

# SimplicitéTerre

## Dossier Simplicité Volontaire : vivre plus simplement pour ré-enchanter la vie

Cela fait juste 5 ans que les Amis de la Terre – Belgique ont présenté leur première conférence « grand public » sur la Simplicité Volontaire SV avec un double objectif : diffuser un concept encore très peu connu à l'époque chez nous et créer un premier groupe de SV en Belgique francophone. Un dossier publié dans notre revue interne, le SaluTerre, intitulé « la Simplicité Volontaire, pas si simple » soutenait cette initiative.

Au cours de ces 5 années riches de plusieurs dizaines de conférences, d'animations autour de la SV, de nombreuses interventions dans la presse et chaînes radio et TV, et surtout de la création de plus de 40 groupes locaux de SV, plusieurs fois l'envie de republier un dossier sur cette thématique s'est manifestée mais le temps, l'énergie manquaient.

Très probablement suite à la reprise récente de contacts très chaleureux avec le Réseau Québécois de Simplicité Volontaire RQSV (\*) - qui nous a servi de modèle pour le lancement des groupes de SV, et l'envie commune de partager par-dessus l'Atlantique nos expériences, nous avons remis ce dossier en première priorité.

Ce dossier de 16 pages est inclus au centre de ce SaluTerre 107, tout comme la simplicité volontaire est actuellement au centre des réflexions et des actions de notre association et de nombreux membres. Nous n'avons pas voulu refaire une présentation générale de la SV bien

détaillée dans de nombreux livres récents mais nous avons privilégié des articles sur des développements très récents de la SV et des contributions présentant des expériences de vie, des analyses qui vont éclairer les 3 grands axes de la SV :

- se désencombrer matériellement mais aussi se désencombrer intérieurement afin de pouvoir parcourir ce chemin vers la simplicité en sérénité ;
- ralentir dans tous les pans de notre vie afin de retrouver du temps d'émouvèlement, du temps de rencontre et de l'énergie pour ouvrir de l'espace à ce qui nous est essentiel ;
- tisser des liens pour nourrir les besoins essentiels de partage, de reconnaissance que nous avons toutes et tous et parcourir ce chemin avec d'autres.

Pour entamer ce dossier, Dominique nous resitue et explique les événements importants qui ont marqué la « petite histoire » de la SV au sein de notre association.

Serge Mongeau, fondateur du RQSV et auteur de plusieurs livres sur la SV, nous offre une très belle analyse de diverses conséquences de notre sur-consommation en ouvrant quelques pistes individuelles et collectives pour en sortir.

Louis Chauvin, président actuel du RQSV, nous introduit à la simplicité intérieure, souvent effacée derrière la dimension strictement matérielle du

désencombrement.

Stéphanie, étudiante et bientôt architecte, développe une belle réflexion sur ce que pourrait devenir nos villes demain en privilégiant la relocalisation des activités et la réappropriation des citoyens de leur espace de vie pour le ré-enchanter.

Michel présente le premier stage de Communication Non Violente CNV et de SV que nous venons d'organiser, enrichi de plusieurs témoignages de participant(e)s.

Marc nous livre une réflexion où les dimensions individuelle et sociétale de la SV sont confrontées à nos systèmes économique et politique dominants.

Enfin signalons un article sur un événement important qui vient de se tenir chez nous : le rassemblement de plus de 600 personnes au premier forum sur la simplicité auquel nous avons largement participé.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce dossier qui j'espère vous renforcera dans votre conviction que la simplicité volontaire est une belle alternative accessible à la grande majorité d'entre nous pour nous entraîner vers un vivre mieux pour nous-mêmes, pour celles et ceux qui nous entourent, pour la Terre.

*Ezio Gandin*

*Président des Amis de la Terre - Belgique*

© Pour une présentation du RQSV, voir leur site : [www.simplicitévolontaire.org](http://www.simplicitévolontaire.org)

# Cinq ans de Simplicité Volontaire pour les Amis de la Terre en Belgique francophone

Dès 2003, les Amis de la Terre Belgique – ATB – ont mis en place un groupe de réflexion sur la Décroissance Economique Soutenable – DES. Ce groupe de travail avait d'abord une mission « intellectuelle » avec l'appropriation de ce nouveau concept pour nous. Très rapidement, il est devenu évident aux membres du groupe que nous devions ajouter un pan complémentaire, plus « pratique »... mais quoi ? Et comment ? Nos lectures ont rapidement mis en évidence les initiatives autour de la simplicité volontaire SV d'auteurs québécois dont notamment Serge MONGEAU. Au-delà des articles, la création de groupes de SV nous a particulièrement intéressés ainsi que le soutien de ces groupes par le Réseau Québécois de Simplicité Volontaire – RQSV.

Sur base de ces lectures et de quelques contacts avec le RQSV, nous avons décidé d'adopter la stratégie suivante pour la mise place des groupes de SV :

- une conférence « grand public » destinée à expliquer les grandes lignes de ce qu'est la SV en introduisant aussi la décroissance économique soutenable DES afin de soutenir une réflexion collective et sociale ;
- les grands principes de la création puis du fonctionnement d'un groupe « au quotidien ».

Depuis le lancement de l'initiative, on peut constater que ces conférences ont le

plus souvent réuni une moyenne de 50 personnes. En fin de soirée, il est proposé aux participants désireux de se lancer dans le « concret » de laisser leurs coordonnées. Notre expérience montre que, la plupart du temps, un groupe de SV au moins se crée ! Ainsi, en avril 2005, suite à la toute première conférence, à Herve, réunissant contre toute attente plus de 70 personnes (en vue de la création d'un premier groupe de SV) se sont respectivement créés les groupes de Herve puis celui de Nessonvaux.

Il faut remarquer que régulièrement, à la fin de ces premières conférences « grand public », il nous était demandé de présenter plus en détail le concept de la DES. Régulièrement donc de nouvelles dates ont été fixées pour des conférences plus « théoriques ».

Fin 2005, une première conférence de SV a été « exportée » à Namur et, au début 2006, nous avons assisté à la création d'un grand nombre de groupes de SV dans la région de Namur et de Dinant.

Les années 2007 et 2008 ont vu la dynamique s'amplifier avec des conférences multiples et la création de groupes de SV à Bruxelles, dans le Brabant wallon, dans la province du Hainaut, dans la province du Luxembourg et la province de Liège.

L'année 2009 a marqué une transition nette dans la diffusion des groupes de SV avec :

- une accélération très marquée dans la création de groupes de SV;
  - la sollicitation officielle des Amis de la Terre par les autorités d'une commune de la province du Luxembourg;
  - un intérêt manifeste de la presse. Les Amis de la Terre ont été sollicités par de nombreuses demandes d'interviews par la presse écrite et radiophonique sur la dynamique des groupes de SV lancés par les ATB;
  - une augmentation du nombre de personnes acceptant de renforcer les deux membres fondateurs de cette dynamique pour donner les conférences et lancer les groupes de SV;
  - la reprise de contacts avec les membres du RQSV. Le resserrement de ces liens se concrétisera par une prochaine vidéo conférence avec nos amis québécois à l'occasion de leur colloque de 10ème anniversaire, le dimanche 11 avril 2010.
- Au-delà de cette chronologie, quelques observations essentielles méritent d'être développées puisqu'elles ont jalonné l'existant et pour certaines influenceront l'avenir de la diffusion de la Simplicité Volontaire en région francophone du pays :
- l'idée que les « simplicitaires » de tous les groupes ayant existé ou

encore actifs puissent se rencontrer, si possible annuellement, de manière conviviale et festive, a été concrétisée à 3 reprises : les 2 rencontres intergroupes à Falmagne et la rencontre à Liège, au site des Tawes. Les 3 fois, ce fut la rencontre de plus de 50 personnes dans une ambiance festive, simple, chaleureuse, renforçant nettement le sentiment de participer à une dynamique collective. L'année passée, c'est une grande journée de la SV à Namur qui a pris le relais réunissant simplificateurs et personnes, familles intéressées ;

- le premier appel pour le lancement d'une « lettre de liaison » entre les groupes, le Simpli-Terre. Cette expérience n'a pas été marquée par un succès : à l'évidence, ce canal de diffusion ne correspondait pas à une attente des « simplificateurs » ;

- la proposition lors du démarrage de chaque nouveau groupe d'une « charte » rassemblant toutes les informations et les engagements permettant au groupe de se structurer et de vivre. Ce texte est aujourd'hui appelé « texte d'engagement personnel » et il est lu et discuté par les membres de chaque groupe ;

- l'équipe des initiateurs des groupes a été appelée, quelques fois, à la « rescousse » au niveau de certains groupes de SV rencontrant des difficultés. Il faut noter que souvent, le non respect du « texte d'engagement personnel » était évident et à l'origine des difficultés ;

- dès le lancement de toute cette dynamique de Simplicité Volontaire, une caractéristique évidente a été la présence féminine importante souvent majoritaire dans les groupes de SV ;

- le plus souvent, les groupes de SV suivent, au départ, les thèmes de partage d'expériences personnelles proposés par le RQSV, mais nombre de groupes quittent ensuite le schéma pour adopter des thèmes plus spécifiques. La fréquence des ren-

contres reste le plus souvent de 4 à 6 semaines ;

- un intérêt plus récent mais fulgurant pour la SV s'est manifesté chez des personnes plus jeunes (entre 18 et 30 ans) très peu représentées dans les premiers groupes. La majorité de ces jeunes proviennent actuellement du milieu universitaire ; il marque une prise de conscience que face à notre mode de vie contemporain souvent intenable, il existe des alternatives concrètes pour « entrer dans la vie » autrement ;

- une étudiante en sociologie de l'UCL, Emeline de Bouver, a marqué de l'intérêt pour la SV et a mené le premier travail externe universitaire sur les groupes de SV de notre région. Ce remarquable travail a depuis été transformé en un livre « moins de biens, plus de liens » qui connaît un beau succès en librairie.

