

Journée de la Simplicité Volontaire

SIMPLICITE VOLONTAIRE ET RESILIENCE ? QUELS LIENS ?¹

ROBERFROID MARCEL

Simplicitaire et membre des Amis de la Terre.

Réflexions sur la Simplicité Volontaire

INTRODUCTION

Dans un livre intitulé « Les trois écologies » (Paris Galilée 1989), le psychanalyste Félix Guattari, constate que, parallèlement aux transformations technico-scientifiques intenses qui engendrent des déséquilibres écologiques menaçants, à terme, l'implantation de la vie sur terre, **les modes de vie humains, individuels et collectifs, évoluent dans le sens d'une progressive détérioration.**

On assiste, en fait, à une sorte de mouvement général d'implosion et d'infantilisation régressive.

« Il n'y aura, écrit-il, de réponse véritable à cette crise écologique qu'à la condition que s'opère une authentique révolution politique, sociale et culturelle réorientant les objectifs de la production des biens matériels et immatériels. Cette révolution ne devra donc pas concerner uniquement les rapports de force visibles à grande échelle mais également des domaines de la sensibilité, de l'intelligence et du désir. Une finalisation du travail social régulée de façon univoque par l'économie de profit et par des rapports de puissance ne saurait plus mener, à présent, qu'à de dramatiques impasses qui ne peuvent qu'aboutir à la mise en cause du mode dominant de valorisation des activités humaines, à savoir celui de l'imperium d'un marché mondial qui lamine les systèmes particuliers de valeur, qui place sur un même plan d'équivalence : les biens matériels, les biens culturels, les sites naturels, etc. »

C'est dans ces contextes d'éclatement, de décentrement, de démultiplication des antagonismes et des processus de singularisation que surgissent les nouvelles problématiques écologiques qui appellent une approche globale et transversale.

Felix Guattari développe alors la notion d'"**écosophie**" qui repose sur **trois écologies**.

La première, **environnementale**, est la démarche écologique 'ordinaire' qui envisage les rapports à la nature et à l'environnement et qui comprend les mesures de protection, d'économie d'énergie, de re-localisation de l'alimentation préférentiellement saisonnière et locale...;

¹ La rédaction de ce texte est largement inspirée de la lecture des ouvrages de F. Guattari, Chr. Arnsperger, M. Rahnema et A. Comte Sponville. Les parties en italique sont intégralement extraites de ces ouvrages.

La deuxième; **sociale**, envisage les rapports aux réalités économiques et sociales. Elle consiste à s'opposer au capitalisme mondialisé en recréant des espaces d'économie individuelle, autonome, locale. Mais aussi à recréer des rapports sociaux ou familiaux "réinventés" au sein du couple, de la famille, du contexte urbain, du travail ... ;

Enfin l'écologie **mentale** envisage les rapports à la psyché. Elle permet la réhabilitation de la subjectivité, de la singularité en vue de réinventer le rapport du sujet au corps, au fantasme, au temps qui passe, aux « mystères » de la vie et de la mort. Elle sera amenée à chercher des antidotes à l'uniformisation mass-médiatique et télématique, au conformisme des modes, aux manipulations de l'opinion par la publicité, les sondages, etc. Mais, j'ajouterai personnellement, elle exigera un véritable travail intérieur de 'décolonisation de nos imaginaires' que le capitalisme libéral a tant inhibés, détruits, dévoyés...

F. Guattari montre ainsi que l'écologie environnementale devrait être pensée d'un seul tenant avec l'écologie sociale et l'écologie mentale, à travers ce qu'il appelle une "**écosophie**" de caractère éthico-politique. La condition primordiale pour aboutir à la promotion d'une nouvelle conscience planétaire résidera donc dans notre capacité collective mais aussi individuelle à faire ré-émerger des systèmes de valeurs échappant « *au laminage moral, social et psychologique auquel procède la valorisation capitaliste uniquement axée sur le profit économique* ». La joie de vivre, la solidarité, la compassion à l'égard d'autrui doivent être considérées comme des sentiments en voie de disparition et qu'il convient de protéger, de vivifier, de ré-impulser dans de nouvelles voies.

