

Conférence-débat sur la simplicité volontaire : 28/1/08

Animation : François Verhulst

Introduction

Comment François en est arrivé à donner une conférence aujourd'hui sur la simplicité volontaire (SV) ?

Jeune retraité, économiste de formation, membre d'écolo, François s'intéresse à la retraite de manière générale. Au cours d'une de ses lectures, il tombe sur le concept de SV qui vient d'Amérique du Nord et plus particulièrement du Canada (cfr site web : www.simplicitevolontaire.org). La retraite n'est-elle pas un moment pour réfléchir sur notre mode de vie ? Par ailleurs, il rencontre en 2007 Ages & Transmissions, lit notre 1^{er} cahier sur les retraites actives, créatives et utiles et est particulièrement intéressé dans le dernier chapitre sur les valeurs par la « sobriété ». de fil en aiguille, nous faisons connaissance avec François qui nous propose d'animer un groupe de réflexion sur la SV.

Qu'est-ce que la simplicité volontaire ?

1. Ce n'est pas une technique ni une doctrine, c'est une **démarche** et donc une aventure.
2. **C'est désencombrer sa vie pour mieux la vivre et pour mieux la partager.** Ex de la tondeuse à gazon : plutôt que d'avoir 20 tondeuses à gazon pour 20 familles, pourquoi ne pas en avoir une et la partager ?

Qu'est-ce qui vous a accroché dans le thème ?

- Je passe mon temps à me débarrasser de choses que j'ai accumulées
 - Donner plusieurs vies aux choses
 - Trier
 - Continuer à transmettre des objets qu'on a reçus en héritage
 - Echange, partage et pas gaspillage
 - Aller à l'encontre de la société de consommation ou de la croissance
 - Privilégier l'être par rapport à l'avoir
 - Questions sur l'utilité, l'environnement
3. La **simplicité** : (ré)apprendre à se satisfaire de peu, redécouvrir les choses simples et authentiques
Volontaire : le faire de son plein gré, avec méthode et discernement pour ne pas (ou avant de) un jour y être contraint et forcé par les événements climatiques qui nous menacent inévitablement.
 4. Le **choix** d'entamer une démarche de SV peut se faire pour **des tas de raisons** :
 - financière et/ou
 - écologique
 - spirituelle
 - etc ...Chacun a les siennes.
 5. La démarche de SV se relie à des **mouvements de fond** :
 - Dans *l'histoire* :
 - i. Epicure : plaisir dans les choses simples,
 - ii. François d'Assise,

- iii. Gandhi : c'est un des inspirateurs du mouvement de la SV qui a commencé au début des années 70 aux Etats-Unis.
 - iv. Lanza del Vasto (l'Arche)
 - v. Ivan Illich
 - dans notre *époque* (écologie, critique de la croissance, souci du développement « soutenable », « durable », recherche spirituelle (intérêt pour le bouddhisme))
 - correspond souvent à une recherche de l'essentiel dans sa *propre vie*
6. La démarche de SV : (1^{er} aspect de la méthode)
- Est une démarche **individuelle** : chacun y vient avec sa sensibilité, ses valeurs, son histoire
 - Le chemin de chacun peut être différent
 - Le partage dans le respect de chacun permet la richesse des échanges
7. SV : un type d'approche :
- La simplicité volontaire consiste à **s'écarter du courant dominant qui laisse croire que c'est en consommant, en se procurant des biens, en possédant de plus en plus qu'on peut être plus heureux et répondre à ses besoins**. Or, la plupart de nos consommations ne répondent pas à ceux de nos besoins qui nous permettraient de nous épanouir.
8. SV : un autre type d'approche :
- La SV propose de faire le choix de **valeurs** essentielles :
 - i. Privilégier l'être par rapport à l'avoir
 - ii. La qualité p/ à la quantité
 - iii. La solidarité p/ à l'individualisme
 - iv. La participation par rapport à la compétition
 - v. L'autonomie par rapport à la dépendance
9. **Quelques repères** (on n'est pas tout seul !)