Avec l'appui de certains de ses professeurs, Emeline a maintenant entamé une thèse doctorale toujours autour de la SV ;

- les Amis de la Terre ont été souvent sollicités sur le thème de la SV et des groupes de pratique et ceci via des demandes de stage dont la réalisation de 2 autres mémoires de fin de masters universitaires ainsi que d'un travail de fin d'études en architecture...

- le thème de la Simplicité Volontaire fait son chemin aussi au niveau du « grand public » et très souvent les ATB sont sollicités pour présenter un stand, expliquer la SV, inciter à rejoindre ou à créer un nouveau groupe et ce lors de la participation à des salons, des expositions, des marchés bio, une fête « à la débrouille »...

Les Amis de la Terre n'ont jamais revendiqué la propriété ni l'exclusivité de l'existence de groupes de Simplicité Volontaire mais, en pratique, l'énergie investie par l'association, le dynamisme des membres font qu'il y a une forte reconnaissance externe de « l'expertise » que nous avons acquise dans la création

et l'accompagnement de ces groupes. Pour marquer auprès de ses membres et d'autres lecteurs que le thème de la SV est central dans notre réflexion et nos actions, l'association a décidé d'introduire systématiquement un encart sur la SV au centre de sa revue interne, « le SaluTerre » ; le nom de cet encart « le SimpliTerre0 » s'est imposé comme une évidence.

Toutes les lectures et surtout tous les contacts autour de la SV nous ont permis de mieux comprendre, ressentir les besoins des simplificateurs parmi lesquels celui de « tisser des liens » est un des plus marqués. Pour nous aider sur ce chemin, nous avons établi des contacts avec des personnes actives en Communication Non Violente CNV ; contacts qui se sont concrétisés par un tout récent premier stage de 4 jours associant CNV et SV avec Thomas d'Ansembourg comme animateur.

Aujourd'hui dans notre monde, dans notre société sautant de crise en crise, sans aucune perspective que celle de relancer la croissance économique, la simplicité volontaire semble émerger comme une alternative forte dans notre région, un peu comme une lame de fond. Les 600 personnes présentes en fin février 2010 au premier forum sur la simplicité à Louvain-la-Neuve en sont un bel exemple ; nos actions, depuis 5 ans, y ont probablement contribué.

*Dominique Masset*



# Santé mentale et surconsommation

**N**ous vivons dans une société riche, où la plupart des gens peuvent répondre à tous leurs besoins... et à une bonne part de leurs désirs. À la condition d'avoir l'argent pour le faire. Mais pour obtenir cet argent, il faut travailler. Et comme nous sommes dans un environnement où l'on entretient une incessante multiplication des désirs – la publicité, vous connaissez? – il faut toujours plus d'argent et donc de travail.

## Travail, travail

Dans nos sociétés modernes, sauf pour le gens qui ont pris leur retraite, le travail occupe une place de plus en plus centrale; avant la crise économique que nous connaissons, on estimait à plus de 20% la proportion des Canadiens qui travaillaient plus de 50 heures par semaine; et tout comme aux États-Unis, la tendance était à l'allongement des heures de travail. Cet état de fait entraîne de multiples conséquences pour tous, tant celles et ceux qui travaillent que ceux qui en dépendent. Ainsi, la naissance d'un enfant ne doit pas éloigner trop longtemps du travail; heureusement, le congé parental améliore quelque peu les choses, mais très tôt l'enfant doit se retrouver en garderie. Et pour des années, ce sera la course du matin et du soir pour déposer ou cueillir le petit.

Dès l'école, on lance nos enfants dans la compétition pour la meilleure formation qui devrait mener aux meilleurs emplois. On en arrive à des aberrations telles que cette tendance à faire suivre aux jeunes des cours spéciaux pour réussir

l'admission dans les collèges privés les mieux cotés!

Sur le marché du travail, la compétition est forte. Quand on a réussi à trouver un emploi, il faut le garder, et c'est en performant au maximum qu'on y parvient, en faisant mieux que les autres, car les patrons sont de plus en plus exigeants et cherchent constamment à améliorer la rentabilité de leurs entreprises et ils n'hésitent pas à licencier quelqu'un qu'ils jugent inefficace. Après avoir travaillé si intensément toute la journée, sans compter le temps de déplacement requis pour se rendre ou revenir du travail, que restet-il d'énergie? Et pourtant, il faut encore manger, s'habiller, s'occuper des enfants... Tout cela qui requiert aussi du temps, dont on dispose de moins en moins. On essaie de compenser le manque de temps en achetant davantage de biens et de services. Des repas tout préparés, des appareils qui aident (supplément) à sauver du temps, de quoi occuper les enfants, et divers services comme l'aide d'une femme de ménage, des voyages organisés – on n'a plus le temps de se les préparer –, etc.

Tout cela coûte de l'argent; il faut continuer à travailler, on emprunte au besoin, les finances sont de plus en plus serrées. La pression sur la famille augmente sans cesse. Comment s'étonner qu'à un moment ou l'autre, la marmite ne saute? « Une vaste étude internationale réalisée au Québec montre [...] qu'un enfant sur sept souffre de hauts niveaux de dépression et d'anxiété avant même de mettre le pied à la petite école, une fragilité qui va grandissant pour certains »,

rapporte Le Devoir du 1er septembre 2009.

## De plus en plus isolés

Chacun dans sa consommation, nous nous retrouvons de plus en plus isolés. Pour répondre à ces besoins qu'on satisfaisait autrefois par de la solidarité ou de l'entraide, on recourt maintenant à des services, publics ou privés. Nos vieux s'ennuient dans des centres d'accueil, nos bébés se retrouvent en garderie, etc. Les liens se coupent. On n'ose plus demander de l'aide, sachant que les autres sont aussi occupés que nous. On se retrouve seul, entouré de ses multiples appareils qui donnent l'impression d'être branché, mais à qui ou à quoi? Nous avons oublié que nous sommes des êtres sociaux qui ont besoin de contacts avec les autres, qui ne peuvent s'épanouir que dans un milieu où l'on se sent utile, où l'on peut donner et recevoir; où l'on a la conviction que s'il nous arrive quelque chose, nous ne nous retrouverons pas seuls.

Nos vies se passent à courir, à essayer de rejoindre les deux bouts dans une société qui nous incite constamment à « avoir plus », à « faire plus », à « paraître plus », mais jamais à « être » tout simplement. Le citoyen qui ne suit pas le courant et qui ne participe pas à la frénésie générale est un mauvais citoyen : il consomme peu et ne contribue pas à la croissance économique, fondement de notre société de consommation.

Évidemment, tous nous devons consommer pour survivre. En devenant plus riche, notre société nous a offert toujours plus de biens et de services à

consommer. Après les besoins, ce sont les désirs qu'on a voulu satisfaire; mais les désirs sont insatiables, on peut toujours en créer de nouveaux. Insensiblement, nous avons augmenté notre consommation; des biens jugés superflus au début sont bientôt devenus essentiels. Pensons à la télévision, au téléphone cellulaire et même, dans beaucoup de cas, à l'automobile – à cause notamment de l'étallement urbain et des insuffisances du transport en commun. Avec le temps, nous avons aussi perdu des savoirs qui nous permettraient auparavant d'être beaucoup plus autonomes; qui aujourd'hui sait encore se fabriquer un vêtement, habileté que nos mères ou nos grands-mères maîtrisaient parfaitement?

Et un jour, nous avons découvert que collectivement, nous étions des surconsommateurs : nous utilisons les ressources de la planète plus rapidement qu'elles ne se renouvèlent, nous produisons plus de déchets que la nature peut en disposer. Nous mettons notre planète en danger!

## Réagir quand c'est encore possible

Il est de plus en plus évident que notre surconsommation nous met en péril – individuellement et collectivement. Pourquoi attendre le désastre avant d'agir – la dépression, l'éclatement du couple, le recours exagéré à l'alcool ou d'autres problèmes plus globaux comme ceux qu'on prévoit à cause du réchauffement de la planète? Certes, il n'est pas facile de sortir du cercle vicieux de la surconsommation. Mais c'est possible. D'autres l'ont fait et ils sont unanimes : ils ne s'en trouvent que mieux. En fait, on devient surconsommateur sans trop s'en rendre compte; car on nous facilite tellement les choses pour nous amener à acheter toujours davantage! Aussi le passage à la sobriété, qui se traduit par une diminution drastique de sa consommation, requiert-il un sérieux coup de barre dans sa vie. En effet, il ne s'agit pas seulement d'appliquer quelques trucs qui nous permettraient d'économiser, mais, d'une certaine façon, de changer sa culture. Et à la base d'un tel changement, d'une telle révolution devrais-je dire, un questionnement en profondeur s'avère nécessaire.

D'abord, suis-je satisfait de la vie que je mène aujourd'hui? Est-ce que je vis en harmonie avec mes valeurs profondes? Toute cette énergie que je dépense au travail ne m'épuise-t-elle pas, ne me laissant plus le temps ni la force de m'occuper de l'essentiel : l'attention portée à ceux que j'aime, mon développement personnel, mon engagement social, etc.? En fait, qu'est-ce que je veux faire de ma vie? Mon objectif est-il d'accumuler biens et argent, ou plutôt de m'accomplir pleinement et de donner un sens à ma vie? Questions essentielles, que tous nous devrions nous poser de temps à autre. Mais aujourd'hui, on les écarte; le monde nous entraîne dans sa frénésie et nous n'avons plus d'occasions de réfléchir. Le silence est de plus en plus rare.