Alors que les tentatives militantes ou professionnelles habituelles choisissent souvent de privilégier une seule de ces trois démarches, ma **thèse** est que la Simplicité Volontaire (SV) s'inscrit dans la démarche écosophique et englobe, elle aussi:

- 'Une démarche **environnementale**', celle que Christian Arnsperger appelle la *démarche* « *MOI JE* » ;
- 'Une démarche **socio-politique**, celle que Christian Arnsperger appelle la *démarche* « *NOUS TOUS* » ;
- 'Une. démarche **mentale, personnelle et intérieure**'.

LA SIMPLICITE VOLONTAIRE ET LES 3 DEMARCHES ECOSOPHIQUES

LA DEMARCHE ENVIRONNEMENTALE ou « MOI JE »

Généralement la première vision que l'on a, voire le premier engagement que l'on prend et les premiers gestes que l'on pose quand on '*choisit la SV*' relèvent d'une démarche concrète, essentiellement écologique. On veut changer sa façon de vivre (réduction du temps de travail...), réduire son empreinte écologique : attention aux gestes quotidiens, changements de comportements dans les loisirs, l'alimentation, la gestion du temps, la vie professionnelle, la mobilité, les achats vestimentaires, démarches en vue de se désencombrer...

Comme le disait Christian Arnsperger dans sa conférence au Forum vers la SV en février dernier, cela relève d'une démarche qu'il caractérisait de « MOI JE », en écho à un mal-être profond et persistant qui nous habite. Cette démarche correspondrait alors à une quête d'un désencombrement plus intérieur. Cependant, une telle démarche, essentiellement 'écologique', reste individuelle et elle a peu de chance d'influencer l'empreinte écologique globale. Elle risque

Journée SV à Namur : 12 juin 2010 de Marcel Roberfroid : Amis de la Terre - Belgique
donc, à terme, de s'épuiser car si personne d'autre ne s'engage dans la même voie pourquoi continuerais-je à le faire moi et en vue de quoi ? Elle reste une affaire d'engagement personnel important et sans doute incontournable certes et après ?

Le risque est en effet grand de tomber dans une sorte de « **business** » voire de « **performance** », qui semble motiver de nombreux adhérents au « simple living network », ce réseau qui, aux USA, regroupe des centaines de milliers de membres attirés par un concept dit de « simplicité volontaire » ("voluntary simplicity") qui invite à **prendre des cours** pour s'entraîner à vivre pauvre ; à consulter des « coachs de vie quotidienne », nouvelle profession qui fait florès, qui donnent des conseils à ceux qui voudraient vivre autrement et aident à s'entraîner à vivre pauvre ; à se faire aider par un « financial planner » qui enseigne comment se recentrer sur les besoins élémentaires, en réduisant les dépenses inutiles qui attirent vers la spirale du crédit. N'est-ce pas là une démarche foncièrement capitaliste ?

Mais attention il ne s'agit pas de prétendre que la démarche « MOI JE » est sans intérêt et qu'elle n'a pas sa place dans la SV. Bien au contraire elle en fait partie intégrante et constitutive. Mais elle ne suffit pas. Elle doit se compléter par une démarche sociale et déboucher sur une véritable transformation mentale/intérieure.

S'inspirant de la célèbre phrase de Gandhi :

« Vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre »

C'est encore Christian Arnsperger (Forum vers la SV en février dernier) qui nous invite à :

« Simplifier notre vie d'une façon telle que d'autres, qui pâtissent de notre vie de consommateur, puissent être libérés de ses effets néfastes ».

