaillot, bureau 123
Montréal (Québec) H1M 1M7
Téléphone : 514 937-3159

Courriel : coordination@simplicitevolontaire.org

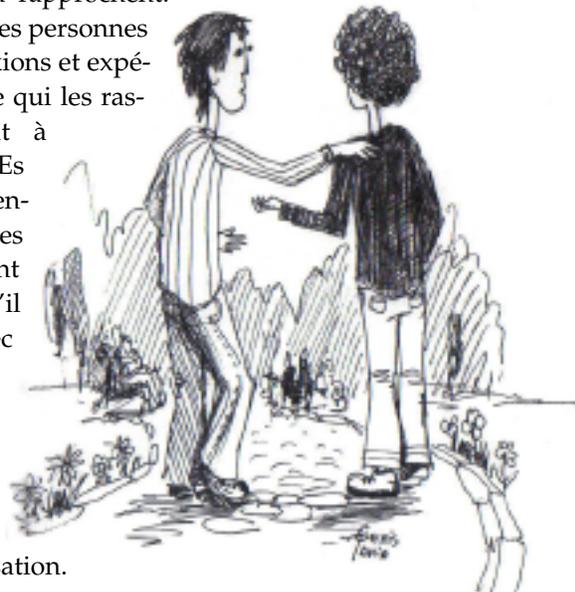
Site Internet et forum du RQSV :
www.simplicitevolontaire.org

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

Flamme qui a un peu perdu de son éclat par la suite au fur et à mesure que cette «nouveau» est devenue connue de tous, estimée, classée, étiquetée, perdant ainsi son attrait médiatique.

Nous en sommes aujourd'hui à l'étape de la bonne braise. De ces petites flammes qui ne paraissent pas de loin mais qui offrent une bonne chaleur aux gens qui s'en rapprochent.

Tout autour du feu, quelques personnes échangent, partagent réflexions et expériences, approfondissent ce qui les rassemble, et se préparent à guider leurs concitoyenNES lorsque la situation commencera à ressembler à celle des pays du Sud. Elles pourront alors témoigner du fait qu'il est possible de vivre avec peu de biens si nous sommes riches d'amitié, de partage, de solidarités.



Voilà où nous en sommes. Entretenir le feu du meilleur de notre civilisation.



C'est combien «assez» d'argent pour vivre? En vrais épicuriens, vous avez répondu à cette question du *Simpli-Cité* en analysant les liens entre bonheur et revenus. Vous aviez bien raison puisque vivre, ce n'est pas seulement se loger, se nourrir et se vêtir. Il y a aussi le bonheur.



« Nous, de la simplicité volontaire »

En parlant de bonheur, un petit livre sur la simplicité volontaire vient de naître à la mi-avril dans toutes les librairies. Il a pour titre : «Nous, de la simplicité volontaire», éditions Écosociété. C'est une sélection de textes déjà publiés dans le *Simpli-Cité* (RQSV) et le *Simplement Vôtre* (GSVQ) et en annexe, le résultat de l'étude menée par madame Lilia Boujbel (UQAM) et monsieur Alain d'Astous (HEC Montréal) sur les liens entre bonheur et simplicité volontaire.

Malheureusement, j'ai eu beau utiliser tous les subterfuges classiques, il n'a pas été possible de publier TOUS les articles que vous avez si généreusement mis au monde. Coût de vente oblige!

Qu'importe! Le plus important, n'est-ce pas de répandre l'idée de vivre pleinement avec moins de biens et plus de liens?

Diane Gariépy

C'est combien assez?

Marc EVIN, Association « Tout Simplement » France

Avrai dire, c'est vraiment une question bien difficile. Je me la pose depuis que je suis tout petit. Dès le plus jeune âge, cette question m'a interrogé, m'a éveillé, pourrais-je même dire. Car, comment répondre à cette question? Quand il n'y a pas beaucoup, on ne peut pas s'épanouir, on ne peut pas échanger, il est plus difficile de communiquer, il est en fait plus difficile de grandir.

J'ai toujours aimé avoir beaucoup, oui, vraiment, que ce ne soit pas compté, comptabilisé, qu'il n'y ait pas de manque, que ça abonde, que ça surgisse, coule, déborde, oui quelque chose sans limites, de généreux, de simple, de naturel.

Oui, je les voyais les autres, de ma poussette à trois places, bien sanglé par la puéricultrice du lundi matin. Oui, j'étais en sécurité, ça, y'avait pas à redire, mais j'enviais le p'tit gars qui se penchait à sa poussette individuelle, sa mère discutant avec une voisine. C'est sûr, il risquait de tomber, mais il était là, dans une poussette d'occase, mais la sienne, celle qu'il connaissait bien, et ils allaient acheter le pain, passaient à la pharmacie et puis chez le marchand de journaux avant de passer sous les halles. Et il y avait ces gestes d'amour, cette attention de sa mère qui lui nettoyait le visage, lui renfilait un gant. Et c'était ainsi, toute la journée, il y avait un temps rythmé par sa famille, le retour de ses frères et sœurs à midi et le soir à 4 heures et demie. Ça se déroulait comme ça, dans le quotidien familial. Il y avait assez de temps, assez d'amour, assez d'attention, assez de rythme pour faire les choses ou bien ne rien faire, pouvoir s'ennuyer, pouvoir être oublié... car rien n'était mesuré, comptabilisé, enregistré, réglementé.

Tout au contraire, ma vie d'enfant à la crèche me contraignait à des levers aux aurores... qui d'ailleurs, n'avaient rien d'une aurore en hiver, des journées longues avec activités pédagogiques, car il faut apprendre, des repas impératifs, car il faut son nombre de calories, des siestes minutées, car il faut se reposer, des changements de puéricultrices, car il faut travailler un nombre d'heures et pas plus.

Sortir le matin du lit à pas d'heure, engouffrer un substrat alimentaire, vite! Être attaché dans la voiture, se réchauffer dans le ronronnement du moteur, se refroidir à nouveau dans le vent glacé et dans le tumulte des autres bambins, être lâché pour la journée.

Le soir, même histoire dans l'autre sens, et cette fois-ci, c'était plus souvent mon père qui venait me chercher.

C'était un peu plus rustre, bourru avec une résonance plus grave, ainsi qu'une peau piquante.

Les années suivantes n'ont rien arrangé, elles ont multiplié les activités scolaires, extrascolaires, garderies, centre de loisirs, études... Que sais-je encore?

Vraiment, je n'ai pas eu assez d'amour, d'attention, d'écoute, de partage, de discussion, de rire, de temps libre, de temps inutile, de vie. Et pourtant, chez moi, il y avait assez de jouets, assez de culture, assez d'argent. ☞

Bonheur & revenu : Y a-t-il corrélation?

Jacques Fournier

Retenez bien la réponse à la question suivante, au cas où elle vous serait posée lors d'un quiz scientifique télévisé. Q. L'argent fait-il le bonheur? R. Une augmentation de revenus fait le bonheur des pauvres mais, au-delà d'un certain seuil (peu importe ce seuil), la croissance du revenu n'augmente pas le sentiment de bonheur.

En fait, c'est depuis de nombreuses années que l'on sait, de façon scientifique, que l'argent ne fait pas le bonheur!

« En 1974, Easterlin (chercheur américain) montre que l'augmentation des revenus d'environ 60 % entre 1946 et 1970 aux États-Unis n'a pas rendu les personnes plus heureuses. À partir d'un niveau de richesse variable selon les études, la croissance économique ne permet plus ou quasiment plus d'augmenter le niveau de bonheur et n'est donc pas la meilleure stratégie pour augmenter durablement le niveau de bonheur ».

Cet extrait vient d'un excellent article de Renaud Gaucher, intitulé « Refonder le capitalisme au moyen de l'économie du bonheur » et paru récemment sur le site *Économie autrement* : www.economieautrement.org/spip.php?article65.

On a même appelé « paradoxe d'Easterlin » le fait qu'une hausse du produit intérieur brut (PIB) ne se traduit pas nécessairement par une hausse du niveau de bien-être ressenti par les individus². Le paradoxe d'Easterlin est l'une des réflexions à la base de « l'économie du bien-être ».

Parfois, on croit que des découvertes scientifiques sont récentes : mais non, ce sont de vieilles découvertes!

2 Easterlin, Richard A. (1974) "Does Economic Growth Improve the Human Lot?" in Paul A. David and Melvin W. Reder, eds., *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*, New York: Academic Press.

Le livre de Gaucher

Très intéressé par la lecture de l'article de Gaucher sur Internet, j'ai ensuite emprunté (dévoreré, devrais-je dire) son livre à la Bibliothèque nationale : *Bonheur et économie : le capitalisme est-il soluble dans la recherche du bonheur?* (L'Harmattan, 2009, 117 p.). Renaud Gaucher, qui a une triple formation d'historien, de psychologue et d'économiste, a résumé de nombreuses études sur la corrélation revenu-bonheur. Voici ses grandes conclusions.

Lorsque les revenus d'une personne sont bas, une augmentation du revenu augmente le bonheur (tel qu'automesuré par la personne elle-même selon des questionnaires d'évaluation reconnus). À partir d'un certain seuil, l'augmentation des revenus n'accroît pas le bonheur. Ce seuil varie selon les chercheurs. En 2001, les chercheurs Frey et Stutzer l'ont évalué à 10 000 \$ US. Layyard, en 2007, l'a chiffré à 20 000 \$ US. Ce n'est pas le montant qui est important mais le concept de seuil. Au-delà d'un certain revenu, le bonheur ne croît plus. Dans un pays riche, il faut donc minimiser la pauvreté pour accroître le bonheur, et non pas faire croître les revenus des riches.

Burri et Priester (1997) ont montré qu'en Suisse, entre 1992 et 1994, le niveau de bonheur a augmenté avec les revenus, à une exception : ceux qui gagnent 5000 francs suisses par mois sont moins heureux que ceux qui gagnent entre 4000 et 5000 francs suisses. Diener et coll. (1993) ont étudié la relation bonheur-revenu aux États-Unis entre 1981 et 1984. Ils ont constaté que le bonheur s'accroît avec les revenus mais qu'à partir de 15 000 \$, le revenu a un effet très faible sur le bonheur.

Frey et Stutzer (2002) ont calculé qu'aux États-Unis, si le revenu par tête a été multiplié, de 1946 à 1991, par 2,5, passant de 11 000 \$ à 27 000 \$, le taux moyen de bonheur déclaré, sur une échelle de trois points, est tombé de 2,4 à 2,2. Au Japon, entre 1958 et 1991, le revenu par tête a été multiplié par 6, alors que les indices de satisfaction sont restés à peu près les mêmes sur toute la période.

Votre Simpli-Cité est à la recherche d'unE bénévole pour trouver de belles images, des photos, des dessins 4 fois par année, il s'agit de trouver ce qu'il faut pour agrémenter la mise en page du Simpli-Cité. Cela peut être fait à distance.

Envoyez votre « candidature » à
coordination@simplicitevolontaire.org

**Le salaire annuel double à
chaque année!**

Des personnalités aptes au bonheur

Renaud Gaucher rapporte que, selon diverses études, il y a des personnalités plus aptes au bonheur. L'extraversion (plutôt que l'introversion) est fortement corrélée au bonheur, de même que l'optimisme, le contrôle interne et l'estime de soi. Les personnes heureuses sont surtout celles qui ont pour valeurs centrales le développement personnel, l'intimité et la participation à la communauté, alors que les personnes qui organisent leur vie autour de l'argent, la possession, l'image et le statut ont moins tendance à être heureuses.

Il y a deux catégories de consommateurs : les « satisfaiseurs », qui cherchent un produit qui les satisfait, et les « maximiseurs », qui cherchent le meilleur produit. Swchartz et coll. ont fait passer un test à 1700 personnes : les « maximiseurs » sont, en règle générale, moins heureux que les « satisfaiseurs ».

