



Volume 15, n° 1
Printemps-Été 2018

Simplement Vôtre

Bulletin du Groupe de simplicité volontaire de Québec

*En partance vers
l'Écosphère,
l'assemblée générale et le
Colloque 2018*

Plus de biens, moins de liens

Le mot du président du GSVQ

DANS CE NUMRÉRO

Plus de biens, moins de liens Le mot du président du GSVQ	<u>2</u>
Coup d'état à l'encontre de la planète, que faire? Fernand Dumont	<u>4</u>
Le mythe de la rareté et l'esprit d'Épicure (2) Jacques Senécal	<u>6</u>
La conjugaison du bonheur Josée Grignon	<u>7</u>
L'abondance dans l'usage Sarah Grenier	<u>8</u>
Desjardins et les pipelines Pascal Grenier	<u>9</u>
Rétablir un rapport sain à l'internet Lise Gauvreau	<u>10</u>
Un peu de lumière dans l'irréparable Dominique Boisvert	<u>12</u>
Craque-Bitume, collectif en écologie urbaine Camille Lambert-Deubelbeiss	<u>13</u>
Guide de substitution des aliments Élisabeth Chevrier	<u>14</u>



<https://pixabay.com/fr/filles-lesbiennes-meilleurs-ami-839809/>

En simplicité volontaire, on utilise cette maxime : Plus de biens moins de liens. Ça veut dire que notre besoin de posséder des choses peut parfois se faire au détriment de nos liens avec les autres. Nous vivons dans une société qui associe beaucoup le sentiment de sécurité à la possession d'objets. Chacun possède ce qu'il lui faut et ne dépend pas des autres. Mais ceci a souvent pour effet de nous isoler les uns des autres. Cette attitude est liée à une stratégie de survie ancienne, très ancrée en nous et liée au mode de vie sédentaire et agricole.

Dans son dernier livre, *Le piège de la liberté*, l'historien québécois bien connu, Denys Delâge, nous explique le choc culturel vécu par les Français qui ont débarqué en Nouvelle-France, lorsqu'ils ont rencontré les peuples nomades habitant ici. Il fait remarquer qu'à cette époque, il y avait des premières nations, qu'on pourrait qualifier de plus modernes, qui pratiquaient l'agriculture, et d'autres avec un mode de vie plus primitif lié à la chasse qui étaient plutôt nomades. Les Français ont constaté qu'il y avait une différence de rapport au matériel entre ces deux groupes. Chez les peuples nomades, on pratiquait ce que les anthropologues ont appelé par la suite, une culture du don. Pour les nomades, ce qui était plus précieux pour la survie, c'était les liens et les alliances que l'on tisse avec les autres et ces liens se tissaient par le don, tandis que pour les peuples pratiquant l'agriculture qui permet la création de réserves, le don est moins prédominant et est plutôt remplacé par des échanges commerciaux et l'accumulation de biens. La gratuité est moins prédominante chez ceux-ci.

Comme on le sait, le mode de vie nomade et la culture du don qui ont pourtant très longtemps prédominé et avec succès, ont fini par disparaître et être remplacés par la vie sédentaire, et avec le temps, c'est la culture du chacun pour soi qui s'est installée progressivement.



https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQa4eO4r8a9h_T8UTcMbljJ-2n2Um0c0s:DNqiXUR48bdOQff_JXA

Ce mode de fonctionnement du chacun pour soi est bien ancré dans nos cultures. Dernièrement, on en a vu un bel exemple avec nos médecins et l'augmentation de revenu très généreuse qu'ils ont obtenue du gouvernement. Ainsi, certains médecins ont beaucoup surpris la communauté internationale quand ils ont refusé l'augmentation qui leur était offerte, la jugeant déraisonnable. Ça a tellement surpris que cette nouvelle a fait le tour du monde. C'était difficile à croire que des médecins refusent une augmentation de revenu. Comme on sait, ce n'était pas la majorité des médecins qui avaient fait ce choix et on est allé de l'avant quand même avec l'augmentation. Mais, en ont-ils vraiment besoin? Comme dit le livre populaire sorti dernièrement^o: ne sont-ils pas déjà suffisamment très bien rémunérés? On peut se demander si ça n'aurait pas rapproché les médecins des infirmières et de la population en général si ces mêmes médecins avaient refusé l'augmentation. Ils auraient été les héros du jour. Ils ont préféré plus de biens aux dépens des liens.

Mais pire encore, ce n'est pas seulement nos liens avec les autres qui sont affectés par notre mode de vie, mais aussi notre lien avec la vie. Ces jours-ci, le très beau film, *La terre vue du coeur*, a commencé à être projeté en salle. Le film nous montre comment l'humanité est déconnectée d'avec la nature et ne se rend pas compte que c'est carrément sa propre survie qui est en jeu par son attitude. Nous vivons déconnectés de la nature, et les scientifiques nous expliquent qu'avec la biodiversité qui disparaît, c'est aussi nous qui disparaissions à petit feu, sans que l'on s'en rende vraiment compte. C'est d'ailleurs le sujet du colloque que le Groupe de simplicité volontaire organisera cet automne, les 27 et 28 octobre prochains à l'université Laval. La programmation finale devrait être disponible sur notre site internet d'ici quelques semaines. Est-ce que notre isolement va nous autodétruire? Est-ce que ce qui, au départ, est une stratégie de survie deviendra ce qui sera la raison de notre disparition? Qu'est-ce que l'on peut faire pour s'en sortir? Nous vous invitons donc cet automne pour en discuter et créer des liens avec d'autres simplicitaires.

[Retour à la page titre](#)



Venez nous rencontrer !

Les **2 et 3 juin** (kiosque et atelier)
À la **Foire ÉCOSPHÈRE 2018**,
Espace 400^e, Vieux-Port de Québec

Groupe de simplicité volontaire de Québec
Infos: www.gsvq.org

**COLLOQUE : LE DESTIN DE L'HUMANITÉ;
ESPOIR OU EFFONDREMENT**



27 et 28 octobre 2018
Université Laval

Coup d'état à l'encontre de la planète, que faire?