N'est-ce pas là un objectif beaucoup plus ambitieux que celui du 'simple living' souvent, il faut l'avouer, motivé par l'intérêt très économique de dépenser moins ou même de dépenser voire de consommer autrement sans pour autant se préoccuper vraiment ni du sort de la planète ni interroger, voire contester, le système sociétal dans lequel on vit/continue à vivre....(trop) bien tout en continuant à consommer 'différemment !

Selon la thèse formulée plus haut et si la SV veut s'inscrire réellement dans une démarche écosophique, elle doit, tout en la faisant pleinement sienne, dépasser (sans toutefois ni l'ignorer ni l'escamoter) le cadre strict de la démarche « MOI JE », et intégrer la dimension « NOUS TOUS » tout en incluant une réelle transformation intérieure.

LA DEMARCHE SOCIO-POLITIQUE ou « NOUS TOUS »

Je serai bref sur ce thème me contentant de quelques questions que, une fois de plus, j'emprunte à la conférence de Chr. Arnsperger au Forum de Février :

Quelle conscience ai-je des courroies de transmission entre ma vie (trop) 'opulente' et les vies que cette opulence rend trop pauvres ?

Mon développement personnel, mes choix de vie plus simple, mon engagement en SV sont-ils effectivement facteur de progrès social ?

Journée SV à Namur : 12 juin 2010 de Marcel Roberfroid : Amis de la Terre - Belgique

Suis-je conscient que ma seule démarche « MOI JE » ne sert à rien si je ne suis pas en même temps conscient que si je me 'sens mieux' cela doit servir, sauf évidemment à être indifférent aux autres ?

*Le nouveau défi est, donc, de **politiser** ma démarche « MOI JE » pour la faire RAYONNER. Le 'personnel' n'est-il, en effet pas toujours nécessairement 'social' ? Embrasser la SV c'est adopter une attitude 'normative' vis à vis des autres, leur poser la question « et vous » ; ne plus refouler la radicalité de ses choix qui, nous le croyons, valent pour tous ; c'est accepter la tâche de faire essayer, partager ses choix, sans imposer mais en proposant 'avec insistance'.*

Et cela sans être 'en marge' mais en vivant **dans le** « système » mais avec l'envie/la volonté de « **changer** » de système/paradigme et donc d'avoir une action au plan collectif. Comme le clame haut et fort Chr. Arnsperger, la SV est

subversive et anticapitaliste,

elle est une démarche de personnes qui portent un autre projet de société hors de la logique économique du productivisme et du consumérisme, ce que le simplicitaire refuse évidemment.

Et c'est ici que s'impose la troisième démarche de l'écosophie de Guattari : la démarche **mentale, personnelle et intérieure**. Sans elle, en effet, la transformation profonde qu'elle appelle ne sera pas possible.

LA DEMARCHE MENTALE, PERSONNELLE, INTERIEURE

Cette troisième démarche est à mes yeux la plus importante mais aussi, du moins pour moi, la plus difficile à mettre en œuvre. Elle suppose en effet un travail en profondeur sur soi-même. C'est toujours des travaux de Chr. Arnsperger que je m'inspirerai d'abord et, en particulier, de son livre

*« Critique de l'existence capitaliste :
Pour une éthique existentielle de l'économie »,*

à propos duquel il a, en décembre 2008, fait, aux Amis de la Terre, l'amitié de présenter un séminaire intitulé :

*« Comment dompter notre « capitaliste intérieur »:
Une morale de l'autolimitation a-t-elle encore un sens aujourd'hui ? »*

Pour introduire cette troisième démarche et en expliquer tout à la fois la justification mais aussi l'importance et la difficulté il disait :

*« Nous vivons dans une psychologie fantasmatique du manque que la logique interne du système économique entretient car c'est là que se loge l'essence du modèle capitaliste de croissance (d'enrichissement collectif sinon individuel) qui a acquis un fonctionnement qui nous fait constamment **prendre nos désirs passagers pour des besoins urgents** ».*

Il poursuivait :