Se comparer

Le fait de se comparer influe sur le bonheur. Ainsi, Solnick et Hemenway (1998) ont fait une étude auprès d'étudiants. Ils leur ont demandé de choisir entre deux possibilités. Option A : ils gagnent 50 000 \$ par an et les autres, en moyenne 25 000 \$. Option B : ils gagnent 100 000 \$ par an et les autres, en moyenne 250 000 \$. La majorité a choisi l'option A, préférant gagner moins en chiffres absolus, mais devancer les autres.

Cependant, dans la même étude, ils ont fait choisir aux étudiants entre deux autres options. Option A : deux semaines de vacances pour toi et une seule pour les autres. Option B : quatre semaines de vacances pour toi et huit pour les autres. La majorité a choisi l'option B, même si les autres y sont plus favorisés qu'eux.

Le livre de Renaud Gaucher fourmille de corrélations intéressantes. En synthèse :

- la richesse n'est qu'un déterminant parmi d'autres du bonheur;
- la pauvreté diminue beaucoup plus le bonheur que la richesse ne l'augmente;
- à partir d'un certain seuil, la richesse n'a presque plus d'influence sur le bonheur;
- les inégalités économiques vont à l'encontre du bonheur sans que l'égalité économique soit la solution optimale;
- le principal rôle de la richesse dans le bonheur est d'apporter la sécurité.

Note : une corrélation, ce n'est pas une cause. ☞

Autrement libre de partager

Serge Mongeau

Ce n'est pas d'hier que je pratique la simplicité volontaire. Et que j'y évolue. Aussi, quand Diane a fait son appel d'articles pour ce numéro, je me suis souvenu que j'avais déjà réfléchi sur les sujets qu'elle suggérerait. Et j'ai retrouvé cet article que j'avais publié dans le Simpli-Cité de l'automne 2004 sous le titre de « Autrement libre de partager » :

[...] On ne peut vivre dans la simplicité volontaire sans devoir, plus ou moins rapidement, s'interroger par rapport à l'importance et à la valeur qu'on accorde à l'argent. En surgissent les questions suivantes :

- Ai-je besoin de continuer à accumuler au-delà d'un certain coussin que je juge prudent de me garder?
- Est-il acceptable de chercher à faire fructifier mon épargne dans les placements les plus payants?
- Que font de mon argent ceux à qui je confie mes épargnes?

Pour ma part, je suis bien conscient que je vis une situation exceptionnelle : de toute ma vie, je n'ai jamais connu un revenu aussi élevé qu'actuellement (mais encore bien inférieur à celui du policier moyen!) – à cause du régime de sécurité du revenu, des conférences que je prononce et des redevances des livres que j'ai écrits. Et comme je ne modifie rien à mes dépenses, lesquelles par ailleurs me permettent de vivre fort convenablement tout en me maintenant hors du courant de la surconsommation, je dispose de surplus importants. Au fil des ans, j'en suis arrivé à la pratique suivante :

- 1) **l'épargne** : à 66 ans, je n'ai plus besoin d'accumuler pour plus tard. Je suis déjà dans le tard! Mes revenus de pension (autour de 1 000 \$ par mois) pourraient suffire pour répondre à mes besoins; je m'en accorde un peu plus tout en sachant que je pourrais facilement vivre bien avec moins;
- 2) **les placements** : depuis très longtemps, je suis mal à l'aise avec cette notion de « loyer de l'argent » qui justifierait les intérêts. Tout au long de ma vie, j'ai fait beaucoup de prêts sans intérêt; et je ne savais pas toujours si je récupérerais ce que j'avais prêté... ce qui en effet n'a pas toujours été le cas. Et quand j'ai placé dans mon « bas de laine », au cas où, je l'ai fait à ma Caisse populaire ou en achetant des obligations du Québec, et moins souvent du Canada. Et depuis que j'ai découvert

l'existence de la Caisse d'économie des travailleuses et des travailleurs de Québec³, j'y ai placé tout mon argent sous forme de parts permanentes. Pourquoi la Caisse d'économie? Parce qu'elle aide les entreprises communautaires, les syndicats et les coopératives par des prêts à taux raisonnable et parfois même sans intérêt⁴, parce qu'elle donne généreusement aux organismes communautaires. Et les obligations? Parce qu'elles servent à financer les emprunts gouvernementaux, que de toute façon j'aurai à payer un jour par mes taxes; et cet argent défraie une partie de nos services collectifs (même s'il y a plusieurs dépenses gouvernementales que je n'approuve pas).

Progressivement, je retire l'argent que j'ai placé; je veux mourir pauvre. Et je le redistribue; en partie à mes enfants, quand ils ont des projets spéciaux, mais surtout aux organismes qui font un travail que j'estime valable. Souvent aussi, je fais des prêts sans intérêt; s'ils me reviennent, tant mieux, je pourrai prêter à nouveau... En gros, qu'est-ce que cela donne comme profil? Voici les chiffres d'une année typique : de mes gains de 44 000 \$, j'ai donné 24 000 \$, prêté sans intérêt 5 000 \$ et ai dépensé 15 000 \$.

Suis-je imprévoyant? Si jamais j'ai des besoins qui dépassent mes capacités, je me contenterai de ce que pourront m'offrir les régimes publics disponibles ou j'irai voir ceux que j'ai aidés quand je pouvais le faire. Je crois qu'il est grandement temps qu'on développe à nouveau ces réseaux de solidarité qui ont longtemps assuré notre survie et qui continuent à jouer un rôle si important un peu partout dans le monde, là où le capitalisme n'a pas encore imposé sa loi; et si nous voulons que cela arrive, il faut commencer à oser demander quand on a besoin. [...] ✂

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.

3 Maintenant Caisse d'économie solidaire.

4 Les Éditions ont ainsi bénéficié d'un prêt de 5 000 \$ sans intérêt.

Combien ça prend d'argent pour s'entraider?

Jean-Luc Héту

J'ai un ami qui a gagné un gros salaire toute sa vie, qui touche maintenant une grosse pension et qui a de grosses économies à la banque. Cet ami donne 200 \$ par année à Centraide et, d'après ce que je crois comprendre, ça s'arrête à peu près là.

Un autre ami, Mohamed pour ne pas le nommer, avec qui je partageais hier un plantureux couscous, revenait d'une longue balade avec Abdullah, qui n'est pourtant pas originaire du même pays, pour lui dénicher la vieille auto dont il rêve. Quelques jours plus tôt, il avait fait un aller-retour de 100 km à l'aéroport pour accueillir un autre Africain qui n'est pas de son pays lui non plus. « Presque un réservoir d'essence » bue par sa Toyota de 14 ans lors de ces deux déplacements. Dans les quarante dollars, juste là, donnés spontanément par ce préposé à l'entretien qui veille sur une famille de huit entassée dans un 4½.



Combien ça prend d'argent pour s'entraider? Presque pas. Ça prend simplement la bonne chimie. Mon premier ami possède probablement des traits de personnalité qui lui rendent le partage plus difficile, tandis que pour Mohamed, c'est le contraire.

Il ne faut donc pas trop moraliser ces questions-là. La condition humaine est ainsi faite que l'on doit composer toute notre vie avec une personnalité qui nous rend certaines choses plus faciles et d'autres choses plus difficiles.

Le partage ira donc presque tout seul pour certains, tandis qu'il représentera un défi plus difficile à relever pour d'autres. Et ceci, indépendamment de notre compte de banque.

Dois-je interpellier mon premier ami pour qu'il tente de dépasser ses déterminismes psychiques? Peut-être. Avec beaucoup de délicatesse et en acceptant d'avance que ça ne

donne pas rapidement les résultats escomptés. Et aussi en tentant de relever le défi de la différence, en entreprenant d'accepter que tous ne sont pas faits comme moi.

Mais la grande leçon que je tire de ces deux anecdotes, c'est que je dois les mettre à profit pour mieux me comprendre, moi, pour réexaminer s'il y a lieu mes propres pratiques de partage, et le cas échéant, pour faire un pas de plus sur cette route magnifique. ✎

Des épargnes pour un an

Martin Leclerc

Tout a commencé à l'automne 2003, environ un an après avoir découvert la simplicité volontaire. On entend souvent qu'une proportion importante des êtres humains de la planète vit avec 1 ou 2 dollars par jour. En tant que Nord-Américain, je voulais savoir exactement avec combien d'argent je vivais.

J'étais étudiant et j'ai commencé à noter dans un tableur toutes mes dépenses. Au bout d'un an, j'avais la réponse à ma question, mais j'ai tout de même poursuivi par habitude. J'ai maintenant les données complètes de 2004 à 2010. Sur ces sept années, après ajustement pour l'inflation (dollars de 2010), mes dépenses ont varié de 10 000 \$ à 20 700 \$. J'ai donc vécu avec un montant allant de 27 \$ à 57 \$ par jour. À 27 \$ par jour, je ne manquais de rien. Je garde de cette période un sentiment de grande légèreté.

Question : Pourquoi alors avoir haussé les dépenses? Parce que mes plus grands revenus me permettaient de vivre de façon plus confortable. Et pourquoi cette augmentation de mes revenus? C'est qu'après les études, j'ai trouvé des personnes sympathiques qui étaient prêtes à me payer pour faire quelque chose que j'aimais. Avec des revenus amplement suffisants, j'ai pu soutenir davantage les causes qui me tiennent à cœur (verser au-delà de 1 % de mes revenus à des organismes) et surtout mettre de l'argent de côté pour au moins un an.

En 2010, j'ai décidé de retourner en formation à temps plein et de vivre de mes épargnes. Depuis 2004, c'est ce comportement qui semble avoir suscité le plus grand étonnement dans mon entourage. Le refus de posséder une voiture, le végétarisme, le cyclisme hivernal, le refus d'avoir une télévision dans mon logis : j'ai pu mesurer la réaction de plusieurs personnes par rapport à mes comportements. Le spectre politique couvert est large : des gens qui appuient Québec solidaire, mais aussi des personnes qui ont voté pour les Conservateurs en 2008. Mes

comportements suscitent de l'étonnement, mais la réaction n'est pas aussi importante que d'annoncer qu'on va vivre de ses épargnes pendant un an.

Combien de personnes en phase avec la simplicité volontaire agissent ainsi? En 2012, épargner suffisamment pour être capable de vivre sans revenus pendant un an? Je crois qu'un tel comportement envoie un puissant message. La personne qui le pratique possède le détachement nécessaire face à l'argent pour assumer que ses potentiels revenus pour une année seront perdus à jamais, sait pertinemment qu'il y a une limite à l'argent nécessaire pour être heureux dans la vie, et surtout, vit sans cet appétit insatiable et morbide pour l'argent. Morbide parce que l'argent rend malade : stress, surmenage, corruption.

Peut-être que ma perception est mauvaise et que l'impact sur l'entourage est marginal voire nul. Mais je persiste à penser le contraire et à croire en l'effet papillon : dans 10 ans, la société sera davantage recentrée sur les vrais besoins.

Comme l'a dit Arundhati Roy : «Un autre monde est non seulement possible, il existe déjà. Les jours calmes, si vous écoutez attentivement, vous pouvez l'entendre respirer». ☞

Courte réflexion sur le merveilleux monde des assurances

Diane Gariépy

Connaissez pas Louis Chauvin? Louis, c'était notre président, juste avant François Pelletier (l'actuel). Ce que peu de gens savent, c'est que, dans une autre vie, Louis a déjà été pendant une vingtaine d'années un vendeur d'assurances. Eh oui! Alors, en Info(wo)man, je suis allée lui poser quelques questions...

Des assurances, peut-on s'en passer?

On peut toujours s'en passer... mais, à ce moment-là, il faut s'attendre à vivre avec les conséquences...

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!