Après avoir réfléchi, il faut passer à l'action. Je suggère trois moyens radicaux pour progresser rapidement dans sa rupture avec la culture de surconsommation :

### 1) couper en petits morceaux ses cartes de crédit;

Acheter à crédit nous coûte énormément cher. Et surtout, il s'agit là d'une façon de nous enchaîner. En dépensant à l'avance mes gains futurs, je deviens dépendant de mon emploi, je n'ai plus le choix de travailler ou non, je perds mon indépendance. Acheter quand on peut payer comptant nous amène à une diminution radicale de nos achats;

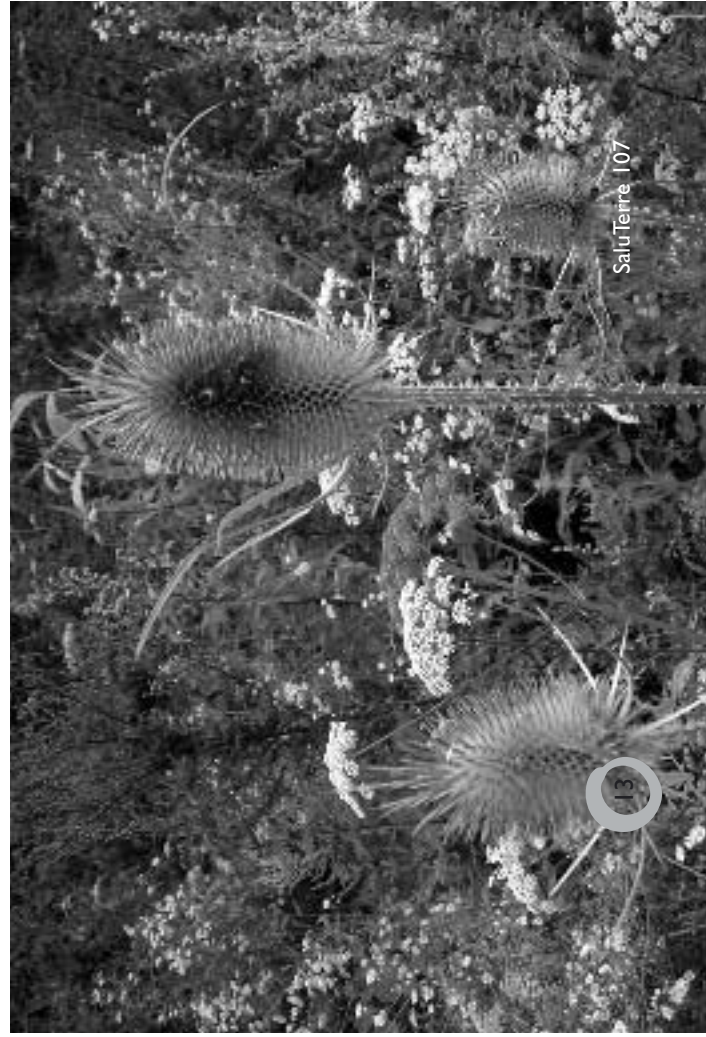
### 2) retarder ses achats;

La plupart de nos achats sont faits sur un coup de cœur, sous l'impulsion du moment. Les Anciens nous disaient que si l'on ne voulait pas dire de bêtises, il fallait tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de parler. Laissons passer sept jours avant de faire tout achat qui n'est pas essentiel et nous constaterons que bien souvent, après cette période d'attente, ce qui nous attirait tant ne nous allume plus autant ou même plus du tout;

### 3) fuir la télévision;

La télévision est un excellent appareil de conditionnement. En plus des innombrables publicités qui en forment la base, la plupart des émissions nous entraînent dans la voie de la consommation, avec tous ces modèles qu'on déploie devant nous. Personnellement, je dépasse le cap des vingt ans sans télévision et je survis fort bien; il me semble même que cela m'aide à me construire une pensée autonome. Certainement, en tout cas, à avoir du temps pour ce que je trouve important de faire.

Évidemment, le chemin de la simplicité volontaire n'est pas le plus fréquent. Quand on a choisi de l'emprunter, on doit accepter d'aller à contre-courant. Pour plusieurs, sans doute trouvent-ils là la plus grande difficulté. Que vont penser les autres? Ma famille, mes amis, mes voi-



siens? Mais il faut bien réaliser que ce qui était effectivement perçu comme un geste bizarre et incompréhensible, il y a quelques années, devient beaucoup mieux compris aujourd'hui; en effet, qui n'a pas conscience que notre surconsommation est en train de détruire la planète? En conséquence, le fait que certains veuillent agir et commencent dès aujourd'hui à diminuer leur empreinte écologique devient parfaitement compréhensible. Ce qui n'écarte pas la conséquence d'une certaine marginalisation. C'est d'ailleurs en réaction à ce phénomène que plusieurs adeptes de la simplicité volontaire se sont regroupés dans le Réseau québécois pour la simplicité volontaire, qui a développé un site Internet avec beaucoup d'information sur le sujet, [www.simplicitévolontaire.org](http://www.simplicitévolontaire.org). Le Réseau dispose aussi d'une liste de groupes locaux formés de personnes qui s'appuient dans leur réflexion et leurs démarches pour simplifier leur vie. Par ailleurs, il ne manque pas de ressources communautaires pour nous aider à répondre à nos divers besoins à moindre coût et ainsi diminuer la pression pour des revenus élevés : les ACEF (Associations coopératives d'économie familiale), les friperies, les SELS (Systèmes d'échanges locaux), les cuisines collectives, etc.

## Au-delà de la simplicité volontaire

La décision de simplifier sa vie est un choix individuel. La plupart de celles et de ceux qui s'engagent dans cette voie le font dans le but d'améliorer leur vie. D'autres s'y décident pour des raisons plus collectives, par souci de justice sociale ou pour faire leur part dans les efforts pour ménager l'environnement. Il faut cependant réaliser que les efforts individuels ne suffisent pas; à côté de la minorité qui, dans les pays industrialisés, commence à comprendre qu'il faut diminuer sa consommation, il y a la majorité qui continue à surconsommer. Et la culture de consommation qui prévaut rend fort difficile la modération même chez ceux qui seraient prêts à aller dans ce sens. Il y a aussi le tiers monde, avec les milliards de personnes qui voudraient enfin pouvoir répondre à leurs besoins élémentaires.

Si nous voulons assurer la survie de la planète tant au plan physique qu'au plan social, nous devons nous organiser au plus tôt pour mettre un terme à cette surconsommation qui, tout en détruisant notre environnement, est en voie de nous déshumaniser. En fait, nous n'avons plus beaucoup de choix : ou bien nous entreprenons au plus tôt les changements nécessaires, ou nous attendons les catastrophes qui nous obligeront à vivre autrement.

Devant la détérioration rapide des fondements de l'équilibre écologique – l'augmentation des gaz à effet de serre, les diverses pollutions, la diminution des réserves d'eau, etc. – nos gouvernements ont entrepris diverses mesures absolument insuffisantes, qui en fait ne font que retarder les inévitables échéances. Ils refusent d'envisager la réalité qu'est l'impossibilité de poursuivre la croissance économique. Nous avons une Terre qui est ronde, qui est limitée et nous ne pouvons continuer à utiliser toujours plus de ressources – déjà nous en avons épuisé quelques-unes – ni aller de l'avant dans le rejet dans la nature de déchets en quantités telles qu'il lui devient impossible d'en disposer.

Que faire alors? Nous devons renverser la vapeur et entrer en décroissance. Attention, décroissance et récession ne sont pas synonymes. La crise économique que nous vivons actuellement est choisie et qui démontre l'essoufflement du système capitaliste. Nos gouvernements tentent de la subjuger en relançant l'économie, donc la consommation, mais leurs efforts ne peuvent qu'accélérer l'autre crise imminente, celle de l'environnement. Entrer en décroissance, c'est choisir de refonder nos sociétés pour qu'on puisse y répondre à nos besoins sans compromettre l'avenir de la planète. Et pour ce faire, il faut arriver au plus tôt à équilibrer notre consommation et la capacité de la planète de s'en accommoder. Le Mouvement québécois pour une décroissance conviviale estime qu'on y arrivera en travaillant dans les quatre directions suivantes :

- **l'équité** : un partage équitable du revenu, du travail, des tâches grati-

fiantes et non gratifiantes, du pouvoir; - **les relations humaines** : moins de valeurs matérielles, et plus de valeurs relationnelles. Solidarité, accès à la culture, équipements collectifs gratuits;

- **la priorité au «local»** : réduire le plus possible la distance parcourue par les matières premières, par les produits et par les déchets; produire et consommer localement;

- **la frugalité** : s'organiser pour répondre collectivement à la plupart de nos besoins; diminuer nos besoins; établir le prix de ce qu'on consomme sur la base de la production locale, et valoriser la réparation.

Tout cela, nous devrions le faire dans la convivialité, c'est-à-dire ensemble dans nos communautés, dans la joie et le plaisir. Il existe déjà beaucoup d'initiatives qui vont en ce sens. Les encourager et s'y impliquer est déjà un pas dans la bonne direction.



Serge Mongeau <sup>(1)</sup>

Fondateur et membre du Réseau Québécois de Simplicité Volontaire RQSV

(1) Auteur de «La simplicité volontaire, plus que jamais»..., Ecosociété, 1998 et directeur de l'ouvrage collectif «Objecteurs de croissance. Pour sortir de l'impasse : la décroissance», Ecosociété, 2007. Article original publié dans la revue « Equilibre », vol. 4 no 2, automne 2009

## Vers une vie intérieure plus riche : un aspect souvent « oublié » de la simplicité volontaire

J'ai choisi de vous offrir dans l'informationalité une ébauche de réflexion/recherche que j'ai entreprise depuis environ six ans. Ce qui suit est donc une première tentative de mettre par écrit le contenu de dizaines de conférences que j'ai données ces dernières années à travers le Québec dans la tradition strictement orale. Le lecteur comprendra donc un certain manque de rigueur académique que la traduction de ce style ne peut éviter.