*« derrière la mécanique de la croissance capitaliste, il y a une figure d'être humain bien particulière. Un être humain qui confond ses petites et éphémères envies avec le **DESIR** « majuscule », et qui dès lors vit de plus en plus (pour le plus grand bonheur des vendeurs de tout poil) comme si chacune de ses envies était, sur le moment, un besoin urgent. Ne vous laissez dire par*

Journée SV à Namur : 12 juin 2010 de Marcel Roberfroid : Amis de la Terre - Belgique

personne que cette confusion entre besoins, envies et **DESIR** fait partie de la soi-disant « nature humaine » ! C'est complètement faux. L'homo consumericus est tout simplement un être malade qui a renoncé à (ce) qui (toutes les spiritualités l'ont toujours su) peut faire renaître son **DESIR** « majuscule » à bonne distance de ses envies compulsives –(à savoir) le **renoncement** (et la **conversion**) ... Le grand mensonge du capitalisme, c'est de nous avoir persuadés qu'être libérés du besoin, ce serait nécessairement avoir **renoncé au renoncement**, cet ennemi de la « croissance » et de l'« innovation » ! Les mot « renoncement » (et « conversion ») sonnent vieux jeu. Ils suggèrent la vieille religiosité (...) et on ose à peine (les) utiliser de nos jours. Et pourtant, si vous regardez les implications d'un dépassement du capitalisme aujourd'hui, elles pointent directement vers une série de renoncements auxquels il faudra bien consentir collectivement si nous voulons éviter que la catastrophe anthropologique que le capitalisme nous prépare soit complète. »

Mais qu'est-ce que ce DESIR majuscule évoqué par Chr. Arnsperger et que Spinoza appelait « l'essence de l'homme »?

Dans un excellent livre sur 'L'éloge du désir', Blanche de Richemont le définit comme :

« ce qu'il y a de plus sacré en moi » ;

« (le moyen de) parvenir, dans mon choix de vie, à rester éveillé à ce qui parle au plus profond de moi et m'y vouer corps et âme ».

Le DESIR majuscule « est concret, agissant, il pousse mon âme et mon corps vers la vie. » tandis que « celui qui ne vit que pour lui-même n'a pas de vrais désirs, seulement des élans ! »

Le DESIR majuscule c'est donc clairement le contraire du vouloir être tel que l'on me pousse à être car il est

« ce qui part du plus intime de mon être (...) » ;

« un vertige d'être qui met en acte mon intimité et me rend unique ».

Arrêtons-nous maintenant un instant sur ces mots si difficiles à prononcer aujourd'hui : **renoncement** et **conversion**, ces mots auxquels la logique capitaliste voudrait nous voir « renoncer » à jamais. Tentons d'en (re)découvrir le sens profond..

Renoncer c'est, nous disent les maîtres tibétains (Livre tibétain de la vie et de la mort) : « vraiment, définitivement sortir de, émerger de, (re)naître » en vue d'abandonner ses schémas habituels de comportements et de vie. Ils ajoutent, avec le sens des formules contradictoires qu'ils affectionnent, que « ce renoncement auquel on parvient procure à la fois tristesse et joie : tristesse en réalisant la futilité de ses comportements passés, et joie en voyant la perspective plus large qui se déploie devant soi quand on est capable d'y renoncer. Mais ajoutent ces maîtres, « ce n'est pas une joie ordinaire ,c'est une joie qui donne naissance à une force nouvelle et profonde, à une confiance et à une inspiration constante lorsque l'on réalise que l'on n'est pas enchaîné à ses habitudes, mais que l'on peut vraiment en émerger, changer et se libérer de plus en plus ».

Quant à se **convertir**, c'est, comme l'écrit Chr. Arnsperger, se soumettre à

« une transformation radicale qui réoriente vers l'humain le plus vrai, le plus authentique et qui refaçonne jusqu'à la manière dont nous allons rechercher cette authenticité » ;

« une transmutation 'alchimique' qui transforme une substance en altérant profondément sa forme, voire sa composition pour faire ressortir sa vraie nature c-à-d prendre ce qui est alourdi, faussé et le soumettre à une ré-interprétation qui fera resurgir ce que la lourdeur était venue masquer » ;

Journée SV à Namur : 12 juin 2010 de Marcel Roberfroid : *Amis de la Terre - Belgique*

« une transmutation profonde des attitudes et des présupposés, sans laquelle aucun changement de logique ne peut jamais advenir ».