Fernand Dumont



<https://pixabay.com/fr/fantaisie-sur%C3%A9aliste-dieu-pied-3186483/>

Eh oui! Notre planète vivante a ses règles de fonctionnement circulaires, sphériques si vous préférez. Dans l'histoire unique de la vie terrestre, le cercle s'est brisé dramatiquement à quelques reprises. La paléontologie a reconnu cinq grandes extinctions de masse au cours des 500 millions dernières années. À l'ère de l'anthropocène que nous vivons, une sixième extinction est clairement observable. Une des questions est de savoir si les humains feront partie des espèces qui disparaîtront?

L'anthropocène est marquée par la dominance idéologique. L'humanité pensante a découvert le pouvoir de substituer des « idées » à des instincts de conservation

ou à la réalité. La créativité, l'inédit et l'imagination nous comblent souvent de joie comme humains qui veulent se réaliser. Cette réalité originellement sphérique a été transformée en pyramides de la chaîne alimentaire, des besoins (Maslow), du commerce, de la gouvernance sociale et politique, des niveaux trophiques (les « règnes » minéral, végétal, animal). La pyramide implique la subordination des uns aux autres et « la lutte pour la survie et la dominance hiérarchique ». Les Francs-Maçons et le dollar américain n'ont pas retenu ce symbole pour rien... Nos systèmes éducatifs et productifs sont basés là-dessus depuis au moins le temps des empires égyptiens et mésopotamiens (je ne connais pas assez l'Extrême-Orient pour en dire plus).

L'illustre Pierre Dansereau a contribué à provoquer un début de changement de paradigme en proposant sa « boule de flèches » à laquelle j'ai fait allusion il y a quelques années dans ce périodique. Les nations indigènes de la planète qui ont subi le colonialisme sauvage extrême et universel des derniers siècles ont tout autant beaucoup contribué dans les dernières décennies à la redécouverte du cercle comme base de modèle d'autogestion, à l'image de la planète elle-même.

Cependant, les forces pyramidales dominantes ne lâcheront pas le morceau de leurs privilèges sans réticences. Soyons clairs, pour préserver des privilèges et la dominance, les élites détentrices des plus grandes capacités technologiques d'agir sont ostensiblement prêtes à quasi toutes les formes de prédation imaginables, saccageant indifféremment un écosystème ou réduisant en ruine des sociétés humaines.

La pointe de la pyramide fait pression sur la boule de relations qu'est notre planète commune au risque de la faire péter. On ne procède pas autrement quand une puissance coloniale procède à un coup d'état militaire pour imposer ses idées et sa présence prédatrice de « ressources naturelles ». Le gouvernement fédéral canadien a déclaré en avril 2018 qu'il trouvera bien le moyen de mettre au pas la société politique de Colombie-Britannique pour que soit construit l'oléoduc TransMountain afin de relier les sables bitumineux à la côte du Pacifique. Coup d'état législatif. En Syrie, l'Otan a plutôt choisi de liquider ses entrepôts de munitions pour faire table rase de ce territoire ancestral, berceau de la « civilisation occidentale » rappelons-le. Et ce, avec à peine plus de subtilité qu'en RDC, en Iraq ou en Libye.

Les nations indigènes de la planète qui ont subi le colonialisme sauvage extrême et universel des derniers siècles ont tout autant beaucoup contribué dans les dernières décennies à la redécouverte du cercle comme base de modèle d'autogestion, à l'image de la planète elle-même.

Que faire? Je soupçonne que déjà l'idée de cercle vous est venue à l'esprit. Soyons critique : le cercle n'évoque-t-il pas le repli sur soi, le sectarisme? Pas plus que le triangle... Voilà, c'est juste une image mentale illustrant une « idée ». Bouclons la boucle, dirais-je, et alors que j'écris ce texte en plein jour de la Terre 2018, je retrouve cette citation : « La gravité de la crise écologique exige que tous, nous pensions au bien commun et avançons sur un chemin de dialogue qui demande patience, ascèse et générosité, nous souvenant toujours que la réalité est supérieure à l'idée ». (in Laudato Si, lettre de François sur la sauvegarde de la maison commune, Cité du Vatican 24 mai 2015. no 200.)

Le cercle évoque l'équidistance et la réciprocité dans un espace commun. Dans la pluralité des espaces communs mis en danger d'extinction, l'humanité a le pouvoir et le devoir de développer des réseaux où le dialogue des réalités se substituera aux conflits idéologiques, aux débats d'idées. Réalisons même des multilogues entre tous les cercles, assurant les communications et les échanges sans rien briser. Tâche difficile, car nos communications ont fâcheusement tendance à vouloir s'imposer, être « virales ». À côté des spectacles ridicules et honteux que nous offrent présentement l'ONU et les grands de notre monde occidental, il y a des signes d'espérance : le succès renouvelé des Fêtes des semences « organisées » de façon très circulaire et réaliste depuis une dizaine d'années partout au Québec. Expérience probante de la prospérité par le partage et l'inclusion, les deux pieds sur terre et les mains dedans tout en demeurant des bipèdes pleins de créativité.

Sur ce, je suis déjà comme plusieurs en train de réaliser ce que sera le potager dans le petit coin de terrain qui m'est confié encore cet été. Je veux y cultiver le beau, le bon et le vrai encore mieux grâce au partage des semences et des connaissances. Aujourd'hui, c'est non seulement possible, mais nécessaire. Une façon que j'estime efficace de résister au coup d'état à l'encontre de notre maison commune.

[Retour à la table des matières](#)



https://juspax-es.org/_files/system_preview_detail_200004345-7adb57c016/immagine_mese-del-creato-2015_lowres.jpg

Assemblée générale annuelle du GSVQ

Bienvenue aux membres du Groupe de simplicité volontaire de Québec (GSVQ) à l'Assemblée générale annuelle (AGA) le **mardi 12 juin 2018** de 19h15 à 21h30, au **Centre Lucien-Borne**, 100, chemin Sainte-Foy, local SS-202.