Le secteur des assurances est très florissant actuellement. C'est que dans notre société, on essaie d'éliminer pratiquement tous les risques : on fait porter aux enfants de 2 ans des casques protecteurs, on met des clôtures partout, etc. La tolérance au risque est mince. On se donne l'illusion qu'on peut éviter tous les malheurs.

Mais, des assurances... il en faut quand même... un peu, non?

C'est là qu'il faut se servir de notre question fétiche : «Est-ce que j'en ai vraiment besoin?» Tout est là. Quel est le besoin? Si je meurs, quelles seront les obligations que les miens devront rencontrer à court et moyen termes? Qui prendra la relève auprès des enfants? Ces personnes sont-elles capables financièrement de prendre soin d'eux? Si dans le partage des tâches, l'un des deux parents devient veuf, ça lui prendra combien d'années pour retourner sur le marché du travail? Il s'agit d'examiner, en matière d'assurance-vie, comment assurer la transition vers une autonomie financière retrouvée.

Mais, ceci étant dit, le meilleur coussin, la meilleure assurance, c'est de cultiver un bon réseau d'entraide. Développer une mentalité de survie collective plutôt que d'autarcie.

Faut-il faire confiance aux agents d'assurance?

Mon expérience, c'est que la plupart d'entre eux sont des gens intègres, mais ils se prennent à leur propre discours : les agents d'assurance se prennent eux-mêmes de grosses polices d'assurance!

Le plus gros problème que j'ai rencontré, c'est par rapport à la structure de rémunération : les agents sont davantage rémunérés pour avoir vendu plus d'un véhicule «X» de placement; ce qui fait que parfois, on insistera sur ce

Les hommes triment et se trompent. Sous le soc, la meilleure part d'eux-mêmes est vite intégrée à la terre comme compost. Selon ce qu'on appelle le destin, ou plus volontiers la nécessité, ils s'affairent, ainsi qu'il est dit dans un vieux livre, à amasser des trésors bientôt détruits par les mites et la rouille, ou dérobés par des voleurs qui s'introduiront chez eux. C'est une vie stupide, ainsi qu'ils le découvriront quand ils en verront la fin, sinon avant.

Henry D. Thoreau, *Walden*, Préface de Jim Harrison, Traduction de Brice Matthieussent, Éditions Le mot et le reste, 2010

dernier alors que c'est un autre produit qui conviendrait le mieux au client. Par exemple, vendre une assurance permanente (celle que tu peux racheter) sous prétexte que cela forcera à l'épargne, il me semble que ce n'est pas un bon conseil. Mieux vaut épargner ailleurs (avec plus d'intérêts) et prendre seulement une assurance temporaire.

N'existe-t-il pas des assurances qui appartiennent à leurs membres?

Oui, il y a ce qu'on appelle les mutuelles. Les assurés y sont propriétaires et les profits leur reviennent sous forme de dividendes versés à chaque année. Mais c'est comme pour le Mouvement des caisses Desjardins : plus ça devient gros, plus on est tentés de déléguer, moins on s'implique.

En plus des assurances vie, il y a les assurances accident, assurances habitation, assurances salaire...

Là-dessus, il me semble qu'on devrait quand même pouvoir compter sur ses réserves personnelles. Pourquoi toujours dépenser tout son salaire dès qu'il nous est versé? Apprendre à vivre selon ses moyens et se doter d'un « coussin », c'est important. C'est mieux de verser l'équivalent de la prime d'assurance accident dans son propre compte que de le donner à son assurance!

Et j'en profite ici pour vous proposer un autre truc : faites monter le montant de vos franchises (en fonction de ce que votre « coussin » de sécurité vous permet) et il vous en coûtera moins cher en primes d'assurance auto, ou d'assurance habitation.

En ce qui concerne l'assurance salaire, c'est un truc qui coûte très cher. Et quand le malheur frappe (la maladie, par exemple), il faut s'attendre à devoir se battre très fort contre la compagnie qui vous a assuré, laquelle dispose certainement de plus de moyens que vous pour se payer de bons avocats.

Quelle est la nature de ce luxe qui amollit et détruit les nations? Sommes-nous certains que notre propre vie n'en souffre pas? Le philosophe est en avance sur son temps, même par la forme extérieure de son existence. Il n'est pas nourri, abrité, vêtu ni chauffé comme ses contemporains.

Henry D. Thoreau, Walden, Préface de Jim Harrison, Traduction de Brice Matthieussent, Éditions Le mot et le reste, 2010

Donc, les assurances...?

- À considérer, comme pour toutes choses, avec la question : est-ce que j'en ai vraiment besoin?
- Ne pas vivre au-dessus de ses moyens
- Compter sur un petit « coussin » au cas où
- Développer des solidarités

Choisir une qualité de vie avant un niveau de vie

Yves Chartrand

Ma conjointe et moi refusons de suivre la parade. Nous refusons la logique actuelle du développement sauf en ce qui concerne les personnes démunies de notre société et les peuples en voie de développement. Nous refusons la logique du développement incarné ici par des projets comme l'échangeur Turcot, l'exploration gazière et pétrolière dans le sous-sol québécois et le fleuve Saint-Laurent, la construction de barrages sur la rivière La Romaine sur la Côte-Nord ou le Plan Nord de Jean Charest. Nous refusons cette logique du développement à tout prix au détriment de notre environnement et de notre qualité de vie.

Nous avons la chance d'être deux à partager les dépenses. Nous choisissons un mode de vie inspiré de la simplicité volontaire. Nous limitons notre temps de travail, donc nos revenus, pour avoir plus de temps à nous. Nous consommons peu. Notre budget est presque exclusivement consacré aux dépenses de base comme le logement, la nourriture et le transport, avec quelques gâteries en plus. Nous avons la chance d'avoir un logement peu coûteux, ce qui nous permet de voyager. Nous n'avons pas de voiture pour des raisons écologiques et économiques. Nous en louons une au besoin pour



aller dans la nature ou pour partir en vacances. Nous n'avons pas de dettes et, malgré nos revenus limités, nous mettons de l'argent dans notre REER pour réaliser notre projet de vivre à la campagne.

Lorsque l'on voit les gens courir tout le temps autour de nous et être très endettés, lorsque nous voyons autant de gens malades ou sur les pilules, lorsque nous voyons autant d'enfants la clé autour du cou ou sur le Ritalin, lorsque nous voyons autant de jeunes décrocher de l'école, nous nous demandons si les gens font de bons choix individuels, si la société québécoise fait les bons choix collectifs et si les priorités sont à la bonne place.

Lorsque nous pensons que les grands projets économiques profitent avant tout à une minorité de gens, actionnaires, promoteurs, entrepreneurs, architectes, ingénieurs, syndicats et syndiqués qui ont leurs bonnes entrées au gouvernement et si peu à la collectivité, nous nous demandons si nous ne sommes pas dans une oligarchie déguisée en démocratie. Quand nous pensons également au prix environnemental à payer pour ces mêmes projets visant à créer de la richesse mal distribuée, on se demande si le jeu en vaut vraiment la chandelle.

Et si l'on se disait que l'on a maintenant tout ce qui nous est nécessaire pour vivre sauf pour les plus démunis d'entre nous? Et si l'on se disait que la protection de notre patrimoine naturel commun à transmettre à nos enfants et nos petits-enfants passe avant notre consommation personnelle? Et si l'on se disait que nous sommes prêts à diminuer notre niveau de vie pour avoir une meilleure qualité de vie? Et si l'on se disait que notre projet de société au Québec et à mettre de l'avant dans le monde est avant tout de profiter de la vie plutôt que de la gagner? Combien d'entre nous seraient d'accord? ☞

Trucs de ménagères pour économiser

Diane Gariépy

Là, je vous entends déjà crier : Non, mais, va-t-elle nous faire revenir aux années de misère? La simplicité volontaire va-t-elle ramener les femmes à la maison, à la dépendance économique du mari?

Là n'est pas mon intention. Pas du tout. Et qui dit que le métier de ménagère doit être réservé aux femmes? Et qui parle de ramener à la maison? Mais les tâches domestiques n'ont pas disparu par enchantement depuis que les femmes sont arrivées en grand nombre sur le marché du

travail; on parle même de la double, voir la triple journée de travail.

- Bien sûr, on peut s'en sortir en y allant vite : tout acheter, tout jeter, ne jamais réparer. Au diable l'environnement! Ce qui n'est pas formidable.
- Voici donc, glanés dans mes souvenirs d'enfance, quelques trucs de ménagères qui permettent d'étirer le budget et contribuent à préserver l'environnement.
- Porter un tablier en cuisinant : plutôt que de mettre pantalons, chemise et chandail au lavage, on n'y mettra qu'un petit tablier de coton.
- Étendre sur la corde 9 mois par année : c'est prendre de l'air tout en économisant l'électricité. Sans parler de l'odeur de fraîcheur des draps et la possibilité, en ville, de saluer son voisin?
- Bien planifier les repas afin de ne rien perdre : de « beaux restes » permettent de préparer les meilleurs bouillons, présenter d'excellentes soupes, et ramener quelques desserts au goût d'autrefois, bagatelle, pudding au pain et pain doré.
- Cuire « à chaleur perdue ». Fermer le thermostat du four 5-10 minutes avant la fin d'une recette de pain, de greened cheese, de viandes braisées, etc.
- Ne jamais jeter de vieux draps : ils peuvent servir d'excellentes guenilles (draps en flanelle) ou de protection des meubles (draps de coton) lors de la peinture du plafond ou pour les envelopper lors d'un déménagement.
- Ne jamais acheter d'essuie-tout. Du papier journal pour les gros dégâts et des guenilles pour le reste! Une éponge fait aussi bien l'affaire et durera longtemps. Autant d'arbres sauvés si vos voisins en font autant! Et pour envelopper vos verres pour les déménagements : de vieux patrons de robes font magnifiquement l'affaire.
- Tant qu'il restera de bons cordonniers, il sera possible de faire ressemeler une paire de bottes à laquelle on tient particulièrement.
- Pas d'achat de vêtements nécessitant un nettoyage à sec. Vive l'eau froide!
- Vous voulez que les tout-petits jouent dehors même en novembre, mars ou avril alors qu'ils pataugeront dans la boue et la gadoue? Mettez-leur un survêtement de nylon qui ira au lavage plutôt que le gros habit de neige. Moins long à sécher.



Ne trouvez-vous pas ça significatif? Avant 1960, on parlait de «ménagères» pour ces femmes qui économisaient en prenant soin des biens. Ensuite, ce fut les «reines du foyer», pour celles qui «régnaient» sur les appareils électroménagers nouvellement arrivés sur le marché. Et aujourd'hui, on emploie le mot «consommatrices» pour désigner celles qui poussent le panier à provisions chez Loblaw's.

Les temps changent. Est-ce mieux de se faire appeler «consommatrices» plutôt que «ménagères»? ☞

La consommation responsable? Consommer moins et restaurer le communautaire!

Serge Mongeau

C'est heureux : les gens prennent de plus en plus conscience de l'impact de leur consommation. Et ils sont toujours plus nombreux à vouloir diminuer les conséquences négatives qui pourraient résulter de leurs achats. Avec des mots d'ordre qui circulent comme «Acheter c'est voter», avec le développement de diverses formes de commerce équitable, avec l'injonction à l'achat local, les consommateurs passent à l'action concrète et quotidienne.

Pour ma part, j'estime que la plupart du temps une vraie consommation responsable équivaut à la non-consommation. S'organiser pour ne plus avoir d'auto est un geste cent fois, mille fois plus important que de changer son auto pour un modèle hybride ou tout électrique. Et pour y arriver, il ne s'agit pas tant de changer notre mode de consommation mais de refonder nos valeurs autrement pour donner un sens à nos vies. Nos vrais besoins humains se situent davantage au plan de la solidarité, des rapports étroits avec les autres, de l'amour et de notre contribution au bien commun que de celui de l'achat de biens.