L'éthique de la **simplicité** exige que les objets matériels et mentaux ne soient plus utilisés par nous tous comme dérivatifs à notre peur du manque. Si, en effet, nous acceptons la SV comme base de notre existence, alors un grand progrès humain, un profond développement spirituel pourra être amorcé.

Mais y sommes-nous prêts ? ... Pouvons-nous cesser d'être

cet être humain qui n'aurait plus de désir, mais seulement des envies, et qui vivrait chacune de ses envies comme un besoin ?

cet être humain qui veut tout, tout de suite ?

cet être humain qui, pour ne plus avoir de désir « insupportable », préfère perdre tout sens du renoncement ?

Ou au contraire sommes-nous prêts à (re)découvrir que, si nous acceptons de **renoncer** et d'entreprendre une véritable **conversion**, au lieu de rester aliénés à la « *frénésie des envies* » nous libèrerons au fond de nous-mêmes une énergie libératrice qui est

le cœur de l'humain ;

l'ouverture première à partir de laquelle on peut partir droit ;

ce qui sous-tend le choix radical de l'humain.

*« Ce que serait une société du **DESIR** (majuscule) reste, bien sûr, à inventer. Nous avons du mal à imaginer ce que serait un monde d'êtres humains à la fois libérés du besoin et libérés de la compulsion, un monde où la production se bornerait à ce qui est nécessaire pour vivre, c'est-à-dire pour pouvoir déployer librement l'énergie du **DESIR** (majuscule) (situation qui existait dans les sociétés 'vernaculaires', terminologie créée par I. Illitch, pour parler des sociétés où la satisfaction des besoins quotidiens reposait sur des activités autonomes et indépendantes des rapports marchands). C'est tout un programme — et qui ne doit jamais nous faire oublier l'obligation première de toute société, que personne ne doive vivre dans l'angoisse du besoin non satisfait. Cette obligation première ne peut (cependant) pas servir d'alibi pour « bloquer » l'énergie de l'humain sur le seuil de son vrai accomplissement, qui sont le **renoncement** (et la **conversion**) et non la compulsion boulimique de la marchandise. Ce n'est en tout cas pas en laissant à la logique marchande le soin de brouiller constamment les frontières entre besoin et **DESIR** (majuscule) que nous pourrions faire la part de ce qui peut être laissé à l'achat et à la vente et ce qui, au contraire, doit en être protégé. Il y a là une tâche vraiment critique qui nous incombe, individuellement et collectivement. »*

*« Nos envies sont marchandes, nos compulsions le sont, mais pas notre **DESIR** (majuscule)! Une fois que nous aurons compris cela, notre monde pourra commencer à se libérer des obstacles qui retardent l'avènement de la décroissance démocratisée dont nous avons besoin. »*

Pour sortir de cette situation d'aliénation, la démarche de SV doit s'inscrire dans une « *révolution lente et approfondie, venue du dedans de nous-mêmes* » qui implique **renoncement** et **conversion** afin de retrouver une autre façon de porter nos peurs et nos angoisses existentielles. C'est tout l'enjeu

d'une véritable décolonisation de nos imaginaires contaminés, aliénés par les excès du capitalisme ;

d'un appel à ce qui habite au plus profond de notre conscience et peut nous rendre plus ouverts, plus tolérants, plus solidaires et plus égalitaires ;

Journée SV à Namur : 12 juin 2010 de Marcel Roberfroid : Amis de la Terre - Belgique

d'une (re)découverte d'une **spiritualité** entendue comme « *une attitude existentielle qui cherche à faire de nos actes quotidiens (...) des signes visibles et tangibles de cette REALITE qu'est l'INFINI SPIRITUEL qui nous habite* ».

