

Présentation de la technique de la révision de vie

La méthode dite de « Révision de vie » ou le « Voir, Juger, Agir » est une technique d'animation fort simple et très efficace. Il n'est pas toujours nécessaire de traiter les problèmes compliqués avec des moyens compliqués!

Le « Voir, Juger, Agir » fut et est encore l'outil privilégié des Mouvements d'Action Catholique depuis plus d'un demi-siècle! J'ai eu la chance d'être initiée à cette démarche et de faire partie d'une équipe pendant une bonne dizaine d'années.

Sans poursuivre l'objectif propre à ces laïcs de l'Église catholique¹ d'antan, on peut très facilement s'approprier cette méthode simple et efficace en y substituant le but qui nous est commun : devenir des gens actifs et efficaces pour effectuer la transition vers un monde moins énergivore et qui arrivera à être plus résilient lors des crises à venir.

En 2015, j'ai eu la chance d'initier des simplicitaires de Montréal et de Laval à la Révision de vie pendant 16 rencontres mensuelles. Et tout dernièrement, une jeune femme qui avait participé à ces rencontres a décidé de la proposer prochainement dans l'Outaouais!

Cet outil, vous allez vous en rendre compte, se compare assez bien à la manière classique de s'approprier la connaissance en général: Voir, Examiner, Évaluer, Agir. C'est tout simple! Mais combien de fois nous en oublions certaines étapes ?

- quand nous ne savons pas voir ce qui, pour d'autres, crève les yeux
- quand nous passons à l'action sans avoir assez réfléchi
- quand nous oublions le but final en cours de route... (comme le Petit Chaperon Rouge qui a fini par se faire croquer par le L-O-U-P)

Page suivante : comment cela se déroule...

Diane Gariépy, mai 2017

¹ Dans les Mouvements d'Action catholique, le but poursuivi, c'est à peu près ceci: À la lumière de la relecture de l'Évangile, transformer ses comportements quotidiens pour plus de justice et d'amour, et ce, au niveau personnel et social (engagement citoyen).

La révision de vie

Voir, Juger, Agir

Voir

1. Énoncé des faits à tour de rôle (concrets, courts, en lien avec la consommation)
2. Choix du fait (parce qu'on s'y reconnaît et que ça pourrait tous nous éclairer)
3. Quelques faits semblables (pour appuyer le choix qu'on a fait)
4. Contexte particulier du fait choisi

Juger

1. Conséquences (observées ou anticipées)
2. Causes immédiates et lointaines
3. Ça s'inscrit dans quelle vision du monde?

Agir

1. Qu'est-ce qui fait obstacle là-dedans?
2. Qu'est ce qui pourrait minimalement nous faire avancer?
3. Si la même situation se représentait qu'est-ce qu'on ferait?
4. Comment allons-nous passer à l'action au niveau personnel?
5. Une action pour la collectivité?

Évaluation de la rencontre

Durée, rigueur, écoute respectueuse, droit de parole, ce qui a aidé, ce qui a nui...

Date de la prochaine rencontre, Chez qui?

C'est simple, n'est ce pas?

Mais attention!

Certaines personnes sont plus capables que d'autres de dénicher, au cœur de leur quotidien, des « faits » de révision de vie...

Et tout part de là. On peut même affirmer que lorsque chacun à tour de rôle a pu exprimer son fait et qu'ensuite, le groupe a fini de choisir le « fait » à approfondir, on peut dire, oui, que la moitié de l'objectif de la soirée est réalisé!

Savoir regarder, apprendre à nommer sa réalité, celle de son milieu d'appartenance, savoir s'arrêter pour se poser des questions, savoir douter de son propre jugement... Ce n'est pas également donné à tous, mais ça s'apprend!