J'ai reçu, la semaine dernière le dernier livre de David Kortzen, *Agenda for a New Economy* (1) que je suis en train de devorer. En même temps, question de me rafraîchir la mémoire, je ressors l'article de Richard Gregg, *The Value of Voluntary Simplicity*, écrit en 1936. Je sais ce que j'y retrouverai, mais, chaque fois je me prends au piège et je suis boulevé. Lisant les deux œuvres de front j'ai l'impression d'être pris dans une boucle temporelle sans fin. Ainsi, tant Gregg que Kortzen nous exposent les problématiques (les vastes quantités de biens offertes par la production de masse et le commerce moderne, la complexité de l'existence dans les pays industrialisés, les écarts entre les riches et les pauvres, les taux de chômage élevés, un système financier dysfonctionnel, l'espoir de salut par l'innovation technologique, le gigantisme des infrastructures financières, manufacturières, commerciales, et gouvernementales, les milliards dépensés chaque année sur des frivolités et des acti-

vités destructrices, la perte du lien avec la nature,) et proposent des solutions (repenser le système financier et le système commercial, développer des politiques favorisant la redistribution de la richesse, se dégager de l'emprise de la publicité, développer des liens sociaux). Les deux s'accordent aussi sur une dernière chose : la racine fondamentale du problème n'est ni économique, ni technologique, ni sociale, ni politique mais plutôt morale. Ainsi, la problématique est déplacée de l'infrastructure vers l'humain, vers l'individu car il n'y a que l'individu qui possède une dimension morale. C'est pourquoi Einstein pouvait dire : le problème aujourd'hui n'est pas l'énergie atomique, mais le cœur des hommes. On parle d'une fourchette de temps de 75 ans entre Gregg et Kortzen mais on pourrait facilement reculer des milliers d'années pour retrouver les mêmes admonitions des sages de tous les temps et de toutes les civilisations.

Dans les dernières pages de son nouveau livre, Kortzen déclare que la première étape d'une contribution personnelle à la création de nouvelles économies est de prendre contrôle de sa vie et de déclarer son indépendance du monde financier en se joignant au mouvement de simplicité volontaire et en réduisant la consommation non essentielle. Le dernier « et » de cette phrase indique clairement que la simplicité volontaire ne se limite pas aux questions de consommation. D'ailleurs, le livre de Duane Elgin, *Voluntary*

*Simplicity, Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich*, publié en 1981 et dont une nouvelle édition vient de paraître en 2010, (2) introduit les deux facettes de la simplicité volontaire : la simplicité matérielle et la richesse de la vie intérieure. Ce livre est, en fait, celui qui a ressuscité le terme «simplicité volontaire» un demi-siècle après son introduction par Richard Gregg. Et comme le fait Gregg, Elgin met beaucoup d'emphasis sur l'importance du développement de la vie intérieure.

Quand j'ai rédigé ma thèse doctorale sur la simplicité volontaire en 2002, je n'avais saisi que partiellement ce que voulait dire l'exhortation d'Elgin. Ma compréhension se limitait à différencier entre les éléments matériels de ma vie, souvent liés à la consommation d'objets ou d'activités, et les aspects non matériels mais tout de même externes tels que les liens familiaux, les amitiés, la contribution à la communauté etc. Cependant, au cours des huit dernières années, plusieurs facteurs sont venus ajouter une nouvelle dimension à ma compréhension de la problématique élaborée au premier paragraphe à savoir que malgré tous les progrès dans nos connaissances environnementales et sociales, malgré l'évidence, en grande partie négative, de l'expérience néolibérale, malgré les dizaines de milliers d'organismes de par le monde et des millions de personnes qui les composent qui travaillent à rendre notre monde un endroit où il fait mieux vivre, la réalité

globale n'a pas grandement changé.

D'abord, mon travail de professeur à la faculté de gestion Désautels, de l'université McGill à Montréal m'a permis de toucher une frustration qui m'a poussé à continuellement chercher des sources de motivation et des pratiques qui changeraient le comportement de mes étudiants d'un comportement prédateur et compétitif à une attitude coopérative et respectueuse de la vie sur notre planète. Il était évident pour moi qu'Einstein avait raison quand il disait qu'on ne peut résoudre les problèmes créés, en utilisant le même mode de pensée qui les a créés. Ainsi, même tous les beaux principes, enseignés dans les cours de développement durable de ma faculté, pour réduire l'impact nocif des processus commerciaux sur l'environnement, ne pouvaient être que des diachylons car, à la base, ils soutenaient le statu quo dans les infrastructures économiques à la source des problèmes.

Ensuite, j'ai rencontré Céline, ma conjointe, professeur de Chi Gong, de Tai Chi, chamane de nature, qui m'a appris l'importance de prendre son temps, d'établir des liens profonds et intimes et de goûter la vie qui coule ici et maintenant en moi et tout autour de moi.

Enfin, j'ai intensifié mon propre cheminement spirituel méditatif par une pratique plus assidue et élaborée. Ces trois éléments, parmi tant d'autres, m'ont

permis de donner un autre sens à l'enrichissement de la vie intérieure. Le développement d'un état d'être qui se reflète-rait dans la société qui m'entoure. Gandhi avait bien compris la signification de ce concept alors qu'il nous enjoignait à «être le changement que nous voulons voir dans le monde». Notez que Gandhi met l'accent sur l'être et non sur le faire. Non que le faire ne soit pas important, car si quelqu'un a « fait » des choses concrètes dans sa vie, c'est bien lui. Cependant il savait aussi que l'état d'esprit dans lequel l'acte est fait est tout aussi important sinon plus que l'action elle-même. Si nous agissons en réactivité, dans un état de peur, d'anxiété, ou d'agressivité, si nous entretenons le conflit et la séparation, le nous contre eux, nous ne pouvons qu'ajouter de la négativité au monde qui nous entoure. Ainsi, Gandhi et Einstein, l'avocat et le scientifique, se rencontrent dans le cœur de l'homme, dans la transformation profonde de compréhension de la réalité et de nos attitudes.

Mais la question se pose, comment opérer cette transformation afin qu'elle se traduise ensuite par des actions sociales positives à long terme. Je serais porté à croire qu'il y a plusieurs méthodes qui restent soit à découvrir soit à en mieux comprendre le fonctionnement. Néanmoins la science moderne, surtout la neurobiologie et la neuropsychologie soutenues par la psychologie positive,

viennent faire le lien entre le cœur de l'homme et son cerveau. Ce faisant, en confirmant la plasticité du cerveau, ils ouvrent des portes, à la possibilité de transformation de patterns neurologiques de comportement et pointent vers les outils pour ce faire. C'est d'ailleurs dans cette direction que mon attention s'est portée ces derniers cinq ou six ans dans l'optique, comme je le disais précédemment de trouver des réponses tant pour moi-même que pour mes étudiants à la question suivante : pourquoi, malgré les avertissements des écologistes depuis plus d'un demi-siècle et les grands sages de ce monde depuis des millénaires continuons-nous à nous acharner à des comportements et des modes de vie nocifs tant pour nous-mêmes (psychiquement et physiquement) que pour la planète ? Quel genre d'être se soustrait à l'évidence et refuse de modifier ses comportements lorsqu'il les sait destructeurs tant pour lui-même que pour les autres? Et je ne lance ici de pierre à personne ou du moins je m'inclus dans les cibles car si je fais le calcul de mon empreinte écologique, celle-ci dépasse largement les capacités régénératrices de la planète. Une longue recherche et réflexion m'ont porté à conclure que nous sommes ici face à un comportement de toxicomane. En fait, l'auteur d'un article sur les toxicomanes dont j'ai perdu la référence en arrivait à cette conclusion : « seuls les toxicomanes se détruisent ou détruisent leur environnement pour le plaisir ». Et nous devons admettre que pour la plupart d'entre nous une grande partie de notre consommation ne se fait pas pour remplir des besoins de base mais plutôt pour l'accroissement marginal de notre confort et pour se procurer des sensations hédonistes.

Si on regarde objectivement autour de nous, c'est ce que nous avons fait au cours des âges : élaboré des sociétés dans lesquelles on rend de plus en plus facile l'accès aux stimuli qui déclenchent en nous des éléments biochimiques produisant les sensations de plaisir le plus souvent lié à la programmation génétique orientée vers la propagation et la continuation de l'espèce. Ainsi, tout ce qui a rapport à la sexualité, à la nourriture (sur-tout la nourriture grasse, riche, salée et







sucre) et au risque, est de plus en plus accessible. Nous nous retrouvons donc avec des restaurants fast-food à chaque carrefour des grandes métropoles et sur toutes les rues de nos villages et la technologie informatique porte la stimulation sexuelle et celle des jeux de hasard (risque) dans l'espace privé de toutes nos maisons. Nous pouvons donc reproduire à volonté des situations productrices de dopamine (neurotransmetteur producteur de sensations hédonistes) et s'en gaver comme bon nous semble. Des études en laboratoire ont démontré que des rats à qui on permettait de s'auto stimuler à la dopamine en pressant sur un bouton s'engageaient dans cette pratique au point de se laisser mourir de faim. Et puisque les toxicomanes sont interchangeables, ce comportement se répète dans plusieurs sphères de nos vies. Ainsi, tous les sports deviennent des sports extrêmes (les olympiques d'hiver qui se déroulent en ce moment en sont un exemple frappant), le travail devient une course épuisante aux augmentations salariales et aux promotions et les plus dysfonctionnels d'entre nous deviennent nos héros.