Évidemment, le chemin risque d'être long avant de nous retrouver dans cette société nouvelle. Peut-être que les catastrophes annoncées suite aux bouleversements écologiques (provoqués par nos abus) nous ramèneront à la raison. Mais il serait préférable d'avoir la sagesse d'agir dès maintenant plutôt que de nous laisser porter par ce courant qui nous amène à toujours consommer davantage.

N'attendons pas que nos gouvernements prennent la vraie mesure de la situation et commencent à mettre en place les moyens de limiter notre consommation à ce que nous autorise à long terme notre planète. Agissons tout de

suite! D'abord en consommant de façon vraiment responsable, ensuite en aidant à changer notre communauté.

Consommer autrement

Bien sûr, par définition, les simplicitaires consomment moins. Mais, en même temps, comme tout le monde, ils sont exposés à une incitation croissante à consommer.

Je me suis amusé à penser une grille pour me guider avant de faire un achat. La voici.

Processus de décision

• Est-ce que j'en ai vraiment besoin?

- Si je n'en ai pas vraiment besoin, le problème est réglé.
- Si j'en ai vraiment besoin, ou je l'emprunte ou bien je ne peux pas l'emprunter.
- Si je l'emprunte, c'est réglé.
- Si je ne peux pas l'emprunter, est-ce que je pourrais le louer?
- Si je peux le louer, l'affaire est réglée.
- Si je ne peux pas le louer ni l'emprunter et que j'en ai vraiment besoin...
- ... Je laisse une ou deux semaines passer pour vérifier si j'en ai vraiment besoin!

Je suis parti dans les bois parce que je désirais vivre de manière réfléchie, affronter seulement les faits essentiels de la vie, voir si je ne pouvais pas apprendre ce qu'elle avait à m'enseigner, et non pas découvrir à l'heure de ma mort que je n'avais pas vécu. Je ne désirais pas vivre ce qui n'était pas une vie, car la vie est très précieuse; je ne désirais pas davantage cultiver la résignation, à moins que ce ne fût absolument nécessaire. Je désirais vivre à fond, sucer toute la moelle de la vie, vivre avant tant de résolution spartiate que tout ce qui n'était pas la vie serait mis en déroute, couper un large andain et tondre ras, acculer la vie dans un coin et la réduire à ses composants les plus élémentaires, et si jamais elle devait se montrer mesquine, eh bien alors en tirer toute l'authentique mesquinerie, et avertir le monde entier de cette mesquinerie; ou si elle devait se révéler sublime, la connaître par l'expérience et réussir à en établir un rapport fidèle lors de mon excursion suivante.

Henry D. Thoreau, *Walden*, Préface de Jim Harrison, Traduction de Brice Matthieussent, Éditions Le mot et le reste, 2010

• **Si j'en ai toujours besoin, j'achète le produit**

- Si je peux l'acheter usagé, c'est réglé.
- Sinon, je me rends à un point de vente pour acheter
 - Quelque chose de durable
 - De fait localement par une coopérative ou un artisan
 - Avec des matériaux recyclés.

• **Après l'achat**

- Je prends soin de l'objet acheté.
- Je le prête, le loue, l'échange.
- Si je pense que je ne m'en servirai plus, je le donne.
- S'il se brise, je le fais réparer. S'il ne peut plus être réparé, je le mets au recyclage.

Changer sa communauté

La grille précédente a ses défauts et ses limites. Nous n'arriverons jamais à réduire suffisamment notre empreinte écologique si nous continuons à vouloir répondre, chacun, isolément, à nos besoins. Ça nous prend des services collectifs qui, en même temps qu'ils permettent de diminuer les flux matériels (et l'empreinte écologique consécutive), répondent à nos besoins sociaux et diminuent l'incitation à des consommations compensatoires.

Certes, les gouvernements peuvent aider à la création de ces services – ils le font déjà pour les bibliothèques, la culture, la santé, etc. Mais il reste encore beaucoup à faire pour élargir la panoplie des services collectifs : dans le recyclage, le jardinage, l'alimentation, le soin des enfants, etc.

Des citoyens «allumés» ont vite trouvé des façons de mettre sur pied des ressources communautaires :

- Systèmes d'Échange Local (SELS)
- Jardins collectifs ou communautaires
- Coopératives d'alimentation et cuisines collectives
- Buanderies communautaires
- Haltes-garderies, gardiennage et lieux de répit entre parents

Multiplions la création de ces petites communautés solidaires qui offriront des lieux de rencontres et d'échanges. Encourageons aussi ce mouvement naissant des Villes en transition⁵ qui fournit aux citoyens intéressés divers moyens de mobiliser la population pour rendre leur milieu «résilient», c'est-à-dire capable de faire face aux conséquences prévues du pic du pétrole et des changements climatiques. ☞

C'est quoi assez?

Marc EVIN, Association «*Tout Simplement*» France

Petit exercice

1. Asseyez-vous dans le canapé de votre salle de séjour et réfléchissez : c'est quoi assez?
2. Je regarde tout autour de moi, je vois les fauteuils, la table basse, le poêle à bois, l'armoire, l'escalier, les murs peints en blanc, une boîte sculptée, des oiseaux décoratifs en bois, le canapé sur lequel je suis assis, le tapis, les rideaux, les livres, les cadres, le lampadaire...
3. En ai-je assez? De quoi ai-je besoin? De quoi ai-je vraiment besoin?
4. Je me pose la question d'une façon un peu différente :
5. De quoi puis-je me passer? Ce qui m'entoure m'est-il vraiment nécessaire?
6. Et je me pose la question d'une façon encore différente. Est-ce qu'il y a des choses que je n'ai pas et pourquoi? Me manquent-elles?

Toutes ces questions, et ces réflexions, je les ai régulièrement appliquées à mes différents espaces de vie et cela m'a permis de trouver équilibre et cohérence, de m'éloigner du monde de la consommation, de profiter de ce qui m'entoure et de pouvoir donner ou me séparer de ce qui ne m'est pas utile, nécessaire, essentiel.

C'est un exercice tout à fait personnel, dont chacun a sa propre réponse et peut y trouver son propre équilibre, voire une certaine sérénité. ☞



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.

10 réflexions sur la satiété ou C'est combien, au juste, « assez »?

Dominique Boisvert

On pourrait discuter sans fin de la question. Voici donc dix réflexions, parmi d'autres...

Beaucoup moins que vous pensez

On s'adapte à tout : les situations de crise en font foi (verglas, guerres, épreuves). Nous avons une grande capacité de résilience. Et on peut vivre, bien, avec beaucoup moins qu'on le croit généralement. Il suffit d'en faire l'expérience pour le vérifier assez rapidement (quantité de nourriture, de vêtements, de voyages, etc.). L'expérience de «No Impact Man», racontée dans un livre, un film et sur un blogue www.noimpactman.typepad.com, en est la démonstration éloquente en plein cœur de New York!

Mais il faut reconnaître que cela va à l'encontre même de toute notre société moderne et marchande qui est basée sur l'exact opposé : on ne peut vivre et être heureux qu'à la condition d'en avoir toujours plus. Puisque la notion même d'assez est, selon elle, la négation de la croissance et du progrès.

Un conditionnement publicitaire

C'est fou ce que l'être humain est influençable... et plastique! Il peut s'habituer (se modeler) à tout : la publicité en est la preuve... et la « science »! C'est la publicité (et donc les « besoins » de notre économie, de notre « croissance ») qui décide et dicte, pour une large part, ce qui sera considéré comme « nécessaire » pour vivre ou être heureux cette année, cette saison. C'est ce qu'on appelle la « mode », mais aussi la « norme ».

Quelle marque de vêtements sera cette année la « griffe » recherchée? Quelle sera la couleur ou la longueur des robes? Quelle version de cellulaire ou de iPad deviendra la référence? Pourtant, RIEN de tout cela ne fait vraiment partie du nécessaire.

Un apprentissage

À moins de n'être qu'un mouton qui suit le troupeau ou le courant, tous les choix personnels supposent un apprentissage. On ne devient pas musicien, plombier ou travailleur social sans effort. De même, apprendre à vivre bien, et même à vivre mieux, avec moins, ne peut se faire

que graduellement, par essais et erreurs, avec patience et persévérance : exactement comme tout processus de germination et de croissance. Il faut donner du temps au temps, en plus de leur procurer l'eau, le soleil... et le sarclage nécessaires, pour que les graines semées portent en leur temps les fleurs et les fruits attendus.

De même, si l'on souhaite (pour des raisons qui peuvent être fort diverses d'ailleurs) vivre heureux en utilisant moins d'argent (ce qui donne plus de liberté en matière de travail), moins de ressources (ce qui est plus équitable en matière de partage), moins de déchets et de pollution (ce qui protège l'environnement et la planète), etc., cela suppose qu'on le décide, qu'on s'y prépare et qu'on s'y adapte. Et l'expérience de Colin Beavan (le « No Impact Man » de New York) semble montrer que les bénéfices personnels et familiaux qu'on en retire sont à la fois surprenants, multiples et plus importants que les efforts que ça demande. Mais comme il le dit lui-même, le plus difficile, c'est le changement des habitudes, qui provoque inévitablement ce qu'il appelle les « douleurs de croissance ».

Différent et changeant

How much is enough?, selon le titre du remarquable livre d'Alan Durning, publié en 1992 par le Worldwatch Institute? Cela dépend à la fois des individus et des circonstances. Aucune personne ne trouvera son point d'équilibre entre « trop » et « pas assez » exactement au même

Notre vie s'émiette en menus détails. Un bonhomme a rarement besoin de compter davantage que sur ses dix doigts, et dans les cas extrêmes, il peut y ajouter ses dix orteils et laisser tomber le reste. Simplicité, simplicité, simplicité! Je vous le dis, que vos affaires se réduisent à deux ou trois, et non à une centaine ou à un millier; à la place d'un million comptez une demi-douzaine, et tenez vos comptes sur l'ongle d'un pouce. Au milieu de cette mer clapoteuse de la vie civilisée, les nuages, les tempêtes, les sables mouvants et les mille et un problèmes à régler sont tels qu'un homme, s'il ne veut pas sombrer ni aller par le fond sans jamais arriver à destination, doit naviguer à l'estime, et il faut vraiment être un as du calcul pour réussir. Simplifiez, simplifiez

Henry D. Thoreau, *Walden*, Préface de Jim Harrison, Traduction de Brice Matthieussent, Éditions Le mot et le reste, 2010.

6 ndr : À consulter : Une traduction de *Votre vie ou votre argent* par le Groupe de simplicité volontaire de Québec en janvier 2004 <http://www.simplicitevolontaire.org/documents/intro-votrevieouvoireargent.pdf>

endroit : certainEs ont plus d'appétit que d'autres, au sens propre comme au figuré, et les priorités de chacunE sont forcément différentes. On ne pourra donc jamais établir de règle valable pour tous et toutes. Même si on peut, et si on doit, comme société, s'entendre sur une sorte de « minimum vital » (les diverses mesures de « seuils de pauvreté » développées par nos gouvernements, qui sont toutes, il faut le rappeler, beaucoup plus élevées que les niveaux de revenus minima assurés par les mêmes gouvernements).

Donc le « assez » de l'unE ne sera pas le « assez » de l'autre. Mais le « assez » d'aujourd'hui ne sera pas non plus nécessairement le même que celui d'hier ou celui de demain : nos besoins évoluent et changent. Ceux d'un célibataire ne sont pas ceux d'une famille, ceux des études ne sont pas ceux de la retraite, ceux d'ici ne sont pas ceux d'ailleurs, etc. Sans compter que ce qui était le « luxe d'hier » devient rapidement « le nécessaire d'aujourd'hui » avant de devenir « la pauvreté de demain » ! Il faut donc accepter que la notion de « assez » soit un point d'équilibre sans cesse à retrouver, jamais stable une fois pour toutes.