Page suivante: quelques exemples de « faits » de Révision de vie

Des faits

1. C'est la mode partout : je deviens tentée par les tablettes de lecture. Toutes mes amies en ont. Je résiste à cause de la mode et des effets sur l'environnement.
2. Je réalise que presque tous mes amis ont maintenant des cafetières Espresso. Je me sens cheap de leur offrir un café ordinaire quand ils viennent chez moi.
3. Je fais des efforts pour acheter du bio. Mais c'est manger à quel prix?!!!
4. Mon père adore le Scotch Whisky d'une marque précise. On me suggère de lui en acheter d'une autre sorte, parce que c'est nouveau. Pourquoi changer ses habitudes? Seulement parce que c'est nouveau???
5. On m'a donné en cadeau un livre de recettes de 1500 pages. Je n'ai pas assez de toutes les années qui me restent pour les essayer!. Je possède aussi suffisamment de CD pour écouter de la musique pendant 3 vies!.
6. Pourquoi, quand on est invité à dîner faut-il ajouter à la bouteille de vin un cadeau à l'hôtesse? Personnellement, je n'aime pas recevoir ce genre de petits trucs inutiles. Ça finit par aller à Renaissance!
7. À la Fête des semences, j'ai été surprise de constater que plusieurs acheteurs avaient de belles tuques tricotées à la main et que les femmes portaient de très beaux chandails tricotés aussi. Les gens qui jardinent auraient-ils plus de temps que les autres pour tricoter?!? Ou tiennent-ils leur maison à une température inférieure avec la nécessité de porter une petite laine?
8. Pour faire la visite des installations Lufa, ça coûtait 2\$ par personne. Mais l'inscription devait être faite par Internet via *Eventbrite*, no de carte Visa, nom, adresse, mot de passe, etc. C'est pas juste au gouvernement que s'installe la bureaucratie!!
9. En SV, on tente de vivre avec moins de biens. Or, ça fait trois fois que je donne des trucs ... que je dois me racheter après coup : Une écharpe, une robe de chambre d'enfant, un grand miroir. Dépossession ... compulsive???

Prochaines et dernières pages :

Déroulement classique d'une soirée de « Voir, Juger, Agir...

Une révision de vie (à l'approche du Temps des Fêtes)

Première partie : VOIR

Énoncé des faits (Chacun apporte son « fait »)

- ❑ Mes enfants me sont arrivés avec leur « commande » de cadeaux qu'ils veulent pour Noël. Ça me décourage!
- ❑ Comment vérifier si le café que j'achète est vraiment équitable?
- ❑ Je dois m'acheter un manteau cet hiver et je me demande quoi penser de la marque *Kanuk*
- ❑ On m'a offert de passer de 3 à 4 jours semaines au travail. Devrais-je accepter même si, au total, mon salaire réel ne va pas beaucoup changer à cause de l'impôt?
- ❑ Mon beau-frère veut que je lui prête 3 000\$ pour un an. Je me demande quel taux d'intérêt lui charger.
- ❑ Noël s'en vient. J'ai bien peur que toutes mes économies y passent!

Fait choisi (dans lequel la plupart d'entre nous se reconnaissent et voudraient faire un pas de plus)

Noël s'en vient. J'ai bien peur que toutes mes économies y passent!

Contexte particulier (apporté par la personne qui a proposé ce fait)

- ❑ J'aurai à faire beaucoup de cadeaux à Noël : j'ai trois enfants qui sont mariés et en plus, j'ai six petits-enfants. Et je vois venir d'autres invitations à des partys. On doit alors prévoir des cadeaux pour l'hôtesse, une ou deux bouteilles de vin, apporter un plat, porter du linge qui a de l'allure, etc.

Faits semblables (apportés par quelques autres participants)

- ❑ Ajoute à tout cela, le temps pour faire de la popote : tourtières, ragoût de pattes, tartes au sucre, etc.
- ❑ Et le panier d'épicerie qui va être plus gros : gros formats de chips, liqueurs, digestifs, apéros, *Chipits* de chocolat, noix mélangées, essence de Rhum, grignotines, eau de Vichy...