Alors, la mauvaise nouvelle est que nous avons créé des sociétés toxicomanes où la pratique toxicomane est tellement répandue qu'il est impossible de déceler le problème de dépendance chez les individus (ceux, comme les simplicitaires, qui échappent en partie, sont considérés comme des hurluberlus marginaux). La bonne nouvelle est que quelques scientifiques ont décidé d'étudier plus sérieusement le cerveau de certaines personnes qui semblent avoir une meilleure maîtrise de leur comportement. Entre autres, Francisco Varela, biologiste et neuroscientifique chilien, Richard Davidson et Paul Eckman aux États-Unis, ont élaboré une série d'expériences en laboratoire utilisant de l'équipement d'imagerie neurologique de pointe. Ils ont découvert que les méditants de grande expérience (des dizaines de milliers d'heures) en étaient venus à développer une maîtrise inouïe de leur activité neuronale, et donc de l'influence des instincts et des émotions négatives sur leur comportement. Peut-être encore plus important, ils ont réussi à déceler chez des méditants plutôt novices (huit semaines de pratique) des

changements positifs tant psychiques (meilleure maîtrise des émotions) que physiologiques (renforcement du système immunitaire).

Tout n'est donc pas perdu. Peut-être la science réussira-t-elle où les grands maîtres spirituels ont échoué. En nous offrant des images de notre propre cerveau et en démontrant clairement et scientifiquement l'impact positif de certaines pratiques comme la méditation, viendront-ils nous guider sur les sentiers de libération de nos comportements destructeurs pour permettre au cerveau d'ouvrir nos « cœurs » ?

Il devient donc important pour les simplicitaires à travers le monde de deviner des phares, d'être des exemples de citoyens dont les actions joyeuses et festives proviennent d'un centre de paix, de sérénité, de compassion, de non-jugement et de compréhension plutôt que de réactions turbulentes ou de jugements catégoriques provenant de nos peurs, notre colère et nos anxiétés. Chacun d'entre nous doit donc, comme le dit Matthieu Ricard, (3) entraîner son esprit, ou s'entraîner au bonheur. À chacun de choisir sa méthode, mais cette deuxième facette de la simplicité volontaire, la vie intérieure riche, s'ajoute impérativement à notre vie matérielle plus simple si notre quête de simplicité se veut transformatrice tant pour nous que pour la société. Ainsi pourrions-nous, comme mouvement social essentiel, offrir le soutien compréhensif et compatissant à qui-conque voudrait se libérer de ses dépendances et rompre avec ce cycle destructeur. Les groupes de simplicité volontaire deviennent alors le complément direct à

tous les organismes environnementaux et de justice sociale en offrant, au-delà de la connaissance des faits, des pistes de transformation personnelle pour éventuellement accéder à la transformation sociale durable. (4)

*Louis Chauvin*

*Président du Réseau Québécois de Simplicité Volontaire RQSV*

Notes :

- 1) Kortzen, David, *Agenda for a New Economy*, Berrett-Koehler, 2009. Voir aussi *When Corporations Rule the World*, Kumarian Press and Berrett-Koehler Publishers, 1996 et *The Post-Corporate World: Life After Capitalism*, Kumarian Press and Berrett-Koehler Publishers, 1999
- 2) Voir les informations sur ses livres ainsi que de nombreux articles, entrevues et vidéos au <http://www.awakeningearth.org/>
- 3) Matthieu Ricard, biologiste de formation, est devenu moine bouddhiste tibétain il y a environ 40 ans. Il est aujourd'hui le traducteur français officiel du Dalai-lama et auteur de plusieurs livres. Il s'est d'ailleurs prêté à des expériences sur la méditation dans des laboratoires de neuroscience américains.
- 4) Merci à Denis Labonne pour la relecture de ce texte et pour ses suggestions pertinentes.

# Communication Non-Violente et Simplicité Volontaire : un premier stage avec Thomas d'Ansembourg

Un stage de formation à la communication non-violente, animé par Thomas d'Ansembourg et organisé par les Amis de la Terre, s'est déroulé, à la ferme de Vévy-Wéron à Wépion, les 12 et 13 octobre et les 3 et 4 décembre 2009. L'idée était « dans l'air » depuis 2 ans après une première rencontre réussie, à Namur, en 2008 autour de ce thème. En effet, la simplicité volontaire passe très souvent par un désencombrement matériel qui lui-même exige un certain désencombrement « intérieur ». De plus, il est important de développer cette démarche personnelle en évitant le rejet des proches, l'isolement ; pouvoir tisser des liens est primordial pour que le « vivre plus simplement » se traduise par un « vivre mieux ».

L'appel des organisateurs qui souhaitaient, à cette occasion, approfondir les liens entre la Communication Non Violente (CNV) et la Simplicité Volontaire (SV), tout en introduisant les bases de la CNV, a été très bien entendu: 35 personnes ont suivi ce stage avec un bon équilibre entre femmes et hommes.

En donnant à chacun les outils pour identifier ses sentiments et ses besoins et en lui permettant de voir ses propres habitudes « piégeantes » - et la plupart du temps inconscientes, la CNV ouvre en

effet la voie à une modification de nos habitudes de vie et de nos relations avec les autres. Elle permet de prendre conscience et de nous libérer des mécanismes de pensée et des habitudes qui entravent notre évolution intérieure tandis que la voie complémentaire de la simplicité nous amène à faire de la place, à libérer nos espaces extérieurs mais aussi notre espace intérieur.

Le lieu n'avait pas été choisi au hasard puisque la ferme de Vévy-Wéron offre une superbe vitrine des nouvelles possibilités de vie et de conscience ; c'est un espace convivial, animé par de chaleureux convaincus (merci à Danou, Georges, Gérard, etc.), où sont développés un mode de vie social et des pratiques naturelles respectueuses de l'environnement, telles que le marâchage biologique, la fabrication de pain bio, l'habitat groupé, l'épuration des eaux usées par lagunage, la production d'énergie alternative d'origine solaire ou l'utilisation de pompes à chaleur, la récupération des eaux de pluie, etc. Nous nous y réunissons le soir pour parler de la journée écoulée, pour faire partager notre goût pour la vie simple, pour parler de la décroissance économique soutenable...

Formé à différentes approches psychothérapeutiques, particulièrement à la

méthode du Dr Marshall Rosenberg, Thomas d'Ansembourg est l'auteur de plusieurs ouvrages réputés. La CNV n'est pas qu'un ensemble de trucs, qu'une boîte à outils : l'affirmation de soi respectueuse des autres, cela se travaille ; c'est un processus de jardinage qui endenche le processus de vie.

D'emblée, Thomas nous invite à faire usage de notre « radar intérieur » : comment est-ce que je me sens lorsque je prends le temps de vérifier comment je me sens, lorsque je dis à l'autre comment je me sens, lorsque l'autre m'écoute ou lorsque j'écoute l'autre sans rien dire ? J'observe les sentiments positifs ou négatifs en moi qui révèlent des besoins intérieurs respectivement satisfaits ou non satisfaits. J'essaie de faire la distinction entre « exprimer un besoin » et « développer une stratégie», entre observer et juger - c'est le plus difficile. Derrière tout jugement, il y a un sentiment et un besoin ; le jugement me plombe tandis que le sentiment et le besoin reconnus me conduisent à avancer. J'apprends à observer un fait de manière neutre sans juger, à décrire le sentiment qu'il m'inspire, à exprimer mon besoin et à formuler une demande en rapport avec ce besoin. Thomas invente des jeux de rôles, des mises en situation tirées de cas concrets

de la vie quotidienne pour mettre en évidence les mécanismes qui nous régissent. C'est la première étape: « je ne peux pas sortir d'un piège si je ne sais pas que je suis pris dedans »! Attention aux étiquettes, aux a priori, à la pensée binaire (j'ai raison, tu as tort), et aux « il faut que... » déresponsabilisants !

C'est moi qui fais un choix et j'assume les conséquences de ce choix. Une mise en garde toutefois : des gens, dans l'associatif particulièrement, s'épuisent parfois dans le combat en renonçant à jouir de la liberté de vivre !

Au cours du second module de 2 jours, Thomas nous invite à passer de la culpabilité tétanisante à la responsabilité dynamique, sans toutefois prendre tout sur soi. « Quand j'observe le monde autour de moi, je me sens partagé entre un sentiment de joie et un sentiment de tristesse, j'éprouve le besoin de contribuer à un monde meilleur et j'assume la responsabilité qui est mienne d'agir tout en reconnaissant que la situation n'est pas entièrement de mon fait ». Thomas nous invite à faire régulièrement un bilan de nos sentiments, de les nommer, de les préciser... En faisant tel choix, quel besoin n'ai-je pas respecté en moi ? Qui choisit en réalité ?

Enfin, il est bon de fréquenter nos rêves pour y puiser de l'énergie, de la motivation... Qu'est-ce donc qui m'empêche de les réaliser? Faire son deuil de certaines choses est nécessaire car le deuil est la clé de l'accès à ma liberté. Ne nous focalisons pas trop sur la recherche de sécurité : celle-ci n'est pas exclusive de la liberté et peut aussi se trouver dans le lâcher-prise. Quant à la colère, gardons-nous de trop la museler car elle peut être une source d'évolution. Mais, dans nos rapports avec les autres, laissons s'exprimer la « girafe » bienveillante qui est en nous plutôt que le « chacal » agressif ...

En conclusion, un chouette stage avec de chouettes participants !