Besoins ou désirs?

Pour la plupart d'entre vous, il s'agit sans doute d'une redite. Mais pour l'immense majorité de nos contemporains, il s'agit d'une question peu connue et sans cesse à réapprendre. Car notre monde (essentiellement dominé par l'économie marchande) nous martèle, cent mille fois par jour, que nous avons absolument *besoin* de telle ou telle chose (en fait, de presque n'importe quoi!).

L'être humain a effectivement un certain nombre de besoins fondamentaux : se nourrir, se vêtir, s'abriter, aimer et être aimé (et donc être *en relations*), apprendre, trouver ou se donner du sens. Ces besoins sont vitaux à satisfaire, sans quoi on devient malade, dysfonctionnel ou on meurt.

Mais ces besoins peuvent être comblés de mille façons différentes : on peut boire l'eau du robinet ou l'eau embouteillée, manger des céréales ou de la viande, posséder deux ou 150 robes, habiter seulE ou partager une habitation, fréquenter les bibliothèques ou acheter tous ses livres, etc. Et c'est là qu'interviennent nos désirs, la croissance économique et la publicité. Car l'économie a besoin de vendre, la curiosité et l'inventivité de l'esprit humain est sans limites et on a réussi à nous faire croire que le « progrès » est dans la nouveauté. Si bien que de nouveaux désirs sont sans cesse créés et exacerbés (« pour être heureux, il vous faut désormais... »), dans une course sans fin vers une satisfaction jamais atteinte. Le philosophe grec Aristote disait, il y a déjà 2500 ans, que « les désirs humains sont insatiables ». Notre époque ne peut lui donner plus raison!

La courbe du « ASSEZ »

Joe Dominguez et Vicki Robin, dans leur remarquable livre *Votre vie ou votre argent?*, m'ont fait découvrir cette courbe essentielle de la satisfaction (pp. 59-64).⁶

Si on essaie d'établir le degré de corrélation qui existe entre la quantité de biens matériels (ou de dépense d'argent) et le degré de satisfaction (ou de bonheur) ressenti, on place sur un graphique le premier (biens ou dépenses) sur la ligne horizontale et le second (satisfaction) sur la ligne verticale. On constate alors que les premières dépenses procurent énormément de satisfaction (besoins fondamentaux : manger, dormir, se vêtir, etc.). Après ce stade initial, la satisfaction a tendance à diminuer graduellement : c'est-à-dire que pour chaque dollar additionnel dépensé, la quantité de satisfaction additionnelle ressentie n'augmente plus dans la même proportion. Jusqu'à ce que l'on atteigne un sommet de la courbe, à partir duquel celle-ci commence à redescendre : à partir d'un certain seuil (variable selon chacunE), l'augmentation des biens ou des dépenses non seulement ne produit plus d'augmentation de la satisfaction mais apporte au contraire un lot additionnel de soucis, de contraintes ou carrément de problèmes. D'où la courbe inversée, aux pentes assez abruptes au début comme à la fin.

L'exemple le plus facile est celui de la nourriture. Quand vous mourez de faim, la moindre nourriture est un cadeau du ciel et la satisfaction est intense et immédiate. Mais au fur et à mesure que la nourriture augmente, en quantité ou en qualité, votre plaisir commence d'abord par grandir, mais cette croissance du plaisir diminue peu à peu jusqu'à atteindre son « pic » (la relation optimale entre biens et satisfaction) et commence à redescendre : estomac lourd, gueule de bois, indigestion et éventuellement embonpoint ou diabète.

L'art de la simplicité volontaire ou du bonheur, comme la possibilité d'avenir de notre planète, résident précisément dans notre capacité ou non, individuelle et collective, de reconnaître quand c'est « ASSEZ » pour chacunE de nous.

Durant plus de cinq ans, je vécus seulement du travail de mes mains et je découvris qu'en travaillant environ six semaines par an, je pouvais faire face à toutes les dépenses liées à mon entretien. Tous les hivers et presque tous les étés m'étaient disponibles pour l'étude.

Henry D. Thoreau, *Walden*, Préface de Jim Harrison, Traduction de Brice Matthieussent, Éditions Le mot et le reste, 2010

Qu'est-ce que vivre?

«C'est combien assez pour vivre?» Cela dépend évidemment de ce que l'on appelle vivre! Ce qui pose, inévitablement, la question centrale du «pourquoi est-on sur terre?» Sans entrer dans les débats philosophiques, la plupart s'entendent sans doute sur le fait que l'être humain cherche à être heureux. La question devient donc «Qu'est-ce qu'être heureux?»

Bien que le bonheur soit une réalité essentiellement subjective (deux personnes exactement dans la même situation objective ne se percevront pas, le plus souvent, comme également heureuses). TOUTES les études, tant sociologiques que psychologiques, ont démontré que, passé un seuil minimum de bien-être, il n'y a aucune corrélation directe entre la richesse matérielle et le bonheur. Et que celui-ci a bien davantage à voir avec les relations humaines (famille, amiEs), le sens qu'on trouve à la vie, la satisfaction au travail et les loisirs.

Or le problème actuel, c'est justement qu'on en soit venu à croire (et à nous faire croire) que le sens de la vie se trouve dans l'accumulation de la richesse, que la satisfaction du travail soit synonyme du niveau de salaire et que les loisirs ne soient possibles que s'ils sont payants et de préférence coûteux! Alors qu'on peut trouver tout cela presque gratuitement : du soleil et de la nature aux relations de voisinage, des échanges de service au troc en passant par le bénévolat, du scrabble aux jeux dans les parcs.

Pauvreté n'est pas misère

Au risque de me faire tirer des roches, je plaide (à la suite de Majid Rahnema, dans *Quand la misère chasse la pauvreté*, Fayard/Actes Sud, 2003) pour une revalorisation de la pauvreté! En effet, celle-ci n'est perçue comme mauvaise et péjorative que depuis moins de deux siècles, depuis la Révolution industrielle du milieu du XIX^e siècle. Jusque-là, la «pauvreté» (ce qu'on appellerait aujourd'hui la vie simple) était le lot commun de presque tous, à part les rois et les quelques nobles de leur cour. Et dans de nombreuses civilisations, elle était même vue comme une vertu, comme la condition du vivre ensemble collectif. Ce qui a

été mauvais et péjoratif, de tout temps, c'est la *misère*, c'est-à-dire l'incapacité (pour des raisons de maladie, de handicap, de malchance ou d'exclusion) de pouvoir partager la vie simple qui était la condition commune.

Ce que devrait être la définition contemporaine positive de la pauvreté, c'est d'avoir (juste) «assez pour vivre bien et être heureux» avec soi-même, les autres et la planète. C'est aussi ce que prône la simplicité volontaire, cette version contemporaine de la tradition positive de la pauvreté.

Simplicité volontaire qui, en aucun moment, ne prône ou ne justifie la misère, mais qui, bien au contraire, *contribue efficacement à la combattre*. Contrairement à notre société marchande qui prétend combattre la pauvreté (misère) en augmentant la richesse («il faut d'abord créer la richesse avant de la distribuer», dit-elle), créant par là des désirs sans cesse renouvelés qui engendrent à leur tour des frustrations sans cesse renouvelées, et donc un sentiment de manque et de «pauvreté» dont on n'arrivera jamais à sortir. Car on est inévitablement toujours le pauvre de quelqu'un et le riche de quelqu'un d'autre : tout dépend si l'on regarde du côté de ceux qui ont plus ou de ceux qui ont moins!

La plupart des luxes et presque tout ce qu'on appelle le confort de l'existence sont non seulement des choses superflues, mais d'authentiques obstacles à l'élévation de l'humanité. Pour ce qui est du luxe et du confort, les plus sages ont toujours mené une vie plus simple et dépouillée que les pauvres. Les philosophes de l'Antiquité, chinois, hindous, persans et grecs, étaient des hommes plus pauvres que quiconque pour les richesses extérieures, et plus riches pour la vie intérieure.

Henry D. Thoreau, *Walden*, Préface de Jim Harrison, Traduction de Brice Matthieussent, Éditions Le mot et le reste, 2010

7 CertainEs demanderont certainement «mais quelle est donc votre recette?» Sans entrer dans les détails (qui débordent ce dossier), mentionnons que deux des facteurs essentiels d'une telle situation (je ne parle pas ici de «réussite», puisque celle-ci dépend des objectifs poursuivis qui varient tellement d'un individu à l'autre) sont la décision de ne pas posséder d'automobile (ce qui équivaut, sur une vie, à quelques centaines de milliers de dollars, même en ne se privant pas de louer des voitures pour les vacances!) et celle de vivre en copropriété indivise (ce qui réduit considérablement les coûts d'habitation, surtout quand cela commence jeune). Mais aussi, évidemment, d'innombrables choix quotidiens pour réduire les dépenses, partager les services, avoir recours aux ressources collectives (comme les bibliothèques, les coopératives alimentaires, les maisons de la culture, les piscines municipales, le transport en commun, etc.).

8 On m'a fait remarquer, avec justesse, que les «intérêts» et toutes les formes de «rendement» sur l'argent placé ou mis de côté n'est jamais généré par l'argent lui-même (qui, contrairement à l'image parfois utilisée, «ne fait pas de petits») mais bien par la sueur de travailleurs et de travailleuses dont une partie du travail ou de la «plus-value» leur est retirée pour «rémunérer le capital» (c'est-à-dire vos «placements»).

Quelques chiffres (juste pour monter que c'est possible)

J'ai hésité à ajouter cette réflexion, de peur de paraître prétentieux ou moralisateur. Et non pas parce que je sous-cris au tabou des finances (il est plus facile de partager ses fantasmes sexuels que l'état de son compte en banque!). Mais j'ai décidé de plonger pour dire que ces choses sont *concrètement* possibles au Québec aux XX^e et XXI^e siècles.

J'ai travaillé presque toute ma vie à temps partiel (3 ou 4 jours par semaine) et, par choix, dans le milieu communautaire (c'est-à-dire avec des salaires annuels nettement moindres que ce que procurait le «marché»; surtout que j'avais une formation d'avocat et que j'étais membre du Barreau). Je n'ai travaillé en tout et pour tout que l'équivalent de 4 années à temps plein et payé aux salaires du «marché» (pour le gouvernement fédéral et les Nations Unies). Pendant ce temps, celle qui a été ma compagne pendant 35 ans et la mère de nos deux enfants travaillait elle aussi presque toujours à temps partiel, comme bénévole ou salariée, dans les milieux communautaires.

Malgré cela, selon la bonne vieille sagesse que si l'on gagne 20 000 \$ et que l'on en dépense 19 000 \$, on a accumulé 1 000 \$ d'épargne tandis que si l'on a gagné 60 000 \$ et que l'on a dépensé 61 000 \$, on est «dans le rouge» de 1 000 \$, nous avons chaque année accumulé un certain montant d'argent malgré le fait que nous nous soyons aussi fait un point d'honneur, chaque année, de donner et partager des sommes significatives en appui à des groupes et à des organisations de justice et de solidarité (généralement autour de 10 % de nos revenus).

Si bien que nous n'avons toujours tout acheté que comptant, que nous n'avons jamais eu de problèmes de «fins de mois», et que même sans aucun «fonds de pension» (inexistants dans les milieux communautaires), nous avons pu accumuler tous les deux de quoi pouvoir prendre notre retraite du travail salarié bien avant la plupart, aider

nos enfants (et d'autres) dans l'achat ou la garde de leur maison (quand des créanciers menaçaient de la reprendre), et que nous avons tous les deux sans doute davantage d'argent «devant nous» (et ce, malgré un divorce à l'amiable et donc un partage des biens en deux parts égales) que la plupart de nos amiEs dont les deux membres du couple ont travaillé toute leur vie à plein temps et aux salaires du «marché». ⁷ Car comme nous l'avons très tôt appris à nos enfants (et c'est sans doute leur meilleur héritage en termes de finances) : «Si vous avez une cenne devant vous (épargne), c'est elle qui travaille pour vous⁸, tandis que si vous avez une cenne derrière vous (dette), c'est vous qui travaillez pour elle!»