Avant d'en terminer avec cette partie sur la démarche mentale, personnelle et intérieure en SV, j'aimerais faire brièvement référence à deux autres auteurs dont la lecture récente m'a profondément marqué : Majid Rahnema et, en particulier son livre intitulé 'Quand la misère chasse la pauvreté' et André Comte-Sponville et son livre 'L'esprit de la laïcité'.

Le premier écrit des phrases d'une grande sagesse sur ce qu'il appelle la '**pauvreté conviviale**' qui rejoint, me semble-t-il, bien la dimension mentale et intérieure de la SV. Il parle en effet de :

« la recherche d'une plénitude intérieure en vue d'une libération personnelle qui pousse les 'pauvres en esprit' à refuser toute dépendance matérielle asservissante ;

*pauvreté 'conviviale' quand la richesse relationnelle prime sur l'acquisition de l'argent ;
recherche d'une vie simple mais riche en relation comme archétype de la pauvreté conviviale ;*

pauvreté spirituelle, seule capable de conduire à la richesse suprême, celle-là même qui libère du règne des besoins ;

l'art de transcender ses manques en richesses potentielles ;

l'art des pauvres de créer leurs propres richesses ;

des richesses de la pauvreté quand celle-ci se fonde sur la libération volontaire de toutes les servitudes qui ne font que rendre esclaves des besoins ».

Entreprendre une telle démarche spirituelle de renoncement appartient donc bien à la démarche de SV prise dans son sens « écosophique ».

Me référant une dernière fois à Chr. Arnsperger, je voudrais citer ici (en l'adaptant à mon propos) l'avant dernière phrase d'un article très récent qu'il publie dans le n°24 (printemps-été 2010) de la revue 'Reliures' :

(Par cette démarche spirituelle complétant les démarches 'MOI JE' et NOUS TOUS)
« simplement, et c'est déjà beaucoup, la férocité angoissée des envies compulsives, maquillées en 'besoins' urgents et infinis, (ne sera alors) plus là pour menacer les fragiles équilibres (...) intérieurs de l'humain ».

En conclusion, enfin, et avant d'aborder la dernière partie de mon exposé consacré à la résilience, je voudrais aussi vous lire un extrait du livre d'André Comte-Sponville où il parle de la simplicité et qui en quelques phrases résume l'essentiel de mon propos :

*« C'est pourquoi vous êtes aussi comme libérés de vous-même : parce qu'il n'y a plus de dualité entre ce que vous faites et la conscience qui l'observe, entre le corps et l'âme, entre le je et le moi. C'est qu'il n'y a plus que le je. C'est qu'il n'y a plus que la conscience. C'est qu'il n'y a plus que l'action (le corps en acte). Suspension de la dualité intérieure, de la représentation (au double sens de l'idée et du spectacle), de toute la comédie du moi : mise entre parenthèses de l'ego. C'est ce que j'appelle la **simplicité**. Vous ne faites plus semblant d'être ce que vous êtes (c'est en quoi la simplicité est le contraire de la mauvaise foi...), ni d'être autre chose (...!). D'ailleurs vous n'êtes rien, en tout cas pas un être, ni une substance : vous vivez, vous sentez, vous agissez. (...). C'est ce que les bouddhistes appellent Vanâtman (pas de moi, pas de Soi : rien qu'un procès sans sujet ni fin), mais qui n'est pas vécu comme négation, ni comme privation, malgré la lettre du mot (le a, dans anâtman, est privatif), ce pourquoi je préfère parler de simplicité, en français, plutôt que de non-moi ou de non-ego. Rien de*

Journée SV à Namur : 12 juin 2010 de Marcel Roberfroid : Amis de la Terre - Belgique

plus difficile, métaphysiquement, à penser (...). Rien de plus simple, spirituellement, à vivre — même si cette simplicité-là reste l'exception. Ce sont les moments où l'on s'oublie, comme on dit, et jamais la conscience n'est aussi pure, aussi nette, aussi déliée. Les virtuoses, lors d'un concert, y atteignent parfois, du moins les plus grands : ce sont leurs moments de grâce, quand il n'y a plus que la musique. Mais chacun d'entre nous peut y accéder, à proportion de sa simplicité, de sa maîtrise, de sa virtuosité propre, dans tel ou tel domaine. Simplicité de l'action. Simplicité de l'attention. (...)