2eme partie : JUGER

Conséquences de cette situation

- ❑ L'aspect matériel passe par-dessus le sens spirituel
- ❑ Les enfants jouent sur notre culpabilité.
- ❑ Les cadeaux sont devenus un dû pour les enfants.
- ❑ La publicité nous fait sentir encore plus coupables
- ❑ Faut s'avouer qu'on a le goût de se montrer « généreux et riches » devant les parents et amis.
- ❑ Mais on n'a pas toujours envie de donner.
- ❑ On revient souvent déçus par les cadeaux qu'on nous a donnés.
- ❑ On brûle toutes nos économies en deux semaines.
- ❑ Il me faudra faire des heures de travail supplémentaire pour boucler le budget.
- ❑ Souvent, les gens s'endettent pendant le temps des fêtes. Il y a même des parents sur l'aide sociale qui devront se priver de nourriture en janvier.
- ❑ Les commerçants et les banques sont les vrais gagnants du Temps des Fêtes

Causes du problème

- ❑ Dans la société traditionnelle, c'était après une année de vie frugale que les gens avaient besoin de se lâcher lousse et fêter en grand. Nous, on se gâte à l'année longue...
- ❑ La fête de Noel vient de la tradition religieuse.
- ❑ Et avant le Christianisme, cette fête, c'était pour le retour de la lumière. Et ça, on en a encore besoin!
- ❑ On a gardé les rituels mais on a perdu le sens. La publicité commerciale y est pour beaucoup.
- ❑ ...La culpabilité des parents aussi : c'est clair que lorsqu'on n'a pas donné assez de temps aux enfants et qu'on s'est souvent impatientés envers eux, on veut se faire pardonner en les couvrant de cadeaux.
- ❑

3eme partie : AGIR

Qu'est ce qui fait obstacle?

- ❑ La société de consommation, la publicité agressive ou racoleuse
- ❑ L'esprit de compétition entre les gens, le snobisme
- ❑ La culpabilité des gens les uns par rapport aux autres

Qu'est-ce qui pourrait faire progresser?

- ❑ Faire de plus petits cadeaux en expliquant à celui qui les reçoit qu'on l'aime beaucoup
Que le cadeau n'est qu'un symbole bien imparfait de ce lien fort qu'il y a entre nous deux

- ❑ Transformer le cadeau matériel en cadeau de temps : repas partagé, glissades, bricolage, écoute musicale...
- ❑ Se rappeler que c'est tout au long de l'année qu'on doit aimer les enfants et pas seulement à Noël par un cadeau.
- ❑ Fréquenter plus souvent les gens qui pensent comme nous au sujet des cadeaux

Qu'est-ce qu'on peut faire chacun -e à notre niveau comme action ?

- ❑ Je vais essayer le truc de changer le cadeau par du temps pour mes neveux et nièces
- ❑ Je vais dire aux personnes que c'est un cadeau symbolique et en profiter pour leur dire que je les aime.
- ❑ Je ne vais pas me sentir obligé par l'achat d'alcools qui coûtent cher : je vais plutôt offrir un punch.
- ❑ Je vais prendre moins de temps à la popote et offrir comme dessert une belle montagne de fruits
- ❑ C'est moi qui reçois la parenté cette année. Je vais en profiter pour leur suggérer qu'on s'échange seulement des trucs usagés. Ça pourrait être drôle.

10. Une action à faire ensemble?

- ❑ Qui viendra avec moi pour aider Trocs tes trucs la semaine prochaine?

11. Évaluation de la rencontre

- ❑ C'était particulièrement intéressant parce que tout le monde est confronté à la consommation du temps des Fêtes
- ❑ ... Et la rencontre a commencé à 19 H 00 et se termine pour 22 H 00
- ❑ Merci à Claire qui nous a reçus dans son salon !

*

Bonne route!

Si vous voulez du support
diane.gariep@gmail.com