Un choix

Au fond, combien faut-il pour vivre? Cela dépend essentiellement d'un choix. Ou plutôt, d'innombrables choix. Des choix que vous faites, vous, votre conjointE, votre famille, chaque jour. De vos priorités dans la vie. De la plus ou moins grande liberté que vous acquérez, que vous maintenez et que vous développez face au rouleau compresseur omniprésent de la publicité et des valeurs marchandes. De l'autonomie que vous ressentez face au «qu'en dira-t-on?» et de votre capacité à nager à contre-courant. De l'attention quotidienne que vous portez à identifier correctement vos besoins réels et à y répondre pleinement.

Car il ne faut pas se le cacher, une large partie de notre consommation (en tout genre : matérielle, culturelle et même... spirituelle) sert bien plus à «compenser» notre sentiment de manque, de vide intérieur, nos frustrations diverses, qu'à répondre à nos véritables besoins! C'est pourquoi la première étape, et souvent la meilleure façon, pour simplifier sa vie ou pour réduire ses dépenses, c'est de se donner du temps à soi (c'est gratuit!), de s'arrêter (de la course folle de nos vies, de ce que les Américains appellent le «tapis roulant») et de se demander : «Qu'est-ce que je veux vraiment faire de ma vie? Quels sont mes rêves les plus chers? Qu'est-ce que je regretterai le plus de ne pas avoir réalisé, au soir de ma vie?» Puis de se donner la permission, de se faire confiance, et de faire le premier pas... ✂

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



La croissance : encore plus?

Pierre Chénier

On parle de croissance économique, bien sûr! Celle qu'on retrouve quotidiennement dans les nouvelles. Celle qui, supposément, mesure la vitalité d'une nation, d'une entreprise et même d'un individu. Croissance des actifs, des profits, de la valeur en bourse, du nombre de clients, du nombre d'employés, du salaire, de la part de marché. Elle galvanise les entrepreneurs, elle motive les travailleurs, elle fait saliver les spéculateurs et elle stimule l'imagination des fraudeurs qui, tous, veulent accroître leur fortune. C'est comme une sorte de programmation : encore plus.

Cette croissance dont il est question quotidiennement dans les nouvelles, constitue une bonne ou une mauvaise selon qu'elle est plus forte ou moins forte que prévue au sens de «souhaitée». Si elle est «trop» basse, c'est le spectre des pertes d'emplois, du manque à gagner de l'État. Si elle est élevée (jamais «trop»), c'est la création d'emplois, la prospérité quoi! On suit son évolution et on l'évalue avec précision au centième de 1 % à chaque trimestre en la comparant avec le trimestre précédent ou le même trimestre de l'année précédente. Elle est inscrite dans les mécanismes économiques les plus fondamentaux et appuyée par tous les économistes, même les plus réputés. Elle fait partie de nos croyances les plus ancrées comme étant la seule façon de vivre, la seule façon de générer les

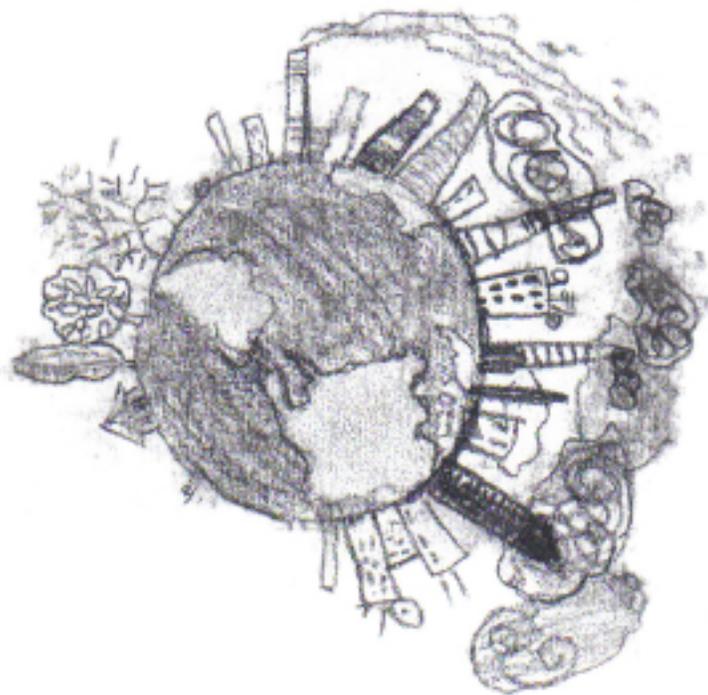
revenus nécessaires pour une vie prospère et pour contrer les maux de nos sociétés.

La croissance économique est sans doute la donnée qui capte le plus l'attention du monde économique et, peut-être, du monde en général. Après tout, voilà quelque chose de stimulant, de motivant! Il faut des buts dans la vie pour lui donner un sens et la rendre intéressante. Or, la croissance est un but tout à fait louable pour cela!

Dans tout cela, il y a deux choses qui me tracassent. Premièrement, malgré toute cette croissance et sans vouloir répéter tout ce que l'on entend régulièrement, les maux de notre société demeurent bien réels : pauvreté, chômage, pollution, stress, décrochage scolaire, engorgement des hôpitaux, bref tous ces maux qui font partie également de nos nouvelles quotidiennes. «C'est justement parce qu'il n'y a pas suffisamment de croissance» diront nos économistes.

Voilà la deuxième chose qui me tracasse et que je me permets de formuler en termes de questions : Quel serait le niveau de croissance qui permettrait de contrer ces maux sociaux? À qui profite réellement cette croissance tant convoitée? Quelle est la viabilité d'un monde toujours en croissance? Peut-on parler d'autre chose que la croissance sans perdre toute crédibilité aux yeux de cette majorité qui vogue en pleine croissance et qui est, d'ailleurs, trop accaparée par, justement, la croissance pour se poser ce genre de question?

Voyons les choses autrement. Comme diraient certains : regardons en dehors de la boîte en prenant un recul de la situation. L'humanité vit sur une très belle planète, en fait la seule qui nous convienne parfaitement. C'est normal puisque c'est elle qui nous a créés. Je ne vous apprends rien en vous disant qu'elle fournit exactement ce qu'il nous faut pour bien respirer, s'alimenter, se reproduire, se vêtir, s'amuser, etc. En prime, elle nous offre une foule de ressources énergétiques et minières par les produits fossiles,



Je vous le dis, prenez garde aux entreprises qui exigent des habits neufs, plutôt qu'un homme neuf pour porter ces habits. Quand il n'y a pas d'homme neuf, comment des habits neufs pourraient-ils lui convenir? Si vous avez la moindre tâche à accomplir, mettez-vous à l'ouvrage avec vos vieux habits.

Henry D. Thoreau, *Walden*, Préface de Jim Harrisson, Traduction de Brice Matthieussent, Éditions Le mot et le reste, 2010

les métaux, etc., bref de quoi se faciliter la vie. Quelle merveille. Dans toute sa merveille, notre bonne vieille Terre n'en est pas moins limitée. Et cette limite est tout à fait réelle. Auparavant, alors que la population humaine était stable à environ 500 millions d'habitants, l'immensité de la planète pouvait donner l'impression qu'elle était illimitée. L'humanité consommait beaucoup moins que ce que la Terre pouvait produire. En termes économiques, l'humanité vivait sur les dividendes du capital terrestre, lequel demeurait intouché.

Cependant, au tournant du vingt et unième siècle, l'humanité y occupe une place prépondérante par son nombre (on parle de 6,9 milliards d'habitants), ses technologies (transport, chimie, nucléaire, etc.) et ses paradigmes (notamment la croissance économique). Mais où est le problème? Maintenant, cette consommation des ressources équivaut à 30 % de plus que ce que la Terre peut produire (référence : Pachamama Alliance, Youtube ATD Resources Overshoot). L'appauvrissement des sols, la déforestation, le vide des océans illustrent que nous grugeons maintenant dans le capital terrestre car les dividendes seuls ne suffisent plus.

Par ailleurs, les mathématiques simples indiquent qu'une croissance exponentielle annuelle de 1 % engendre un facteur 2 en 70 ans. Si la tendance se maintient avec un facteur de croissance de 1 %, considéré anémique par nos économistes, dans 70 ans nous serons à 60 % au-dessus de ce que la Terre peut produire. Quand on y pense, nos propres enfants pourraient habiter une Terre aussi dévastée. Quant aux 40 % du capital terrestre restant, ils seraient totalement dilapidés dans les 50 ans qui suivraient. Difficile d'imaginer comment l'humanité de nos arrière-petits-enfants pourrait alors survivre. Ce raisonnement de la croissance non viable est d'ailleurs très bien illustré par le Dr Albert A. Bartlett sur le site <http://www.youtube.com/watch?v=CFyOw9IgtjY> et par David Suzuki sur le site <http://testtube.nfb.ca/testtube/share/>.

Voilà bien quelque chose qui semble échapper à la logique de nos économistes et de nos politiciens... On peut bien qualifier cette croissance de « développement durable » pour calmer certains esprits écolos mais, avouons-le, on a du mal à faire avaler la contradiction inhérente de ces deux mots puisqu'ils contiennent toujours la façon de voir « encore plus ». Et que ce soit « durable » nous garantit qu'on va se buter à la même impasse.

Quel beau défi pour l'humanité de créer un monde autrement qu'en croissance. Pourrait-on imaginer un monde en « consolidation ». S'occuper réellement, individuellement et collectivement, de tout ce qui nécessite qu'on s'en occupe : nos infrastructures, nos systèmes d'éducation,

notre santé physique et mentale, nos familles, notre environnement, la justice sociale, et j'en passe... Il y a là de quoi se tenir occupé enfin pour les bonnes raisons, non pas pour celles de l'économie qui profite à une minorité et qui, somme toute, ne mène nulle part, mais pour les raisons du gros bon sens, pour le mieux-être de tout un chacun.

C'est sans doute le plus beau cadeau qu'une société peut se payer. ☞

Jamais trop tard pour dire merci

Jacques Fournier

Au début de ma retraite, j'ai réalisé un projet qui me tenait à cœur : je suis allé remercier deux professeurs qui avaient été significatifs pour moi lorsque j'avais quinze ans, et que je n'avais pas revus depuis 45 ans.



Le premier est un jésuite. En 1963, il avait été mon « père spirituel » comme on disait alors dans les collèges classiques. Il n'a pas été difficile à retrouver : il suffit d'appeler dans n'importe quelle maison des Jésuites pour avoir les coordonnées d'un membre de la communauté. Par chance, il était toujours bien vivant à 87 ans. Quand je lui ai dit au téléphone : « Je veux vous rencontrer pour vous remercier de ce que vous

avez été pour moi il y a 45 ans », il a été surpris mais bien content de cette reconnaissance tardive. Je suis allé lui rendre visite à sa résidence. Nous avons passé un moment très agréable ensemble, nous rappelant tel ou tel élève ou professeur et nous donnant des nouvelles de l'un ou de l'autre collègue, quand nous en avions. Je lui ai dit qu'il m'avait aidé à m'ouvrir l'esprit et à élargir mes horizons au début de mon adolescence.