Vous avez du mal à être simple ? Commencez par le plus facile : s'asseoir, marcher, respirer... C'est l'esprit du Soto Zen : « La technique est le chemin ; le chemin est la technique. » Mais où il mène, ce n'est plus une technique, ni un chemin. C'est la vie elle-même, dans sa simplicité. On a cessé de se regarder : on voit. On a cessé de faire semblant : on agit. On a cessé d'attendre : on est attentif. Quoi de plus simple que la simplicité ? Quoi de plus rare ? C'est être un avec soi, au point qu'il n'y a plus de soi : il n'y a plus que l'un, il n'y a plus que l'acte, il n'y a plus que la conscience. Vous vous promenez ? Il n'y a plus que la promenade. Vous faisiez l'amour ? Il n'y a plus que le désir ou l'amour. Vous méditez ? Il n'y a plus que la méditation. Vous agissiez ? Il n'y a plus que l'action (c'est le secret des arts martiaux, par quoi ils touchent à la spiritualité). Vous étiez ? Il n'y a plus que l'être ».

SV et RESILIENCE, QUEL(S) LIEN(S) ?

Un des éléments essentiels de l'argumentaire en faveur de la SV est incontestablement la nécessité de sortir du capitalisme et de mettre un terme à ses effets aliénants. C'est ce qui motive les positions de Chr. Arnsperger et de tous les penseurs qui prônent une démarche anti-capitaliste et appellent les simplicitaires à la subversion. Par ailleurs, ce capitalisme semble porter en lui les germes de sa propre destruction ou, à tout le moins, il semble conduire tout droit la civilisation dite occidentale à sa perte.

Nous sommes donc à un tournant de notre histoire et on est en droit de se poser la question de savoir si, dans la foulée de la chute du mur de Berlin tant célébrée comme le triomphe du capitalisme comme 'idéal de société', nous n'allons pas assister à l'accélération de sa décadence voire à sa propre chute.

Ne sommes-nous pas dès lors à l'aube de profonds bouleversements sociétaux dont nous ne serons pas maîtres ? Jamais en effet, dans l'histoire, une civilisation décadente n'a été capable de trouver, en son sein, les germes de son renouveau qui nécessite des paradigmes différents mais extérieurs parce que émergents d'une autre culture.

Si j'ai écrit sur et si je veux vous parler aujourd'hui de résilience c'est que je pense très sincèrement que ce changement profond se pointe et que, si nous voulons d'une part éviter de grandes souffrances, à nous-mêmes et à nos proches, et d'autre part être préparés à nous intégrer/nous adapter à ce(s) changement(s) profond(s) pour aider à l'émergence d'une société nouvelle, il faut se préparer. Et c'est, à mes yeux, une des dimensions de la résilience.

En effet, le concept de résilience est essentiel dans la démarche de simplicité volontaire dont un des objectifs est d'aider ceux qui s'y engagent à se préparer individuellement et, à travers eux, collectivement aux changements qui se profilent à un horizon proche.

Quel est ce concept ? Pourquoi est-il essentiel dans la démarche simplicitaire ?

A l'origine le terme résilience appartient aux sciences **physiques** pour désigner une

« caractéristique mécanique qui définit la résistance aux chocs des matériaux' ».