Dès 18h, nous vous accueillerons avec un petit buffet, puis nous ouvrirons officiellement l'assemblée à 19h15.

Ce sera l'occasion de revoir les activités du GSVQ du 1er avril 2017 au 31 mars 2018



Bienvenue aux membres et à ceux et celles qui veulent le devenir !

LE MYTHE DE LA RARETÉ et L'ESPRIT d'ÉPICURE (2) (Épicure, notre guide et inspirateur) Jacques Senécal



https://cdn.pixabay.com/photo/2014/12/09/02/58/stack-561491_960_720.jpg

Il n'y a que ceux qui se soucient du futur, les ambitieux, les assoiffés de richesses, de pouvoir, de gloire et d'immortalité qui craignent l'impermanence et la perte.

À la dernière chronique (*Le mythe de la rareté et l'esprit d'Épicure -1*), je terminais le texte ainsi: « mais ce saut vers plus de simplicité exige un nouvel esprit, une nouvelle conduite. » Laquelle? Une sobriété heureuse, un hédonisme alternatif et critique? Oui.

Oui, l'épicurisme; cette vieille sagesse ne se démode pas; elle n'est pas un rêve et nous inspire encore. Et si on en réactualise les principes et si on l'enrichit de nos nouveaux savoirs sur l'hygiène et la santé, ça devient un néo-épicurisme, c'est-à-dire une sorte de simplicité non plus volontaire, mais raisonnée, naturelle, libertaire et libératrice qui, en ce siècle de déséquilibres et de supposées pénuries et raretés, s'impose. Voyons de plus près les quatre simples principes de base de la philosophie du sage Épicure.

Les dieux ne sont pas à craindre. Qu'ils soient de la mythologie, du Ciel, d'Olympe, d'Hollywood ou de Wall Street, ils ne s'occupent pas de nous; leurs activités ne sont à craindre que pour ceux qui y croient, or, les simplicitaires misent sur le savoir et non le croire. Les gourous de la Finance créateurs de mythes n'ont plus de prise sur les libertaires que nous sommes.

La mort n'est pas à craindre. Tant que nous vivons le présent intensément avec pleine conscience, la mort n'est pas là; lorsque la mort est là, nous ne sommes plus là. Il n'y a que ceux qui se soucient du futur, les ambitieux, les assoiffés de richesses, de pouvoir, de gloire et d'immortalité qui craignent l'impermanence et la perte. Ceux qui ne voient pas que le bonheur, c'est maintenant.

On peut supprimer la douleur. C'est encore plus vrai aujourd'hui qu'au temps d'Épicure qui souffrait personnellement de coliques néphrétiques et qui, pourtant, affirmait que « nous souffrons plus de l'idée du mal que du mal lui-même. » Notre médecine moderne réalise comme jamais auparavant ce principe épicurien.

On peut atteindre le bonheur. Le plaisir, la créativité et l'entraide sont des faits de la nature même; et la régulation intelligente des besoins et des désirs humains amène, dès ici-bas, une vie bienheureuse, nous explique le grand sage qui nous propose une régulation des désirs ou une simple arithmétique des besoins.

Les besoins naturels et nécessaires, c'est-à-dire ceux dont les satisfactions sont, de par leur nature, limitées : boire, manger, se protéger du froid, s'abriter... peuvent être comblés simplement et sans exigence de superflu pour qu'il y ait équilibre et homéostasie, dirait-on aujourd'hui. Peu suffit, trop nuit! L'homme n'est donc pas un animal qui éprouve des besoins sans limites.

Les besoins naturels et non nécessaires nous viennent de la nature, c'est vrai, mais rien ne nous oblige de les satisfaire complètement; la sexualité, le jeu, l'esthétique, les arts, la danse, la musique, la poésie... peuvent être d'un grand contentement, mais rien ne nous y force. L'ascèse ne doit pas être une contrainte : « s'il y a du poisson et du vin, il n'y a pas de raison à ne vouloir que de l'eau et du pain. » Le sage peut être dégustateur, tempérant, artiste et célibataire...

Les besoins non naturels et non nécessaires comme le luxe, la richesse, la gloire, la renommée, la puissance... sont des besoins dont les satisfactions sont illimitées, donc productrices de rareté, d'insatisfaction et d'inquiétude. Ce sont des besoins créés par l'opinion publique, les pressions économiques et sociales, la publicité, la propagande des gourous de la *Silicon Valley* et de l'immortalité, bref par tout ce qui complique la vie, crée la misère et agresse la nature.

Le sage épicurien (ou simplicitaire) vit le présent avec confiance, prudence et joie tout en soignant sa santé d'abord pour ne pas devoir soigner ses maladies plus tard. On souhaite vivre sans vieillir, mais, dans l'état actuel de nos urgences sociales de réussir, on vieillit sans vivre. La simplicité volontaire ou le néo-épicurisme nous invite à être des gourmets de la vie, à déguster ce qui est nécessaire et naturel et à jouir le plus possible de son autonomie, de l'amitié et de la solidarité humaine. C'est dans cet esprit et cette conduite à la fois nouvelle et éternelle que l'on se déprendra des illusions et des bêtises de la propagande néolibérale irrespectueuse de l'être humain et de la nature. « Rendons grâce à la bienheureuse Nature qui a fait que les choses nécessaires soient faciles à atteindre et que les choses difficiles à atteindre ne soient pas nécessaires » (Épicure).

[Retour à la table des matières](#)

La conjugaison du bonheur

Josée Grignon,

Le Bonheur, disent les sages,
c'est de vivre dans le moment présent,
en acceptant son passé
et en ne s'inquiétant pas du futur.

Le passé, s'il n'est pas accueilli et accepté,
contamine le présent et parfois l'empoisonne.
Et le futur, s'il est craint, envahit notre présent
et nous rend la vie inutilement pénible.

Vivre plus simplement dans l'ici et maintenant est gage de sérénité et bonheur!