Le second est un laïc dont je n'arrivais pas à retrouver les coordonnées dans le bottin téléphonique. Par chance, il a écrit un article dans le *Devoir*, dans la page des « Idées ». Espérant que ce soit la bonne personne, j'ai demandé au *Devoir* de faire suivre un courriel à leur correspondant. Deux jours plus tard, cet ancien professeur,

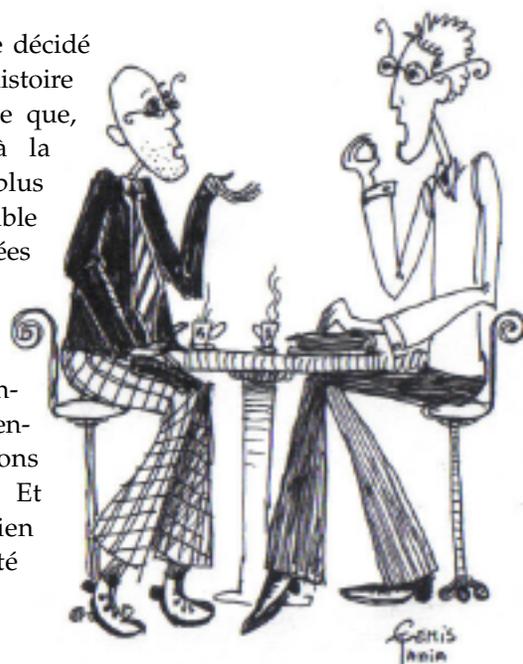


qui m'avait enseigné en 1962, m'appelle : « *Je ne me souvenais pas de toi mais je suis allé voir mes vieilles photos de groupes d'étudiants et je t'ai replacé* ». Il a maintenant 78 ans. Nous sommes allés dîner ensemble dans un restaurant tout près de chez lui : c'était bien normal que je me déplace. Ce furent de belles retrouvailles. Nous avons échangé chacun un livre que nous avons publié. Je lui ai dédié le unique livre que j'ai écrit : « *Vous avez joué un rôle dans l'écriture de ce livre. Je vous en remercie.* » Il était ému, je crois. Nous sommes restés en contact par courriel.

Épilogue : ma fille aînée enseigne les sciences au secondaire. Quand je lui ai raconté cela, elle m'a dit : « *J'aimerais ça que, dans 45 ans, un de mes anciens élèves me courrielle pour me dire que je l'ai aidé à ce moment-là de sa vie.* »

Et vous, vous souvenez-vous d'un professeur qui a joué un rôle important dans votre jeunesse? Peut-être n'est-il pas trop tard pour le remercier... avec un peu de chance dans vos recherches.

Pourquoi ai-je décidé de raconter cette histoire personnelle? Parce que, quand on est à la retraite, qu'on a plus de temps disponible mais moins d'années devant soi, on va davantage à l'essentiel, comme le devoir de reconnaissance et l'intensité des relations interpersonnelles. Et cela s'inscrit bien dans la simplicité volontaire. ☞



Lorsque je demande un vêtement d'une forme particulière, ma couturière me répond d'un air grave : « On ne les fait plus ainsi maintenant », sans souligner particulièrement le « on », comme si elle citait une autorité aussi impersonnelle que les Parques, et j'ai bien du mal à obtenir ce que je veux, tout simplement parce qu'elle n'arrive pas à croire que je parle sérieusement et que je sois aussi irréfléchi. Quand j'entends cet oracle, je reste un instant plongé dans mes pensées, en me penchant sur chaque mot afin d'en comprendre bien le sens et de découvrir par quel lien de consanguinité « on » est uni à « moi », et quelle autorité ce « on » peut bien avoir en une affaire qui ne concerne que moi; pour finir, j'incline à lui répondre avec un égal mystère et sans insister davantage qu'elle sur le « on » : « C'est vrai, on ne les faisait plus ainsi ces derniers temps, mais maintenant, on les fait ainsi. »

Henry D. Thoreau, *Walden*, Préface de Jim Harrisson, Traduction de Brice Matthieussent, Éditions Le mot et le reste, 2010

VOUS NOUS AVEZ ÉCRIT

Bonjour Diane

Tout d'abord, merci pour « l'appel aux plumes ». Ça me permet véritablement d'écrire. J'écris un texte dans ma tête, le plus généralement en voiture... et, quelques jours plus tard, je l'écris sur mon ordinateur, puis quelquefois, un autre. Et puis, je vais relire « l'appel aux plumes ». Entre-temps, je reçois un petit S.O.S. de Diane. Et je me dis : Arriverais-je à écrire un texte? Ça serait bien; ça serait bien pour les lecteurs, pour la rédaction et pour Diane qui se ronge un peu les sangs...

Les jours passent... Ne t'inquiète pas Diane, j'y pense! Les jours s'égrènent et dans la plus pure tradition des mauvais élèves, je remets ma copie au dernier moment.

Donc, cette fois-ci, voici une proposition de deux textes, à vous de voir si cela convient.

Marc EVIN, Association « Tout Simplement », France

Faites des suggestions d'achats de livres à votre bibliothèque de quartier

- ✓ **Andrews Cecile**, *The Circle of Simplicity: Return to the Good Life*, 255 p.
- ✓ **Ariès Paul**, *Désobéir et grandir. Vers une société de décroissance*, Montréal, Écosociété, 2009, 216 p.
- ✓ **Boisvert Dominique**, *L'ABC de la simplicité volontaire*, Montréal, Écosociété, 1985, 158 p.
- ✓ **Burch Mark A**, *La voie de la simplicité. Pour soi et la planète*, Montréal, Écosociété, 2003 (2000), 237 p.
- ✓ **Collectif sous la direction de Serge Mongeau**, *Objecteurs de croissance. Pour sortir de l'impasse : la décroissance*, Montréal, Éditions Écosociété, 2007, 144 pages.
- ✓ **Coordination : Michel Bernard, Vincent Cheynet et Bruno Clémentin**, <http://www.decroissance.qc.ca/-node/61>. *Objectif décroissance. Vers une société viable*, Montréal, Éditions Écosociété, 2003, 262 pages.
- ✓ **Dominguez Joe et Robin Vicki**, *Votre vie ou votre argent?* Éditions Logique, 2005
- ✓ **Elgin Duane**, *Voluntary Simplicity Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich*, New York, Quill, 1993 (1981), 240 p.
- ✓ **Fromm Erich**, *Avoir ou être*, Paris, Laffont, 1978 (1976), 243 p.
- ✓ **Hopkins, Rob**, *Manuel de transition, de la dépendance du pétrole à la résilience locale*, Montréal, Écosociété, 2010 (2008), 216 p.
- ✓ **Kempf Hervé**, *Pour sauver la planète, sortez du capitalisme*, Paris, Éd. du Seuil, 2009, 153 p.
- ✓ **Latouche Serge**, *Petit traité de la décroissance sereine*, Paris, Editions Mille et une nuits, 2007, 176 p.
- ✓ **Leonard Annie**, *Planète jetable. Produire, consommer, jeter, détruire*, Montréal, Écosociété, 2010, 392 p.
- ✓ **Mongeau Serge**, *La simplicité volontaire...plus que jamais!*, Montréal, Écosociété, 1998 (1985). 264 p.
- ✓ **Luhrs Janet** : *The simple living guide*, 444 p.
- ✓ **Rabhi Pierre**, *Vers la sobriété heureuse*, Arles, Éd. Actes Sud, 2010, 142 p.
- ✓ **Rahnema Majid, et Robert Jean**, *La puissance des pauvres*, Arles, Éd. Actes Sud, 2008, 295 p.
- ✓ **Schumacher Ernst F.**, *Small is beautiful Une société à la mesure de l'homme*, Paris, Seuil, 1979 (1973), 316 p.
- ✓ **Thoreau Henry David**, *Walden ou la vie dans les bois*, Lausanne, Éd. L'Âge d'Homme, 1985 (1854).



UN BRIN DE LECTURE...



Nous, de la simplicité volontaire

Diane Gariépy
Avril 2011, Éditions Écosociété

Recension : Écosociété (4^e de couverture)

La simplicité volontaire propose un nouvel art de vivre qui privilégie l'être à l'avoir. «Moins de biens et plus de liens», disent les simplicitaires. Mais qui sont les acteurs de ce mouvement dont la popularité ne se dément pas? Que font-ils de si différent? Est-ce possible, aujourd'hui, de vivre avec moins, tout en étant plus heureux?

À l'heure où le consumérisme pèse autant sur la planète que l'endettement sur les ménages, revenir à l'essentiel devient incontournable. Dans ce recueil de courts textes, Diane Gariépy nous guide à travers les changements que les simplicitaires ont apportés à leur mode de vie, de l'alimentation à la vie de famille, en passant par le rapport au temps, aux objets ou à la mort. Elle a poussé la porte de leurs maisons pour que nous puissions découvrir leur quotidien, loin des caricatures et des idées reçues.

Stimulantes et parfois déroutantes, leurs réflexions et solutions sont une invitation permanente à rejoindre cette belle et nécessaire aventure qu'est la simplicité volontaire, initiée en 1985 au Québec par l'essai éponyme de Serge Mongeau.

Diane Gariépy, simplicitaire avant le mot, est active au Réseau québécois pour la simplicité volontaire et y dirige le bulletin Simpli-Cité. Elle s'intéresse également aux mouvements de la décroissance conviviale et des initiatives de transition.



Trop vite! Pourquoi nous sommes prisonniers du court terme

Jean-Louis Servan-Schreiber
Paris, Albin Michel, 2010, 200 p.

Recension : Dominique Boisvert

Un autre livre sur notre rapport au temps. Après *l'Éloge de la lenteur*, de Carl Honoré, voici le plus récent essai de Jean-Louis Servan-Schreiber, *Trop vite!* Journaliste (*L'Express*, *Psychologies magazine*) et essayiste, il propose ici une enquête et une réflexion sur l'accélération prodigieuse qu'a connue notre humanité, essentiellement depuis moins de deux siècles (passage du cheval à l'instantanéité informatique, en passant par l'aérospatiale!), et sur ses manifestations et conséquences dans tous les domaines (politique, finance, entreprises, consommation, rythme de vie, relations aux autres et environnement).

Ce qu'il en dégage essentiellement, c'est la montée et l'omniprésence de ce qu'il appelle le «court-termisme», cette maladie contemporaine qui regarde et décide tout en fonction des seuls intérêts immédiats, sans capacité ni volonté de se préoccuper des conséquences à plus long terme. Et s'il rappelle que les individus peuvent toujours, s'ils le désirent vraiment, aller à contre-courant et ralentir le rythme ou privilégier un horizon temporel plus large, il semble beaucoup plus sceptique quant à notre capacité collective à modifier cette dynamique d'accélération sans fin. Ou quant à notre volonté d'en prendre les moyens suffisamment tôt pour en éviter certaines conséquences catastrophiques, malgré un nombre grandissant de personnes ou de responsables conscients du problème.

Parmi les réflexions intéressantes (et questionnantes pour chacunE de nous), il y a celles qui portent sur le désir humain, son rapport à la gratification immédiate, les conditions du «progrès» matériel et sanitaire, les nouveaux rapports au «présent», etc. Bref, un livre stimulant et matière à débats.





No Impact Man, Peut-on sauver la planète sans rendre dingue sa famille?

Colin Beavan, Paris, Fleuve Noir, 2010, 270 p.

Recension : Dominique Boisvert

À bien des égards, voici le livre le plus «intéressant» que j'aie lu sur la simplicité volontaire et sur les questions d'environnement jusqu'ici! Et j'en ai lu beaucoup!!!

Pourquoi? Parce que c'est le récit concret (et plein d'humour) d'une expérience bien terre à terre : est-il possible de vivre sans aucune empreinte écologique quand on est une famille, avec un enfant de 2 ans et un chien de 4 ans, en plein cœur de New York au 21^e siècle? Et comment peut-on s'y prendre concrètement? Autrement dit, au lieu de parler ou de réfléchir sur la SV, d'en faire un discours théorique, l'auteur nous raconte une véritable aventure urbaine : aussi passionnante, drôle et imprévisible que bien des romans.