*Michel Clignet*

*Coordination des groupes SV de Liège*



Photo  
Patrick Olczyk

## Quelques réactions des participants parmi d'autres

### Pierre :

« Thomas est toujours accompagné de ses deux amis : le chacal et la girafe. Le premier est un animal réactif, sans nuance, ni radar intérieur ; il est fin et rusé. Il utilise de multiples outils pour dominer et briser la relation : la culpabilité, la violence ou la colère. La girafe est un animal plein de nuances et de subtilités, en accord et en phase avec notre for intérieur. (...) Certains besoins en éveillent d'autres, ils s'articulent entre eux comme des poupées russes, jusqu'à la première qui, pleine, peut apparaître comme essentielle : le besoin vital, transcendantal. (...) N'oublions pas que nous sommes et restons des êtres incarnés . Sachons prendre soin de notre corps et saluer la vie par des exercices simples de mouvements réalisés en conscience. (...) Dans la communication non violente, tout part de soi et oser parler de soi est la clé pour dialoguer dans le respect et l'écoute de l'autre. Ecouter l'autre, c'est d'abord apprendre à s'écouter soi-même. (...). Un grand merci à Thomas pour son art et son intériorité, pour l'équipe organisatrice et pour les hôtes qui nous ont si bien accueillis. »

### Françoise :

« Personnellement j'ai beaucoup apprécié ces quatre jours et la seule critique que j'entraîne est par rapport au nombre. Pour travailler la communication en profondeur un groupe d'une vingtaine de personnes me paraît amplement suffisant.

Si la démarche continue à ne sembler enfantine, dans mon quotidien, dans la pratique c'est une autre paire de manche. Si repérer l'émotion est assez simple, il en va tout autrement pour bien cerner le - ou - les besoins qu'elle recouvre et surtout pour ensuite émettre des demandes claires et « ouvertes » à nos proches. »

### Jean :

« J'ai très apprécié le stage sauf l'après-midi du 3e jour sur la culpabilité ; j'ai trouvé le thème un peu trop largement développé : fatigue de ma part ou un manque de break ? J'aurais préféré qu'on développe davantage les liens entre CNV et SV. »

### Eliane :

« Je n'aime pas trop devoir choisir moi-même les situations que je veux examiner avec d'autres personnes (connues ou inconnues); soit j'ai appris à gérer mes problèmes (de culpabilité, p.ex) et je ne vois pas l'intérêt de les réveiller, soit ils sont encore d'actualité et je n'aime pas déballer ma vie privée. De même, de nombreuses confidences reçues m'ont mises assez à mal à l'aise. Le caractère très répétitif des auto-questions après l'exercice était quelquefois lassant. »

### Dagmar

« J'ai trouvé certains exercices trop répétitifs et les discussions philosophiques me paraissent prendre trop de temps. Le travail annoncé sur la colère a été, pour moi, tout juste effleuré, alors que c'est une des choses les plus difficiles à exprimer. »

## Le paquet de biscuits est vide et le magasin est fermé...

Face à la crise, les mondes politique et économique choisissent une illusion pour y remédier : « relancer la croissance ». Comme dirait le père de l'homéopathie, Samuel Hahnemann, dans son traité Organon de l'art de guérir, il s'agit là d'une « méthode antipathique et purement palliative ». Relancer la croissance c'est soigner le symptôme, pas la cause... La décroissance, en revanche va au centre du problème et s'y attaque avec méthode.

Il n'est pas dans mes habitudes de me décourager facilement. On pourrait même dire que je suis assez têtu. Mais lorsque je vois l'ampleur de la tâche que le monde associatif doit accomplir pour faire passer quelques idées, pour sensibiliser, pour informer avec des moyens souvent limités, je ne peux m'empêcher de trouver injuste et immoral que l'on se retrouve armé d'une cuillère à dessert pour combler un sillon creusé par les bulldozers du capitalisme. Publicité, lobbies aux moyens financiers démesurés (1), législation à deux vitesses (2), médias asservies, rien n'est laissé au hasard et il est bien difficile de contrer de telles «armes de guerre». Le terme semblera provocateur, pourtant... Pourtant, nous nous trouvons à l'aube d'une ère qui pourrait bien être celle qui verra disparaître l'humanité si l'on n'agit pas fondamentalement en faveur de l'environnement... dont nous dépendons totalement. L'humanité qui disparaît, en guerre contre sa planète et surtout, en guerre contre elle-même.

Frileux malgré la hausse de la température mondiale, le monde politique se

tion... Si le nom change, le mal reste le même. On peut rebaptiser à l'envi sans jamais changer un atome de la structure. Ce qui nous ramène à une autre citation de Jean Jaurès : «... quand les hommes ne peuvent changer les choses, ils changent les mots ».

Ce petit regard vers le passé venu au hasard de la rédaction de ce billet me conduit à constater que la lutte contre le capitalisme est au moins aussi vieille que lui, et que de nombreux opposants se sont battus âprement contre lui sous diverses bannières. Il y a 120 ans, on lut-ait contre le capitalisme au nom des droits sociaux. On tâchait de rétablir une égalité sociale bafouée, ou en tous les cas, on tentait de réduire l'inégalité. Aujourd'hui, l'inégalité sociale est toujours aussi criante mais le capitalisme a ajouté d'autres maux à ceux et celles qui vivent sous son joug. Pollution de l'air, disparition de l'eau potable, réchauffement climatique, perte de la biodiversité, maladies, famines, stérilité, érosion des sols, ... La liste est démesurément longue et déprimante.

Personne à l'heure qu'il est n'a pu soigner l'humanité de ce fléau. Bien sûr, de-ci, de-là, des « victoires » ont été remportées. Les acquis sociaux obtenus dans les pays européens (dont nous sommes quasiment les seuls à bénéficier), en sont un exemple. Mais on les « détricote » et il suffit aujourd'hui qu'un huissier vienne menacer des grévistes d'astreintes sévères pour qu'un mouvement social soit contraint de cesser ses revendications. Le capitalisme ne s'avoue jamais vaincu. Il

désiste face aux décisions qu'il doit prendre et préfère se réfugier timidement auprès de ses amis les géants. Ceux-ci, forts de 150 ans de croissance et d'exploitation se donnent encore et encore le droit de puiser sans limites dans les ressources vitales de notre planète. Le paquet de biscuits est presque vide mais on ira quand même se saisir des deux derniers en affirmant qu'il y en aura encore après. Comme dans un cauchemar, j'imagine les convives atablés, certains se servent encore avec gourmandise, d'autres se contentent de quelques miettes, d'autres encore qui tournent autour de la table en quémandant un peu de partage sans jamais l'obtenir. Jean Jaurès a dit un jour que «... le capitalisme porte en lui la guerre comme la nuée porte l'orage». Il n'a peut-être jamais eu le temps (3) d'imaginer à quel point il avait raison.

Que les dégâts soient environnementaux ou sociaux, une seule et même cause: le capitalisme et la société de consommation. Bien entendu certains les nommeront différemment : néo-libéralisme, ultra-libéralisme, société de consommation à outrance ou de sur-consomma-

peut se le permettre : il a créé la loi pour lui. Les règles du jeu sont faites sur mesure pour qu'il ne perde jamais la partie.

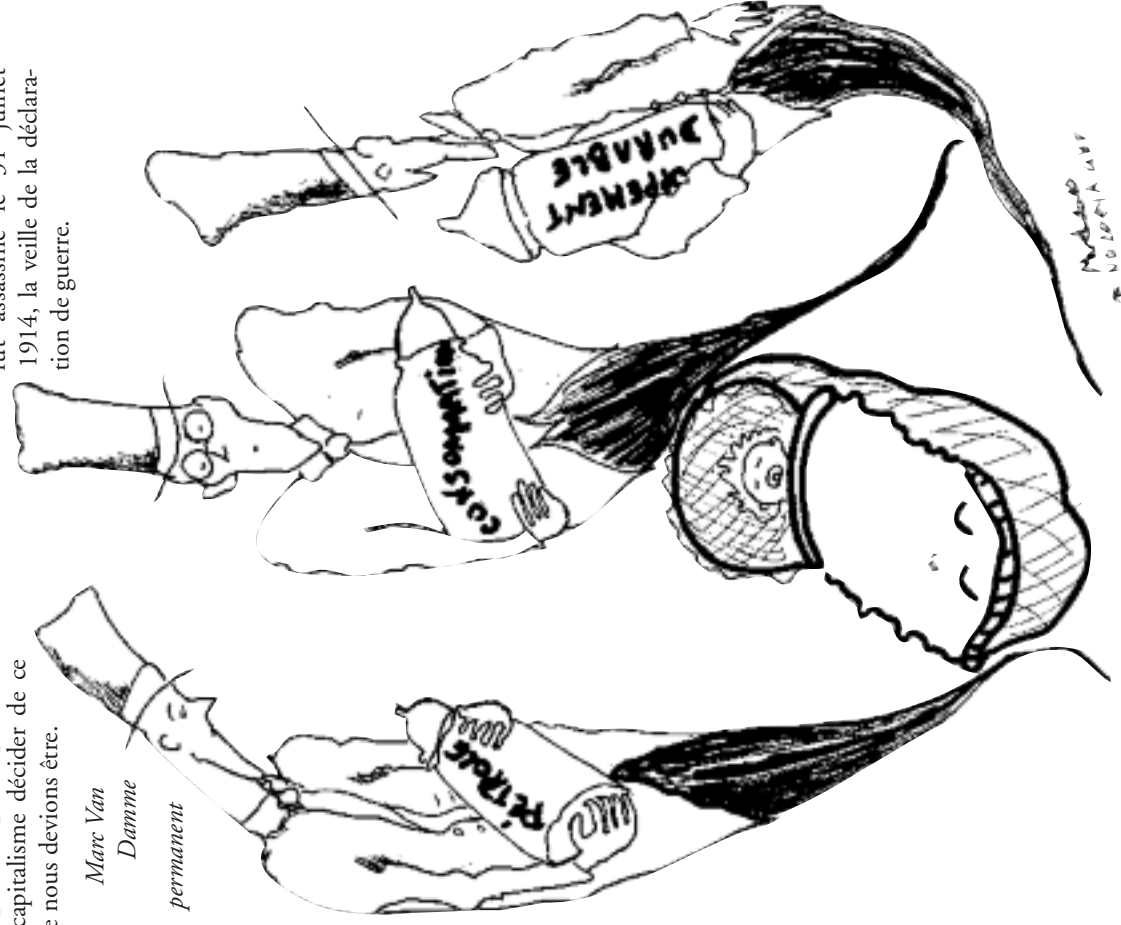
Ce qui s'est produit socialement a été reproduit aux dépens de l'environnement. Comme on exploite le travail des humains, on exploite les ressources naturelles. On impose des journées de 14 ou 16 heures de travail dans certains pays comme on ponctionne des milliers de tonnes de minerai, de bois, de pétrole dans d'autres. Ici on fait travailler les enfants, là on déboise. Ici on condamne à mort les opposants au régime, là on vient enfouir illégalement des déchets nucléaires. Quels que soient le lieu ou les circonstances, une seule et même constante, l'exploitation jusqu'à épuisement.