A cela, ajoutons qu'il faut aussi accepter l'imparfait... L'imparfait?

- S'accepter comme être imparfait, se pardonner ses erreurs, avoir une attitude bienveillante envers soi.

- Accepter aussi les imperfections des autres, volontaires ou involontaires, pardonner; voir la souffrance qui se cache derrière la violence et la méchanceté.

- Accepter ce que la vie nous apporte aujourd'hui, et qui nous paraît bien imparfait.
C'est ce dont nous avons besoin pour grandir.
Ainsi accepté, l'imparfait devient plus-que-parfait!

Le bonheur? Cessons de l'attendre, de l'espérer ou de courir après.
Prenons celui qui nous sourit chaque matin au réveil.
Et partageons!



<https://www.avancersimplement.com/wp-content/uploads/2013/06/pexels-photo-586332-1271x640.jpeg>

L'abondance dans l'usagé

Sarah Grenier

De la Ressourcerie de Lac Saint-Charles



Une ressourcerie est une entreprise d'économie sociale en environnement, sans but lucratif et parfois étant classé comme organisme de bienfaisance.

Comme plusieurs d'entre vous le savez, dans une ressourcerie, on travaille pour un mieux-être socio-environnemental, en y récupérant des items très diversifiés provenant, en majorité, des surplus domestiques de la population et en les remettant disponibles pour leur réutilisation.

Une ressourcerie est une entreprise d'économie sociale en environnement, sans but lucratif et parfois étant classé comme organisme de bienfaisance. Elle fonctionne par la participation de la population, par l'action d'y donner ses surplus et d'acheter ce dont elle nécessite. Le nombre d'employés y œuvrant dépendra de la quantité de matériel qui y est récupéré et du niveau de remise en valeur effectuée.

Les impacts au niveau environnemental sont très importants, comme le fait de donner une deu-

xième vie aux objets, et souvent plus encore, qui aura comme conséquence directe que tous ces acheteurs ne se procureront pas ce même produit à l'état neuf. Ainsi, tous les coûts environnementaux reliés à sa production ne seront pas générés. De l'usine de production, l'emballage-machineries-infrastructures pour le transport, combustible relié à tout ce transport (souvent maritime et terrestre) et autres plus localement comme certains autres emballages et bien entendu, très souvent, le déchet en lequel ce produit se transformera s'il n'est pas récupéré, par exemple, dans une ressourcerie.

À constater la quantité astronomique et exponentielle du matériel qui demande à être traité dans ce type d'organisme, cela démontre le potentiel et la logique de favoriser les achats dans l'usagé. Vous pouvez donc imaginer la diversité des produits que vous pouvez y trouver. Il y a tant d'abondance que souvent, la majorité des items sont acheminés à l'étranger. Nous aurions la possibilité de valoriser beaucoup plus de matériel ici au Québec, si l'habitude des gens d'acheter usagé prenait de l'ampleur. Ceci rendrait réaliste et entraînerait une volonté et une compétence plus grandes pour la réparation des items reçus et encouragerait même davantage la création à partir de ces matières.

Ce domaine est très prometteur tant pour la création d'emplois que pour les répercussions atténuantes face à la pollution. Sans sous-estimer l'importance de ces organismes qui sont des piliers face à la réponse à des besoins sociaux très présents. Que des gens seuls, immigrants, personnes âgées, familles monoparentales nécessitent de l'aide matérielle est une réalité malheureusement très présente dans notre société.

Bien entendu, l'idéal serait que les individus diminuent grandement leur consommation à la source, mais pour l'instant, tous ces organismes agissent du moins sur un problème qui est bien réel en apportant de nouvelles valeurs de consommation. Ils nous semblent très important que les organismes récupérateurs agissent aussi comme acteurs en sensibilisation afin que les gens deviennent plus conscients de leur liberté face à leur manière de consommer. Qu'ils soient en

mesure de discerner leurs besoins et ce qu'ils croient avoir besoin serait un très grand pas sur ce cheminement vers plus de conscience individuelle donc collective. Par la suite, savoir où se procurer les items dont ils ont besoin en faisant le choix le plus intelligent (que j'appelle^o: la priorité du choix, axée sur les meilleurs impacts sociaux, environnementaux et économiques), et ce, dans une perspective à court, moyen et long termes. Il nous serait avantageux de laisser de côté le focus de sauver du temps ou de l'argent qui n'est très souvent basé que sur le court terme et qui est facilement faussé par des illusions de rapidité ou d'efficacité. Nos choix peuvent être pris avec un discernement plus large.

Et ce, si nous voulons continuer de jouir de ce dont nous avons besoin pour nous épanouir et être heureux. Cela devient un choix de chaque moment. Comme chaque individu, par ses comportements et choix de chaque instant, dessine son futur... nous dessinons le nôtre collectivement de la même manière. Malgré notre apparence d'individualisme, nous sommes tous finement reliés...

[Retour à la table des matières](#)



Desjardins et les pipelines

Pascal Grenier

Après avoir accordé 145 M\$ pour financer le pipeline Trans Mountain de la compagnie Kinder Morgan, le Mouvement des Caisses populaires Desjardins décide d'un moratoire sur le financement des pipelines et prévoit même revoir sa politique vis-à-vis du financement dans le domaine énergétique.

Au cours du mois d'avril dernier, une vingtaine de caisses populaires, lors de leur assemblée générale, ont mentionné leur souhait de voir le mouvement des Caisses retirer le montant de 145 M\$ accordé à Kinder Morgan.

Il est pourtant évident qu'il ne faut pas aider, d'aucune façon, la production de pétrole à partir des sables bitumineux. L'avenir est dans la réduction de la consommation d'énergie et les énergies douces. Ça ne prend pas une réflexion de plusieurs mois pour en venir à cette conclusion.