Le mouvement de SV :

- existe et est bien développé au Canada (c'est là que l'on trouve le plus de littérature sur la question),
 - existe aussi aux USA
 - s'est exporté en France
 - et a quelques points en Belgique (entre autre via les Amis de la Terre, chez Ecolo dans leur centre de recherche « Etopia », on commence à étudier la question)
10. Ecoute du **témoignage oral de Serge Mongeau**, auteur du livre « La simplicité volontaire, plus que jamais ! » aux éditions Eco-Sociétés.
- Dans une société d'abondance, non on n'a pas besoin de tout ! de quoi a-t-on vraiment besoin ? Si on consomme moins, on a besoin de moins d'argent et donc on doit travailler moins et on récupère du temps p.ex. pour fabriquer soi-même les choses et avoir plus de plaisir, de bonheur.
- Qu'est-ce qu'on peut laisser de côté ? Cela dépend. Moi, p.ex. je n'ai plus de télé depuis 18 ans. Mais avant, avec les enfants, j'avais une télé. Il n'existe pas de modèle standard. On peut avoir une petite auto et la garder longtemps. Si je peux le faire sans auto, je vais le faire. On peut modifier sa vie pour ne plus avoir son auto.

Ce qui est important c'est l'esprit dans lequel on le fait. Moi, j'ai remplacé la télé par d'autres activités : je ne suis pas dans le sacrifice. La SV, c'est le passage de l'avoir à l'être. J'y suis arrivé par une longue réflexion sur la santé (j'étais directeur de collection de livres sur la santé). Dans nos pays, les maladies sont des maladies d'abondance et non de carence. On mange trop de sucres (-> obésité)... etc ... on est trop stressé pq on veut gagner bcp d'argent ... notre environnement est de plus en plus malsain ... on court et notre vie n'a plus de sens ...

Il y a également une dimension écologique : on épuise les ressources naturelles, on rejette beaucoup de déchets que la terre ne peut absorber. Il faut diminuer la consommation. Il faut que la société change ! Comment faire alors que la publicité nous incite à acheter plus ?

Individualisme ambiant, services de plus en plus diversifiés ...

Nous sommes des êtres sociaux. Nous avons besoin des autres. On est de plus en plus isolé (télé, baladeurs, internet). Cela ne correspond pas à nos besoins.

Pratiquement : lancement d'un groupe de réflexion

11. Pratiquement,

- Nous proposons de lancer un « atelier » où chacun vient avec :
 - i. Ses motivations
 - ii. Ses choix de priorités
 - iii. Ses idées pratiqueset surtout son ouverture
- pour construire ensemble un projet qui peut être multiforme
- et en partager le fruit avec d'autres : l'idée est de « percoler » et de créer une « contagion vertueuse ».

On va essayer de déboucher sur des choses pratiques :

- des outils pour simplifier sa propre vie
- une publication
- entrer en « résonance » par rapport à d'autres. Il existe des valeurs à faire passer à l'extérieur : il faut que cela puisse résonner à d'autres niveaux dans la société.
- On va créer un groupe de résistance, d'entr'aide, un réseau qui permettra de partager des expériences ...

Qu'en pensez-vous concrètement ?

- Moi, je trouve que c'est une question de société, de politique. Ras-le-bol d'une société d'hyperconsommation.
- Mais ne faut-il pas consommer pour payer la TVA qui pourra elle-même payer d'autres choses au niveau de la société ?
- Importance de l'habitat partagé pour lutter contre la solitude, l'isolement
- On est ringard si on n'a pas internet, GSM ...
- Pour tout, ce qui est important c'est la bonne utilisation de ...
- Si j'achète cela, cela va-t-il me rendre plus heureux ?
- Attitude spirituelle. Lâcher prise ...
- On se sent isolé dans notre démarche, on est à contre-courant (vous, avec votre voiture de Playmobil)

- Si je suis dans une démarche de SV, l'argent que j'ai économisé va s'accumuler, et j'en fais quoi ? Je le donne à mes enfants ? à des ong, à des « œuvres » ?
- Et si la TVA diminue, alors comment on vous subsidie ?
- Cette démarche de SV peut intéresser des jeunes aussi !

12. Il s'agit pour chacun de trouver qui il est et d'identifier les moyens de répondre à ses vrais besoins. Quand je parle de besoins, je pense au delà des besoins physiques de base, à ces besoins sociaux, affectifs et spirituels. Qu'est-ce qui me permet de m'épanouir pleinement, dans toutes mes dimensions et capacités ?

Références Simplicité Volontaire :

www.simplicitévolontaire.org

« La simplicité volontaire, plus que jamais ! » aux éditions Eco-Sociétés par Serge Mongeau
« L'ABC de la simplicité volontaire » par Dominique Boivert aux éditions Eco-Sociétés