Mais cette exploitation, si elle a pour but plus ou moins (in)avoué d'enrichir certains au détriment des autres, il faut bien constater que cela n'est rendu possible que grâce à notre complicité à tous. Il ne s'agit pas ici de se flageller en s'imbibant de culpabilité bon teint pour dédouaner nos actes et justifier notre impuissance par de fausses excuses. Il s'agit de choisir et de choisir en conscience. S'émeut-on de voir les dégâts causés par une coulée de boue en Indonésie ? Oui certainement. Mais la déforestation qui en est responsable s'aggrave à chaque meuble de jardin en bois exotique que nous achetons à bas prix. Est-on outré de voir un enfant africain maigre à faire peur ? Bien entendu. Mais la famine de ces populations s'aggrave à chaque légume bon marché venu en avion jusque dans nos étals. Est-on scandalisé par les conditions de travail dans les pays d'Asie ? Encore oui ! Mais il nous serait impossible de nous vêtir, de nous chauffer ou d'avoir l'heure si des peuples entiers n'étaient pas sacrifiés pour notre confort.

Notre mode de consommation est responsable de l'état de santé de notre planète mais nous sommes responsables de notre mode de consommation. Chacun de nos choix, alimentaire, vestimentaire, technologique, a des répercussions dramatiques pour d'autres personnes, d'autres êtres vivants. Des écosystèmes entiers sont détruits par notre appétit vorace.

Refuser de faire souffrir, refuser de détruire est le seul moyen dont nous disposions pour changer les choses... Pour autant que nous le voulions vraiment. La consommation et le capitalisme ne sont pas du ressort de la fatalité. Ils sont issus de notre propre volonté. Que nous soyons ouvertement désinvoltes face à la destruction de notre environnement ou que nous soyons soucieux d'améliorer les choses sans nous décider à le faire, le résultat est malheureusement le même. Demain la pénurie de ressources vitales, les changements climatiques, la perte de la biodiversité et la désertification mettront l'humanité devant son propre fait accompli. Les plus jeunes d'entre nous connaîtront cette ère nouvelle où l'humain ne sera plus aux commandes. Le vent, la tempête, les ouragans décideront pour lui de ce qu'il doit devenir. Simplement parce que nous avons laissé le capitalisme décider de ce que nous devions être.

Marc Van  
Damme  
permanent



Notes :

- (1) Prenons pour exemple la campagne du Forum du nucléaire financé à coup de millions d'euros en partie prélevés sur les finances d'organismes publics.
- (2) En prévision du sommet de Copenhague l'état danois (majorité libérale soutenue par un parti d'extrême droite) s'était accordé une loi « sur mesure » afin de permettre aux forces de polices de procéder à des arrestations « provisoires » (de 12 à 72h !) sans avoir à justifier celles-ci légalement.
- (3) Extrait du discours à la Chambre en 1895. Jean Jaurès, fut assassiné le 31 juillet 1914, la veille de la déclaration de guerre.

# (Re)localisation, (ré)appropriation, (ré)enchancement

Le paysage que je contemple du côté des Amis de la Terre et autres Joyeux adeptes de la simplicité au quotidien est beau, enthousiaste et merveilleusement encourageant : les énergies déployées par notre volonté de faire partager à nos amis, proches, voisins - au plus grand nombre ! - nos simples découvertes de petits mais intenses bonheurs quotidiens portent leurs fruits et légumes, et de nouvelles graines germent chaque jour ici et là. La vie locale se fait lentement une place au soleil, et le chemin vers la relocalisation se dessine peu à peu, contournant quand il le peut les obstacles qui rendent difficile sa progression. Mais parfois, il se retrouve au pied d'un mur presque infranchissable. Je pense qu'un de ces murs est celui de la ville, dont le sol presque entièrement couvert de béton, dont l'évolution contrainte par mille règlements urbanistiques, dont l'appropriation empêchée par d'innombrables divisions et spécialisations de l'espace public, se laisse difficilement cultiver. Comment ses habitants peuvent-ils planter sur un sol de bitume les graines d'une réelle relocalisation ? Comment peuvent-ils « verdiriser » une commune dont les règlements imposent une fastidieuse démarche pour simplement enlever deux pavés de trottoirs et les remplacer par une glycine ? Comment peuvent-ils se réapproprier une rue subdivisée en bandes de circulation automobile, piétonne, cycliste et en bandes de stationnements, ponctuée de feux de signalisation,

de passages pour piétons et d'indicateurs de lois en tous genres ? Où culturelle-t-on, où joue-t-on, où rencontre-t-on dans ces rues ?

Du côté des urbanistes et architectes, les tergiversations vont bon train pour trouver des réponses aux problèmes environnementaux que nous connaissons aujourd'hui, mais la question majoritairement posée reste très détachée d'une réelle remise en question de nos modes de vie : comment l'aménagement du territoire peut-il réduire les consommations d'énergie et les émissions de pollutions de la ville ? Je pense que ni la question, ni la solution ne se trouvent du côté de la ville, considérée de haut comme on la regarde sur des plans d'urbanisme ou sur des vues aériennes : je pense que la solution vient des habitants, de la vie en ville - de nous tous qui la faisons vivre au quotidien. Je pense que la solution que pourront trouver les urbanistes, architectes et sculpteurs de lieux en tout genre - mais aussi les décideurs et créateurs de possibles que sont nos hommes politiques - se dessinera peu à peu sous son jour plus simple lorsqu'ils tiendront compte d'un profond changement de nos modes de vie.

Tous ces problèmes environnementaux semblent n'être qu'une conséquence, parmi d'autres tout aussi alarmantes, de problèmes bien plus profonds, certainement lié à la croissance économique et aux modes de vie qu'elle engendre, à la mondialisation des échanges devenue

absurde au nom de la rationalité économique, et à la déterritorialisation des citoyens qui aspirent souvent à un ailleurs, à « partir en vacances » plus que d'« être en vacances ». Agir sur ces causes profondes me semble nécessaire si on ne veut pas, en vain, s'épuiser à tenter de réduire leur conséquences environnementales et sociales, dans tous les domaines où il est possible d'agir, et donc également, et particulièrement, du côté de l'architecture et de l'urbanisme. **Lorsqu'on se pose les bonnes questions, les justes questions, les solutions ne deviennent-elles pas simples ?** Pour moi, l'énergie, la volonté et l'imagination sont déjà là, du côté des citoyens qui sont prêts à mettre la main à la terre pour relocaliser tout ce qui peut l'être, et le travail des architectes et urbanistes ne devrait finalement être qu'un coup de pouce à ces mains qui demandent à agir !

La relocalisation me semble être le domaine au sein duquel les architectes et urbanistes ont un rôle particulièrement important à jouer dans ce coup de pouce. Mais il est important de comprendre de quelle relocalisation il s'agit. Pour moi, une réelle relocalisation concerne à la fois la relocalisation de ce qui est de l'ordre matériel (la production alimentaire, par exemple), mais aussi de l'ordre du non tangible : celle qui apportera une profonde satisfaction, une sincère envie de vivre localement. Celle qui atténuera cette envie, ce « besoin » d'évasion tant ressentie. Ne pas partir en vacances à l'étranger,

ne pas se déplacer sans cesse, ce peut être une contrainte lorsque l'on vit dans une ville sans âme, aux espaces public(itaire)s gris, dans une rue sans convivialité, dans un logement sans poésie. Mais ce peut être un réel plaisir, voire un véritable soulagement financier qui ouvre une porte de sortie du cercle vicieux de la consommation (« travailler follement pour financer deux semaines de vacances au soleil bien méritées ! ») si on se sent bien dans le lieu de notre quotidien. C'est pour cela qu'une véritable relocalisation devrait, selon moi, passer par une réelle réappropriation de la ville par ses habitants. Et cette réappropriation ne peut être généralisable, selon moi, sans un réel réenchangement de nos espaces publics, nos villes, nos quartiers, nos lieux du quotidien, aujourd'hui presque tous inappropriables (je pense à cette rangée de voitures garées devant la porte de mon appartement, à ces feux de signalisation qui me dictent quand traverser sans que mon regard ne croise celui de l'automobiliste qui s'est arrêté non pas pour me laisser passer, mais parce que le feu était rouge, à cet étroit trottoir, seule bande de circulation que l'« utilisateur piéton » est autorisé à pratiquer). Et qui plus que les architectes et autres sculpteurs de lieux s'engage à cela ? (Re)localisation, (re)appropriation, (re)enchantement : voici les trois mots intimement liés qui me semblent être une clé possible pour ouvrir au chemin de la simplicité les portes de la ville.