[Retour à la table des matières](#)



Rétablir un rapport sain à l'internet

Lise Gauvreau



http://magicwords.mondoblog.org/files/2014/08/00000179_internet_addiction.jpg

Ça fait déjà un moment que ça me turlupine. Je passe trop de temps à l'ordinateur et sur internet et je sens que pendant ce temps, ma vie passe sans moi. Le Web et toutes les applications qui permettent de s'y informer ou de s'amuser me grugent tout rond. Comme l'ont dénoncé certains médias, les réseaux sociaux sont conçus pour nous garder connectés longtemps. Je m'en rends compte avec un jeu de Facebook auquel je suis accro et où j'observe mille et une astuces pour que je continue de jouer bien plus longtemps que je ne l'avais prévu.

En même temps, les technologies de l'information (TIC) me sont vraiment utiles pour communiquer avec les personnes que je côtoie dans mes engagements communautaires. Sans internet et l'ordinateur, j'aurais sans doute mis beaucoup plus de temps à terminer mon tout récent mémoire de maîtrise. Et puis comme j'adore les jeux,

c'est bien plaisant d'en trouver à l'écran.

Alors quoi? Je me sens coincée entre mes aspirations existentielles et les avantages que me procurent ces petites machines. L'été passé, lorsque je suis allée vivre mon séjour de silence annuel en nature, j'ai eu le sentiment de vivre un sevrage technologique. Je suis tellement habituée à consulter mes courriels pour voir si j'ai un nouveau message que j'ai ressenti l'absence de communications technologiques comme un manque déstabilisant. Tandis que je m'apprête à vivre un autre séjour en juin, j'appréhende et j'espère tout à la fois ce vide.

Lors d'un récent passage, j'aperçois à ma bibliothèque municipale le livre intitulé *Déconnectez-vous!* de Rémy Oudghiri. Tout à fait ce dont j'ai besoin pour approfondir ma réflexion, me suis-je dit. Les premiers chapitres confirment les constats que je fais déjà sur moi-même, mais aussi sur notre société. Il m'indique que je ne suis pas la seule à souhaiter cette déconnexion et que de tout temps, des femmes et des hommes ont souhaité se « déconnecter » du monde pour mieux se relier à eux-mêmes. Sauf que ce qui m'intéresse, ce sont les moyens de me déprendre de cette dépendance.

L'auteur convient tout de suite qu'il n'est plus vraiment possible de s'affranchir totalement de l'internet. En accord avec lui, je crois qu'il me faut plutôt chercher à rétablir un rapport sain où je ne me sentirai plus à la merci de tous ces appareils. Parmi les méthodes proposées par M. Oudghiri, j'en retiens trois:

* Savoir prendre du recul

Ici l'auteur me rejoint dans l'une de mes habitudes, soit celle de faire régulièrement une retraite, un ressourcement ou peu importe comment vous l'appellez. L'idée, c'est de se retirer loin de son milieu de vie habituel pour reprendre contact avec l'essentiel.

Je me sens coincée entre mes aspirations existentielles et les avantages que me procurent ces petites machines.

« La retraite est une mise à nu qui redonne du sens à la vie. Aujourd'hui, face au moi saturé par les flux d'informations, ce type de retraite temporaire pourrait constituer à son tour une solution. Grâce à lui, on reprendrait ses esprits et l'on y verrait plus clair. La retraite, c'est l'anti spectacle. C'est la pratique d'une juste distance avec cet univers de la lumière qui nous dévore sans vergogne. » (Oudghiri, 2013, p. 182)

* Réintroduire une dimension humaine

Je me suis abonnée à Facebook afin de promouvoir les idées et les activités qui me tiennent à cœur. Lorsque j'organise une projection de film, il est vraiment facilitant de la promouvoir sur la page Facebook du Groupe de simplicité volontaire de Québec (GSVQ). En même temps, je suis heureuse d'apercevoir les minois de mon petit-neveu et de ma petite-nièce qui demeurent à Chibougamau et que forcément, je ne vois pas souvent.

Mais ces
commodités ne
remplacent pas
un contact
humain dans la
vie réelle..

Mais ces commodités ne remplacent pas un contact humain dans la vie réelle. L'amitié se nourrit de moments de partage pas seulement d'échange de photos virtuelles. En ce sens, le GSVQ fait honneur à sa mission en organisant des rencontres comme les cafés philo, le colloque de simplicité volontaire et les cercles de discussion. En me mettant en contact avec d'autres simplicitaires, ces rencontres m'ont aidée à me sentir moins marginale au début de mon cheminement vers la simplicité volontaire.

* Être là sans y être.

Le dernier moyen proposé par l'auteur est sans doute le plus exigeant. Il s'agit de s'entraîner à faire des retraites intérieures. Pour éviter de se laisser bouffer par la trop fréquente vacuité du monde, il est bon de savoir se retirer dans notre chambre intérieure. Dans une file d'attente, au lieu de sauter sur mon téléphone, je me connecte à moi-même et je me protège de « la dureté du monde et [des] tentations qui [m'] y menacent sans arrêt ». (p. 193)

Ce faisant, on protège ce qu'on a de plus précieux, notre cohérence intérieure, comme on le ferait d'un feu qu'il faut entretenir régulièrement. C'est ce qui fait de nous des individus authentiques. C'est ce qui nous permet de créer des liens profonds et uniques avec nos amis, nos collègues, nos camarades. (p. 202)

Il n'y avait ni téléphones ni ordinateurs au camp de Westerbork, mais Etty Hillesum avait compris qu'il lui fallait pratiquer la déconnexion du monde afin de ne pas être détruite pour de bon.

« Aussi, désormais, j'essaie de vivre au-delà des tampons verts, rouges, bleus et des listes de convois, et je vais de temps à autre rendre visite aux mouettes dont les évolutions dans les grands ciels nuageux suggèrent l'existence de lois, de lois éternelles d'un ordre différent de celles que nous produisons, nous autres hommes. »(Hillesum, 1985, p. 296)



https://cdn.pixabay.com/photo/2018/05/09/06/56/blue-3384672_960_720.jpg

Je vois de mieux en mieux comment, agrippée à ma machine, j'oublie de vivre et que je ne suis plus présente au monde. C'est là la contradiction de l'époque : plus nous avons des moyens de communiquer et moins nous prêtons attention à nos proches. Avec Etty, je veux réapprendre à lever les yeux au ciel, car je sais bien que l'attention à soi est le meilleur chemin vers autrui.