Ce terme a ensuite été introduit en **psychologie** pour caractériser

« le processus dynamique des individus qui ont la capacité d'adapter leur comportement quand ils sont confrontés à l'adversité ou un traumatisme » et, dans une perspective plus dynamique, *« pour indiquer une caractéristique de résistance à des évènements futurs menaçants »*.

En **sociologie** (qui nous intéresse tout particulièrement aujourd'hui) la résilience est

« la capacité à réussir, à vivre, à se développer positivement, de manière socialement acceptable en dépit du stress ou d'une adversité qui comportent normalement un risque grave d'une issue négative »

Enfin en **écologie** (qui nous intéresse aussi), le terme résilience fait référence à

« la capacité d'un système à absorber un changement perturbant et à se réorganiser en intégrant ce changement, tout en conservant essentiellement la même fonction, la même structure, la même identité et les mêmes capacités de réaction »

(Walker, cité dans The Handbook of Transition).

Dans toutes ces définitions il y a d'une part les notions d'**adversité**, de risque associé à des conditions de vie 'négatives', de changement, de stress ou de traumatisme et d'autre part celles d'**adaptation positive**, de rebondissement, de réussite, de développement positif, de capacité à absorber le changement perturbant, de se réorganiser.

Comme l'écrit Pierre Pradervant,

*« la **résilience**, cette capacité à protéger son intégrité sous de fortes pressions constitue une capacité humaine fondamentale' »*

Elle est plus riche et plus complète que la '*capacité de surmonter*' ou que la *subsistance*. De plus et par référence au concept physique, on peut inclure dans la résilience la capacité d'absorber l'« énergie » de la contrainte, du stress pour ensuite la récupérer et l'utiliser quand ceux-ci s'arrêtent.

La résilience a donc 2 dimensions :

1. *« La résistance à la destruction, la capacité de protéger son intégrité sous de fortes pressions »;*
2. *« La capacité de se (re)construire, de(re)créer une vie digne d'être vécue en dépit (voire à partir) des circonstances adverses ».*

Les qualités résilientes sont : l'optimisme, le désir de vivre, la créativité, la clarté d'esprit, l'acceptation du soutien des autres. Le résilient communique, prend ses responsabilités, a une conscience responsable de la situation mais sans culpabilité, et il est compassionnel car il est concerné par les autres comme de lui-même. Il se **prépare à l'avenir** en apprenant à communiquer (communication non-violente), en (re)prenant le contrôle de sa vie (y compris de sa santé), en clarifiant ses convictions et en cultivant la compassion tout en intégrant une plus grande dimension spirituelle dans sa vie.

Journée SV à Namur : 12 juin 2010 de Marcel Roberfroid : Amis de la Terre - Belgique

« Finalement comprendre la résilience, c'est s'émerveiller davantage devant les ressources incroyables de l'être humain, c'est savoir avec certitude que la vie et l'amour peuvent être les plus forts, c'est se souvenir que chacun d'entre nous est responsable d'être et de faire tout ce qu'il peut pour diminuer la souffrance de ce monde ».

Dans le contexte des communautés humaines engagées sur le chemin de la SV, la résilience renvoie à leur capacité de ne pas disparaître ou se désorganiser au premier signe d'une pénurie (pétrole, produits alimentaires) ou de changements des conditions de vie (changements climatiques, nouveaux paradigmes..) mais, au contraire, de répondre à ces crises en s'adaptant, en se transformant voire en se transcendant. Ce qui est en jeu c'est une meilleure préparation pour un futur plus sobre, plus auto-suffisant, et donnant priorité au local sur l'importé.

Choisir la simplicité volontaire, c'est donc avant tout se préparer à une démarche plus résiliente qui permettra de vivre les chocs et crises annoncées avec plus de sérénité mais aussi plus d'efficacité.

M'inspirant d'une phrase de Comte Sponville je conclurai cette intervention par ces mots :

La SV est le chemin, le chemin est la SV. » Mais où il mène, ce n'est plus une technique, ni un chemin. C'est la vie elle-même, dans sa vérité.