Le plus grand rôle de l'architecte dans cette grande aventure quotidienne serait donc, selon moi, de **permettre de vivre localement**, de pouvoir en faire le choix, avec plaisir, avec envie. Mais aussi, quand cela est possible, dans des projets d'espaces publics surtout, **inciter à relocaliser tout ce qui peut l'être**. Faire découvrir : en quelque sorte une part d'incitation qui, selon moi, consiste à faire vivre toutes sortes d'expériences que contient en son quotidien la vie locale : des programmations qui donnent l'occasion de rencontrer son voisinage, qui laisse la place aux initiatives, aux associations, des espaces publics qui offrent le plaisir de cueillir soi-même un fruit mûr et donnent l'envie de cultiver à la maison, des façades à rue ouvertes sur l'artisanat, des façades végétales colorées de délices fruit-

niers à déguster, des chantiers grouillants d'activités propres, de leviers en tous genres et de mécanismes à mille poulies **pour remplir l'imaginaire des enfants d'énergie humaine plus que de moteurs**, des jardins et potagers éphémères pour couvrir de vie notre Grand-Place, et tout ce que nous pourr(i)ons imaginer pour faire goûter au plus grand nombre les petits plaisirs d'un autre quotidien... On est bien loin de cet engouement pour les maisons passives (avec garage et congélateur), tours agricoles (bardées de panneaux photovoltaïques transformant la lumière du soleil en lumière artificielle) et autres projets que je qualifierais de « bricolages » de surface qui masquent toute la profondeur de la détérioration.

Mais cette relocalisation semble tellement difficile, voire impossible à concevoir si l'on reste coincé dans l'idéologie de la croissance écomonique : elle semble n'être qu'un ensemble de sacrifices, de concessions à faire de la part de chacun, si l'on ne prend pas d'abord le temps de repenser le rapport au temps, la place de l'argent, le lieu, nous-mêmes et les autres. Si on ne porte pas avant tout une réflexion sur les valeurs de la société. C'est pourquoi il est important pour l'architecte de se donner les moyens d'agir, en se posant dans un terrain propice (celui de la perspective d'une généralisation du changement de nos modes de vie vers plus de simplicité) et en libérant son imagination des œillères de l'économie actuelle, de l'idéologie de croissance. Dans un merveilleux album de Broussaille, Frank a dessiné une très belle opinion : « **on voit mieux quand on voit plus large** ». Alors je propose que nous élargissons ! Que nous élargissons sans que des arguments qui utilisent l'idéologie de la croissance ne viennent ternir notre créativité, sans que des contraintes relatives uniquement à l'idéologie de la croissance empêchent nos idées de fleurir, nos idéaux de s'exprimer à travers ce merveilleux moyen de partage qu'est le projet d'architecture ! Élargissons, tant dans les idées, que dans l'espace ou le temps, pour (ré)inventer ! « Sortir d'un imaginaire pour en construire un autre », nous dit Serge Latouche. « On ne résout pas un problème avec le mode de pensée qui l'a

engendré », nous conseille Einstein. La Boétie se demandait quant à lui « comment chasser le tyran sans retener la tyrannie ? » Et si nous regardons du côté du rap engagé et engageant, Keny Arkana nous lance le défi de ne pas niquer (sic) le système en voulant le détruire, mais en construisant sans lui. Agir pour ce que nous voulons, pas contre - et à l'intérieur des règles de - ce que nous ne voulons pas...

Comment construire cette architecture, cet aménagement du territoire ? Comment la construire sans besoin de l'argent comme moyen presque exclusif ? **Comment construire cette Architecture Sans But Lucratif, qui enlèverait l'argent de son rang de fin et le remettrait au rang de moyens, parmi d'autres !**

Je pense que le changement profond de l'homme avant celle de l'architecte est indispensable, car c'est l'homme qui apporte à l'architecte les moyens d'agir, qui lui donne les moyens d'imaginer autrement. Si l'homme peut vivre sans le besoin de beaucoup d'argent, dans ce cas l'architecte pourra imaginer un projet qui pourra être construit avec peu de moyens financiers. Et si l'homme peut atténuer son ego, l'architecte pourra créer un projet simple.

Je pense sincèrement que si l'homme peut avoir le « dédicé » de la simplicité, l'architecte pourra regarder le problème sous un nouveau paradigme qui en rend les solutions simples, nombreuses et possibles ! Il saura comprendre que l'argent ne se mange pas, ne réchauffe pas, n'habille pas...

De part le monde, des exemples nous prouvent qu'il est réellement possible d'agir en construisant un idéal sans dépendre du système économique. Le cas de Cuba en est un exemple plus que parlant, puisque sa relocalisation, son regain d'autonomies alimentaires et autres, se sont construits justement lorsque le pays fut coupé, par l'embargo et la chute du régime soviétique, du système économique, de toutes importations, de toute idéologie de croissance économique. Certes ces conditions ont été extrêmement difficiles et un regard critique est certainement à porter sur l'ensemble de la situation du pays, mais c'est toute l'éner-

gie simple déployée pour permettre aux personnes de (re)devenir autonomes qui est peut-être à suivre. Une incroyable énergie humaine a permis cette aventure, sans besoin de sommes folles d'argent!

**Dans nos villes, nos communes, cette énergie est déjà prête à agir pour construire un idéal commun de simplicité locale.** Un terrain en friche laissé aux bénévoles d'associations devient, avec peu de moyens financiers mais beaucoup d'entraide, de volonté et d'optimisme, un merveilleux jardin productif où poussent fruits et légumes, amitiés et petits bonheurs: quel merveilleux salaire ! Une toiture plate devient un jardin en pots dont la production peut être rendue réellement conséquente grâce à la **permaculture**, qui permet de cultiver chaque parcelle et d'en faire de véritables lieux productifs.

Du côté de l'aménagement du territoire au sens où on l'entend couramment, une idée déjà concrétisée dans quelques espaces publics me semble intéressante à valoriser : celle de l'espace partagé. Dans l'espace partagé, il n'y a ni panneaux de signalisation, ni feu rouge, ni division de la rue en bandes de circulation, trottoir, passages pour piétons, etc. Les seules règles, applicables aux automobilistes sont la priorité de droite et la conduite à droite, tandis que le civisme et le respect sont applicables à tous les utilisateurs (faut-il une règle pour cela ?). L'anarchie n'est pas le but recherché, mais bien la prudence : face à des personnes, et pas face à un feu de signalisation qui clignote rouge ou vert, tous les utilisateurs de la rue sont responsabilisés. Sans arrêts constants, la circulation est plus fluide (elle y est limitée à 30km/h. Cependant, on constate dans les nombreux cas réalisés que le temps de parcours pour les automobilistes n'est pas plus long : la constance et la fluidité compensent la vitesse. Ainsi, sans spécialisation de la rue et sans passages rapides de véhicules motorisés, chaque utilisateur peut s'approprier la rue. Les espaces partagés jouent un rôle important dans la possibilité de réappropriation de l'espace public par les habitants de la ville, dans la responsabilisation des utilisateurs des rues et dans la reconstruction de véritables lieux.

Pourquoi s'évertuer à travailler à réduire



re les consommations d'énergie et les émissions de pollution sans tenir compte d'un changement de mode de vie quand ce changement est déjà en cours ? Quand il suffirait en partie, tout simplement, de permettre aux citoyens de rendre la ville productive, fructueuse ? Il me semble que si les urbanistes, architectes et sculpteurs d'espaces en tous genres souhaitent réellement agir pour ces réductions, ils trouveront un terrain propice, fertile dans la prise en compte de la généralisation de nos modes de vie vers cette simplicité, ce mode de vie simple qui semble ouvrir toutes les voies du possible ...

**Que demandent ces citoyens remplis d'énergie ? Simplement un peu de place pour pouvoir jardiner, partager, semer, bricoler, réparer, être ensemble, être bien, sans besoin de partir, de s'évader, sans besoin de consommer.** Il me semble que la manière la plus efficace de réduire les déchets est tout simplement ne pas en produire ! Et les pelures des légumes du potager, leurs fanes et leurs graines ne seront jamais considérés comme des déchets par le jardinier, qui, plutôt que de les porter à l'incinérateur, trouvera toujours la possibilité de les revaloriser !

Tout comme les SEL, les GAC et autres associations citoyennes fonctionnent grâce au bénévolat, largement compris par le plaisir, les rencontres et autres richesses qu'en retirent les bénévoles ; la gratuité, tant dans le sens de donner que de recevoir, contient un potentiel incroyable. En tant qu'architectes et urbanistes, donnons donc de notre temps à penser, concevoir et dessiner pour une association le processus de

relocalisation de son quartier, et peut-être recevrons nous, au travers de l'énergie et la bonne volonté, la conscientisation et l'envie suscitée par les couleurs de notre dessin, de quoi « financer » en énergie humaine la concrétisation de notre projet d'architecture, d'urbanisme, d'aménagement du territoire!

**Est-ce de l'utopie ? Où est l'utopie, entre des propositions citoyennes simples, qui ne demandent qu'un peu d'aide – voire même juste quelques autorisations – pour pouvoir grandir, et la continuation d'un(e) mode de vie, d'un(e) mode de ville dont les conséquences environnementales et sociales sont négativement écrasantes ?**

De l'envie d'un autrement, de l'imagination et de l'énergie pour cet autrement, il y a en a déjà tant ! Tant qui demande à se répandre, à résonner, à emmener avec elle de nombreuses autres personnes ! Tant d'envie d'agir, sans salaire, sans argent, juste pour nos idéaux, parce que nous avons tant d'autres choses à y gagner qu'un salaire à chiffres! Ce dont tant ont besoin aujourd'hui, c'est de l'autorisation des décideurs, et de l'aide des sculpteurs de lieux en tout genre, architectes, urbanistes, pour cultiver, se réapproprier, faire vivre nos villes! Les architectes ont, je le pense, beaucoup à apprendre du mode de «fonctionnement» des associations, ou gratuité, échange de temps et solidarité sont les battements de cœur qui font fructifier les initiatives !

*Stéphanie Hembise  
Annie de la Terre, étudiante en architecture*

1- Ces paroles engageantes sont tirées de l'album «désobéissance », criant de justesse, de mélancolie et d'optimisme.