[Retour à la table des matières](#)

Hillesum, E. (1985). Une vie bouleversée, suivi des Lettres de Westerbork. Paris°: Éditions du Seuil.

Oudghiri, R. (2013). Déconnectez-vous, comment rester soi-même à l'heure de la connexion généralisée. Paris°: Arléa

Un peu de lumière dans l'irréparable

Dominique Boisvert

« Si au moins en plaidant coupable je peux faire un peu de bien dans tout ça, alors ça sera déjà ça de fait. C'est pour ça que j'ai plaidé coupable devant vous. » (fin du texte lu en cour par Alexandre Bissonnette, le 28 mars 2018)

Le Mal existe dans notre monde. Souvent horrible et irréparable. Les nouvelles nous en donnent trop souvent des exemples. La tuerie à la Mosquée de Québec, le 29 janvier 2017, en fait partie.

La présomption d'innocence est un acquis précieux de notre droit criminel. Et le droit de se défendre, qu'on soit coupable ou non, est aussi un droit fondamental. Alexandre Bissonnette a plutôt choisi de plaider coupable : c'est un geste qui l'honore et qui introduit un peu de lumière dans une tragédie par ailleurs terriblement sombre.



https://cdn.pixabay.com/photo/2016/12/22/22/07/bands-1926414_960_720.jpg

Ce choix d'admettre et d'assumer son geste, aussi incompréhensible qu'il soit toujours à ses propres yeux, est un acte de courage et un premier pas vers une rédemption. Car sur le plan humain comme sur le plan chrétien, contrairement à ce que dit Alexandre Bissonnette dans son texte, tout geste est pardonnable, même ce que nos réflexes humains jugent spontanément « impardonnable ». La « nonviolence » nous apprend d'ailleurs, et c'est un patient apprentissage, à voir chez l'ennemi ou l'adversaire ce qu'il peut se cacher de bon en lui, à faire appel à ce qu'il a de meilleur plutôt qu'à le figer dans ce qu'il nous montre de plus détestable.

Chacun de nous porte en lui du meilleur et du pire, de la lumière et de l'obscurité. Alexandre Bissonnette, dont plusieurs aimeraient faire un monstre ou un bouc-émissaire (ce qui a l'avantage de nous éviter de nous questionner nous-mêmes), est un humain comme vous et moi, le fils de parents sans doute aussi dévoués et dévastés que nous le serions nous-mêmes à leur place. Un humain dont la trajectoire personnelle a pris un tournant horriblement tragique, pour lui comme pour toutes ses victimes innocentes, directes ou indirectes.

La populaire série Unité 9 nous en donnait, hier même, un autre puissant exemple, fictif celui-là : comment l'enfant né d'un viol peut se révéler une source d'amour pour beaucoup, et donc comment la lumière peut surgir même des pires conditions de noirceur.

Malgré son désir de « *revenir dans le temps et de changer les choses* », Alexandre Bissonnette devra vivre avec son geste « *à chaque minute de son existence* ». Accepter de l'assumer pleinement, ouvertement, devant ses très nombreuses victimes était pour lui la seule chose qu'il pouvait maintenant faire pour mettre un peu de baume et d'humanité sur les plaies vives qu'il a ouvertes.

Non, Alexandre, ton geste n'est pas impardonnable. Et en plaidant coupable, tu as fait le premier pas vers ce pardon. La communauté musulmane du Québec nous en a montré, depuis plus d'un an, le chemin difficile. Nous sommes maintenant invités, nous aussi, à l'accompagner sur ce chemin. Merci de nous en donner l'occasion et l'exemple.

[Retour à la table des matières](#)

Craque-Bitume, collectif en écologie urbaine

Camille Lambert-Deubelbeiss

Craque-Bitume est né de la volonté de citoyenNEs de la Ville de Québec de créer un organisme actif en écologie urbaine. L'organisme est originalement issu du Collectif Éco-Quartier, le projet en écologie urbaine du Centre Jacques-Cartier (CJC), qui fut actif pendant une dizaine d'années. Aujourd'hui, le mode de fonctionnement de Craque-Bitume se veut être horizontal, sans hiérarchie et dont les décisions sont prises collectivement, de manière consensuelle entre les membres et dans une logique d'empowerment.

Un collectif actif, participatif à la recherche de consensus

Un mardi soir sur deux, le collectif, composé des salariéEs, des membres participants, des stagiaires et toute autre personne intéressée par nos activités, se réunissent pour former notre organe décisionnel. Nous formons un Collectif parce que nous désirons mettre en application un modèle d'organisation autogérée en accord avec les valeurs d'inclusion portées par l'écologie sociale. L'organisation du travail est structurée de manière horizontale, ce qui permet de mettre de l'avant plusieurs de nos valeurs, dont la transparence, les rapports égaux et la recherche du consensus. Notre mission est de développer et de promouvoir des actions écoresponsables favorisant l'engagement citoyen et l'adoption d'un mode de vie durable, tout en valorisant le respect, les rapports égaux, l'innovation et l'expérimentation.

Jardinage et compostage collectifs, et formations écocitoyennes

Le collectif est engagé dans plusieurs initiatives et actions écocitoyennes dans la Ville de Québec. D'une part, nous avons plusieurs projets de jardinage collectif dans les quartiers centraux. À la différence des jardins communautaires, les jardins collectifs sont cultivés en collectivité, sans lots attribués et les récoltes sont partagées entre les participantEs. On pense notamment au Croque-Légumes, au JETEM – Jardin entre toit et moi – ainsi qu'au jardin des Capucins à l'Espace-Parvis, lieu éphémère dans Limoilou. C'est également Craque-Bitume qui met en place et entretient la plupart des sites de compostage urbain dans la Ville de Québec. Porteur du mouvement zéro déchet, Craque-Bitume tient à cœur la revalorisation des matières résiduelles. En plus de ces projets collectifs, Craque-Bitume offre toute une série de formations écocitoyennes, du jardinage écologique, à l'autonomie vestimentaire, en passant par l'herboristerie et le vélo d'hiver.