Comment convaincre sa conjointe, journaliste senior au Business Week et fille de riches, de s'embarquer dans un tel projet pour une année complète? Comment arriver à produire «zéro déchet» avec une fillette aux couches? Comment vivre sa vie professionnelle à New York sans utiliser d'essence ou même d'électricité, surtout quand on habite au 9^e étage et qu'on travaille dans un 12^e étage? Qu'est-ce qu'on fait des cafés latte, des réceptions d'amis, des vacances familiales sur la Côte Est ou dans le Sud? Bref, comment peut-on, concrètement, appliquer radicalement les multiples changements nécessaires de nos modes de vie (alimentation, transport, habitation, loisirs, etc.)?

À travers de multiples péripéties, parfois loufoques ou surprenantes, mais toujours profondément humaines, l'auteur fournit toutes les données essentielles qui justifient de telles modifications de comportements : si on doit réduire nos déchets, c'est parce que... Car une telle expérience n'est pas gratuite : elle s'appuie sur une recherche poursuivie tout au long du projet, à la fois sur la nature et l'ampleur exactes des problèmes à résoudre et sur les diverses solutions possibles qui ont été expérimentées. Et l'auteur a eu la bonne idée de ne pas vouloir tout changer d'un seul coup : au fur et à mesure que lui et sa famille ont intégré un nouveau comportement, il s'attaque à un nouveau problème, le fouille et développe une nouvelle série de changements à ajouter dans sa vie.

Ce projet d'une année (fin 2006-2007) a donné lieu à toutes sortes de retombées intéressantes. Tout au long du projet, Colin Beavan a tenu un blogue permettant aux gens de suivre son aventure et de l'alimenter aussi bien en questions qu'en solutions possibles. Un film documentaire,



disponible en DVD, permet aussi de suivre l'expérience (http://www.noimpactdoc.com/index_m.php). Depuis, l'auteur a développé le No Impact Project (<http://noimpact-project.org/>) qui invite chacunE à faire sa propre part et même à essayer lui ou elle-même l'expérience du «No Impact» pour une semaine (avec marche à suivre, étapes à respecter, trucs, etc.). Le blogue, initié en février 2007, se poursuit toujours (<http://noimpactman.typepad.com/blog/>) et fournit plein d'informations intéressantes sur les défis actuels et les façons concrètes de les relever. Bref, des outils multiformes (livre, film, blogue, guides de lecture du livre pour des groupes, projet «expérimentez-le vous-mêmes») qui donnent vraiment le goût de s'y mettre.



Transforming Cultures, From Consumerism to Sustainability

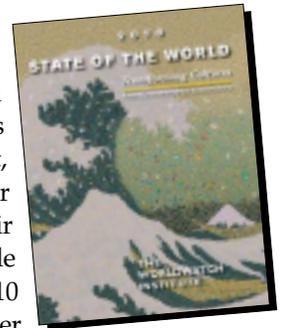
Worldwatch Institute, State of the World 2010, directed by Erik Assadourian.

Recension : Dominique Boisvert

Chaque année, le Worldwatch Institute, l'un des centres de recherche les plus réputés en matière d'environnement, publie son «État du monde» portant sur une question en particulier. Après avoir fait porter son bilan sur la «Société de consommation» en 2004, il abordait en 2010 les facteurs qui permettent de «transformer les cultures» si on veut pouvoir un jour passer de la consommation massive à une situation de durabilité.

Après avoir rappelé que les cultures de consommation ne sont pas éternelles, les auteurs abordent successivement le rôle des traditions (incluant les religions), de l'éducation, de l'économie et du monde des affaires, des gouvernements, des médias et enfin des mouvements sociaux dans la fabrication et l'évolution des modèles culturels en cause. C'est d'ailleurs dans l'étude des mouvements sociaux que les auteurs abordent explicitement le rôle de la simplicité volontaire et des autres expériences participant à la même mouvance sociale. Pour lire les trois chapitres portant sur les mouvements sociaux (en anglais), on peut consulter le Carnet des simplificateurs où j'ai présenté cet ouvrage le 1^{er} octobre 2010 (<http://carnet.simplicitevolontaire.org/?p=1165>) en cliquant sur les sources au bas du texte.

Signalons que cet État du monde 2010 a lui aussi donné naissance à un blogue qui traite, d'une manière continue, de ces enjeux de transformation culturelle en faveur d'une société moins gaspilleuse et plus durable (<http://blogs.worldwatch.org/transformingcultures/>).



UN BRIN DE CINÉMA



En transition

Film documentaire : *Villes en Transition – "In Transition"*

DVD, 49 mn en anglais, sous-titré en français.

In Transition est le premier film détaillé sur le mouvement des villes en transition, filmé par ceux qui connaissent le mieux le sujet, ceux et celles qui sont en train de changer les choses. Le mouvement de Transition concerne des communautés du monde entier, réagissant au pic pétrolier et au défi climatique avec créativité, imagination

et humour, et se mettant en action pour reconstruire leur économie et communauté locale.

Cinquante minutes d'une belle aventure : les Initiatives de Transition à travers le monde (mais surtout en Grande-Bretagne où le mouvement est né). Ces initiatives sont en train de fleurir au Québec. Et c'est porteur de beaucoup d'espoir : préparer des communautés locales (quartiers, villages...) à s'organiser pour passer au travers des chocs qui surviendront quand le pétrole aura atteint un prix au-delà de nos capacités de le payer. On appelle ça la résilience...

www.vimeo.com/16000409

We're a minimalist family

[...] We also went minimalist with our finances. With a new perspective on what we actually need, we reduced our bills by \$1,000 a month and curbed our casual spending. We cancelled our cable, newspaper subscription, gym membership and car insurance. We had some luck in the form of a small inheritance and a good tax return. Selling our car and rarely used household items resulted in \$5,000 in our pockets. In 10 months, our \$82,000 of student loans, investment loans and credit card debt was reduced to \$25,000. We're still chipping away at the rest but we see a debt-free future ahead of us and it feels great.

Article complet: *The Globe and mail*. Tuesday, January 25, 2011 page L8. By Rachel Jonat. Illustration by Jason Logan for *The Globe and mail*.

Prochain numéro de Simpli-Cité

« Les nouvelles technologies de l'information et de la communication : Aide ou piège? »

- Est-ce que cette nouvelle ère évite le gaspillage du papier? Tout à l'ordi? Même les livres? Êtes-vous compulsif devant l'écran cathodique? Et les courriels, et Skype, jeux vidéo, sites sociaux... iPod?
- Vous identifiez-vous à votre Apple ou à votre PC?
- Si vous comparez vos comportements au quotidien avec ce qu'ils étaient il y a 20 ans, quel impact les nouvelles technologies ont-elles sur vous à l'heure de la simplicité volontaire?



Mouillez-vous! Faites parvenir vos textes à coordination@simplicitevolontaire.org

Date de tombée des textes : 30 juillet 2011 (Sur demande, votre texte pourrait être publié anonymement!)

PETITES NOUVELLES DU RQSV

Une re-fondation

Onze ans après sa fondation, en avril 2000, le Réseau québécois pour la simplicité volontaire a pris la décision de se re-fonder! En effet, lors de sa dernière assemblée générale annuelle, le 6 mai dernier, c'est la réponse claire qu'a donnée la vingtaine de membres présents à la question suivante : « Si le Réseau n'existait pas, est-ce que nous serions nous-mêmes intéressés à le fonder? » Petit clin d'œil de l'histoire, nous étions à peu près le même nombre de personnes il y a 11 ans, mais l'enthousiasme et la conviction étaient nettement plus grands cette année!

Il faut dire que l'histoire du RQSV est déjà riche de nombreux accomplissements : promotion et approfondissement de la SV, au Québec et dans la francophonie; début de prise de conscience d'un « mouvement » collectif par tous ceux et celles qui la pratiquent individuellement ou incognito; centaines de colloques, ateliers, conférences, rencontres d'équipes locales ou régionales; bulletins et sites Internet très fréquentés; publication de quelques livres, prises de position publiques en croissance et innombrables réponses aux demandes les plus diverses de médias, de chercheurs ou d'autres simplicitaires ailleurs dans le monde.

Mais le RQSV a aussi connu ses difficultés et ses faiblesses tandis que la société québécoise continuait de changer depuis 2000 : la SV étant un concept tellement englobant, il est plus difficile de mobiliser qu'autour d'un projet précis; les membres du Réseau (quelques milliers depuis le début) y passent quelque temps avant de poursuivre ailleurs; les équipes locales et régionales sont fragiles et dépendantes des individus qui les suscitent ou les animent; le financement demeure précaire et « l'effet de mode » pour la SV s'est estompé au profit d'un approfondissement. De plus, le Mouvement québécois pour la décroissance conviviale et celui des Villes en transition sont apparus depuis et défendent des valeurs proches de celles du RQSV.

Alors que nous n'arrivions souvent pas à recruter assez de volontaires pour combler les 9 postes du Conseil d'administration, c'est plus de la moitié des membres présents le 6 mai qui se sont portés volontaires pour former le comité provisoire de relance du Réseau! Ces 10 personnes se sont donc engagées à assurer le suivi du RQSV durant l'été tout en préparant une journée complète de travail, à la fin du mois d'août 2011, pour jeter les bases concrètes de la relance.

Tous les membres présents s'entendaient sur une chose : nous avons du plaisir à pratiquer la simplicité volontaire, nous avons du plaisir à nous retrouver avec d'autres personnes qui la pratiquent et nous entendons bien avoir du plaisir à relancer le RQSV. Nous n'essaierons donc plus de « faire ce qu'il faudrait que le RQSV fasse » en théorie et dans l'idéal. Mais nous ferons plutôt ce que chacunE de nous a le goût, l'énergie, la capacité et la disponibilité concrète de faire pour la simplicité volontaire et sa promotion. Meilleure recette pour que nous ayons du plaisir à le faire, et que ce plaisir devienne contagieux!

Pour vous tenir au courant des prochains développements, visitez régulièrement le site Internet et le blogue du RQSV. Et passez un bel et bon été! ☘

Autres nouvelles en bref

À l'occasion de la Journée sans achat, le RQSV a de nouveau administré le vaccin HA 7AC contre le virus de la « fièvre acheteuse »; un groupe de Sherbrooke a repris l'idée à son compte.

Le 30 avril dernier, le RQSV organisait un Souper spaghetti comme activité de financement pour le Réseau. Malgré le travail et le dévouement considérables de plusieurs membres du CA, de la permanente et de nombreux bénévoles dont Marie-Ève et Laurent Gagné-Boisvert, ce souper a réuni un peu moins d'une centaine de personnes et n'a donc pas dégagé de bénéfices financiers significatifs. Mais il a permis des retrouvailles heureuses et une visibilité de la SV auprès d'un certain nombre de nouvelles personnes.

Le 21 avril était lancé le livre de Diane Gariépy, *Nous, de la simplicité volontaire* (Écosociété, aussi disponible au Réseau), à partir de textes tirés des bulletins Simpli-Cité et Simplement vôtre. Un excellent outil pour faire découvrir comment se vit la SV dans le quotidien des simplicitaires et une belle occasion de démystifier bien des préjugés. Lisez-le et faites-le acheter par vos bibliothèques publiques.

Invitation aux gens de la région de Montréal : prise de parole alternative à l'occasion de la tenue du Grand Prix de Formule 1 à Montréal, 12 juin, 12 h 30, au parc Lafontaine, face au monument de Félix Leclerc. Serge Mongeau, Amir Khadir, Dimitri Roussopoulos seront les porte-parole de l'évènement. ☘



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)

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



Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV)
6444, rue Lescarbot, bureau 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