Toujours à la recherche de nouveaux visages

Nous vous invitons à venir à notre rencontre pour en connaître davantage sur nos différentes activités, pour devenir membre du collectif ou encore si vous ou votre organisme souhaitez créer un partenariat pour un projet écocitoyen. Tous et toutes sont les bienvenus et c'est ensemble que nous parviendrons à créer une ville où les citoyenNEs s'engagent collectivement dans le développement d'une société écoresponsable!



<http://3.bp.blogspot.com/-v0XgSJJlJ2I/VSaOIH0Q7XI/AAAAAAAAAKw/t5KSHrCIS-Q/s1600/craque%2B2.jpg>

À la différence des jardins communautaires, les jardins collectifs sont cultivés en collectivité, sans lots attribués et les récoltes sont partagées entre les participantEs.

[Retour à la page des matières](#)

Guide de substitution des aliments

Élisabeth Chevrier

Membre du comité Sauve ta bouffe



Lorsque j'ai commencé à cuisiner, je suivais les recettes à la lettre. J'ai alors accumulé des tas de bouteilles, de sauces et d'épices qui se sont généralement gaspillées ou encore entassées dans mon garde-manger. Depuis, j'ai développé des trucs qui me permettent de remplacer ces ingrédients que j'utilisais rarement dans mon quotidien. Désolée Ricardo, mais je modifie tes recettes!

Les sauces et vinaigres

Dans la majorité des recettes, on demande d'assaisonner avec des sauces et vinaigres différents pour ajouter de la saveur. Or, il est bien souvent, possible de créer ces sauces nous-mêmes à partir d'ingrédients simples ou bien de les remplacer par une sauce similaire.

Harrissa, Sriracha et Sambal Oelek : Ces trois sauces fortes sont souvent utilisées dans les recettes asiatiques parce qu'elles donnent un côté épicé aux plats. Ces dernières sont toutes à base de piment fort, ainsi si vous n'avez aucune de celles-ci à la maison, vous pouvez broyer des piments forts et ajouter un peu d'huile d'olive ou de la pâte de tomate pour donner de la texture. Sinon, toutes ces sauces se remplacent bien par l'une d'entre elles; procurez-vous simplement votre préférée!

Hoisin : La sauce Hoisin est aussi très utilisée dans les recettes asiatiques pour son goût sucré et relevé. Vous pouvez facilement reproduire cette sauce en mélangeant de la sauce soya, du miel, de l'huile de sésame, de l'ail, du Tabasco (ou autre sauce piquante, au choix), du sel et du poivre. Cette recette simple vous permet d'éviter d'acheter la sauce Hoisin qui est rarement utilisée dans d'autres types de recettes.

Tamari : La sauce Tamari se remplace tout simplement par de la sauce soya.

Vinaigre de riz : Ces vinaigres sucrés sont la base de plusieurs sauces et marinades asiatiques. Vous pouvez les remplacer par la combinaison de vinaigre et de sucre.

Xérès et vinaigre de cidre : Beaucoup plus probable d'avoir une bonne bouteille de vin blanc que ces deux vinaigres dans notre frigo! Pour le vinaigre de cidre, combinez du vin blanc avec un peu de jus de pomme et le tour est joué!

Mayonnaise et crème sure : Le yogourt grec nature est sans aucun doute l'ingrédient qui m'a sauvée la vie le plus souvent. Il remplace facilement la mayonnaise dans mes sandwichs aux œufs et j'ajoute un peu de jus de citron pour en faire de la crème sure dans mes burritos!

Toutes les sauces peuvent se faire à la maison; il vous faut seulement un peu d'inspiration et de créativité. Partez de la base de la sauce à reproduire et ajoutez-y des épices. Par exemple, je fais ma sauce chili en mélangeant de la poudre de piment à du ketchup, de la cassonade, du vinaigre et des épices sucrées telles que la cannelle et le clou de girofle. Étant soucieuse des ingrédients ajoutés, j'opte plus souvent pour le mélange sauce tomate et pâte de tomate pour remplacer le ketchup dans ma sauce chili maison.

On peut retrouver ce
texte sur le site de
Sauve-ta-bouffe
[http://
www.sauvetabouffe.
org/fiches-conseil/
boite-outils/](http://www.sauvetabouffe.org/fiches-conseil/boite-outils/)

Les bouillons

Bouillon de légumes, bouillon de poulet et bouillon de bœuf. Ils sont utilisés majoritairement dans les soupes et les mijotés. Depuis quelques années, j'ai commencé à remplacer les bouillons par de l'eau tout simplement. J'ajoute quelques épices et le goût est tout aussi délicieux. Sinon, je fais mon bouillon de légumes maison et je le congèle en portions individuelles. Le bouillon de légumes maison permet de se débarrasser de nos légumes fatigués et de nos épluchures. Il suffit de les conserver au congélateur pour les conserver. Vous n'avez qu'à mettre tous vos légumes dans un chaudron, couvrir d'eau, y ajouter des épices (j'opte pour le thym, les feuilles de laurier, l'ail et le poivre), faire bouillir une heure et passer au tamis. Je récupère la majorité du bouillon et conserve le reste avec les légumes pour me faire une belle soupe pour le dîner !

Les huiles

Les huiles! On se demande toujours lesquelles utiliser. Je me suis inspirée du tableau des huiles de la Maison Orphée pour vous aider à choisir les bonnes huiles et vous éviter de toutes les acheter !

L'huile de canola : Pouvant être chauffée à haute température, cette huile est idéale pour la cuisson. Elle peut aussi remplacer le beurre et la margarine dans les muffins et les gâteaux. Certains l'utilisent aussi pour faire des vinaigrettes à salade puisqu'elle peut remplacer l'huile d'olive.

L'huile de noisette : Je l'utilise surtout dans mes vinaigrettes à salade ou dans les gâteaux. L'huile de noisette peut être chauffée et remplace bien le beurre dans les crêpes.

L'huile de noix de coco : Très tendance actuellement, l'huile de noix de coco peut remplacer le beurre dans les pâtisseries. Sinon, elle peut remplacer l'huile d'olive ou l'huile de canola dans les sautés de légumes ou pour la cuisson du tofu.

L'huile d'olive et l'huile d'olive extra-vierge : Utilisez l'huile d'olive extra-vierge pour vos vinaigrettes à salade et optez pour l'huile d'olive régulière pour la cuisson. L'huile d'olive extra-vierge ne peut pas être chauffée et elle ne remplace pas le beurre dans les pâtisseries !

L'huile de pépins de raisin : Géniale pour les cuissons à haute température, mais si vous n'en avez pas, elle se remplace par l'huile végétale pour la cuisson et le vinaigre balsamique pour les vinaigrettes ou marinades.

L'huile de sésame et l'huile de sésame grillé : Très utilisée dans les recettes asiatiques, l'huile de sésame grillé est plus relevée. Je l'adore et je n'arrive pas à la remplacer! Elle est parfaite en salade, pour la cuisson et les marinades.

L'huile de tournesol et l'huile de tournesol de cuisson : Eh oui!

Il y en a une pour la cuisson et l'autre pour les salades ou les gâteaux.

L'huile de tournesol régulière ne peut pas être utilisée dans la poêle.

Elle peut être remplacée par une autre huile végétale. Encouragez notre huile locale bio et utilisez-la pour vos muffins, vos aliments frits, pour faire votre mayonnaise maison ou simplement vos vinaigrettes à salade!

Les épices et les herbes fraîches

Pour les épices, j'ai rapidement compris que ce sont nos goûts qui orienteront nos choix. Il n'est pas nécessaire de se procurer toutes les épices proposées dans les recettes. Vous pouvez utiliser vos sens et surtout assaisonner vos plats avec vos épices favorites. C'est la même chose pour les herbes fraîches, parce qu'elles viennent en gros bouquet. Je prévois toujours au moins deux recettes dans la semaine qui en contiennent pour être certaine de pas gaspiller. Si la recette contient plusieurs herbes fraîches, je fais un choix afin d'éviter d'être ensevelie de verdure dans mon frigo!



<https://cdn.pixabay.com/photo/2017/07/28/13/29/spices->

Éditeur :

Le Groupe de simplicité volontaire de Québec publie le bulletin **Simplement Vôtre** trois fois par année. Nous avons choisi d'offrir un bulletin sans thème prédéfini, laissant ainsi toute la latitude aux auteurs de partager ce qui leur tient à cœur. Chaque auteur assume l'entière responsabilité de son texte. La reproduction en tout ou en partie de ce bulletin est autorisée à la condition de mentionner la source.

Coordination et édition :

Lise Gauvreau

Lise.gauvreau@videotron.ca**Révision linguistique :**

France Cliche

Révision technique :

Josée Grignon

Dépôt légal :Bibliothèque nationale du Québec,
2015Bibliothèque nationale du Canada,
2016

ISSN : 1916-0003 (imprimé)

ISSN : 1916-0011 (en ligne)

Distribution :

Environ 400 copies papier; envoi courriel à 2000 membres et sympathisants; disponible sur notre site

www.gsvq.org

Prochaine date
de tombée :
15 septembre 2018



Les pages du bulletin sont imprimées sur du papier contenant 30 % de fibres recyclées.

Historique : Le GSVQ a été fondé à l'automne 2001, à la suite du premier colloque québécois sur la simplicité volontaire organisé par Pascal Grenier et les AmiEs de la Terre de Québec. Quarante personnes ont, à ce moment-là, signifié leur intérêt pour former un groupe de simplicité volontaire à Québec. La rencontre de fondation a réuni 25 personnes qui ont structuré les premières activités du groupe. Celui-ci n'a cessé de se développer depuis. Il a été reconnu organisme à but non lucratif en novembre 2003.

Mission : Le Groupe de simplicité volontaire de Québec vise à réunir des personnes de la région de Québec voulant vivre et promouvoir la simplicité volontaire pour améliorer leur propre vie et contribuer à édifier une société plus harmonieuse, juste et durable.

Financement : Le GSVQ a développé ses propres moyens de financement par la production et la vente de sacs écologiques en tissu, de composteurs domestiques en bois et d'écobarils (barils récupérateurs d'eau de pluie). Il n'a reçu aucune subvention à ce jour.

Pour nous rejoindre : 418 956-7380 ou coordonnateur@gsvq.org

Pour devenir membre ou sympathisant :

Pour vous inscrire en tant que membre du GSVQ, faites-nous parvenir ce coupon et un montant de 10 \$. Il est également possible de s'inscrire lors d'une activité du GSVQ. Ou encore vous pouvez payer par PayPal ou une carte de crédit à partir de notre [site web](#).

Si vous désirez seulement recevoir des informations aux deux semaines sur nos activités, faites-nous parvenir ce coupon en cochant la case sympathisant. Il est important de nous donner votre adresse courriel, car nous ne faisons plus d'envois par la poste.

Membre _____

Sympathisant _____

Mme ____ M. ____ (Écrire en lettres moulées SVP)

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Code postal _____ Tél. : _____

Courriel : _____

Date : _____

Je désire **soutenir** le GSVQ par un don au montant de : _____ \$.

Je désire **m'impliquer** () : communiquer avec le GSVQ au 418 956-7380 ou par courriel à coordonnateur@gsvq.org

Retourner ce coupon à l'adresse suivante:

Groupe de simplicité volontaire de Québec

Centre culture et environnement Frédéric-Back

870, avenue Salaberry, local 212

Québec (Québec) G1R 2T9

Inscription à partir de notre site :

<http://gsvq.org/le-gsvq/devenir-membre-sympathisant-ou-benevole/>