Université Libre de Bruxelles
Institut de Gestion de l'Environnement et d'Aménagement du Territoire
Faculté des Sciences
Master en Sciences et Gestion de l'Environnement

Mémoire de Fin d'Études

La Simplicité Volontaire : est-ce un mode de vie durable et acceptable ? Tentative d'identification des freins à l'adoption de ce mode de vie.

Mémoire de Fin d'Études présenté par
RUSTIN, Amaury
en vue de l'obtention du grade académique de
Master en Sciences et Gestion de l'Environnement

Année Académique : 2009-2010

Directeur : Prof. Sabine POHL

Résumé

La simplicité volontaire peut être définie comme un mode de vie visant à réduire sa consommation sur base volontaire, ainsi que ses impacts, afin de mener une vie davantage centrée sur les valeurs essentielles. Une étude canadienne récente met d'ailleurs en évidence la relation entre la pratique de la simplicité volontaire et la « *satisfaction avec la vie* ». Pourtant, la simplicité volontaire ne trouve que trop peu de partisans. Dans ce cadre, notre étude vise à identifier les freins entravant l'adoption du mode de vie qu'est la simplicité volontaire.

La première partie consiste en un bref état des lieux de la situation écologique actuelle expliquant la nécessité de passer à un autre mode de vie, en ce compris les pensées et les actes. Elle dresse une base définitoire de la simplicité volontaire et étudie rapidement l'empreinte écologique de ce mode de vie afin de prouver que ce dernier est supportable pour la planète.

La seconde partie rassemble les conditions préalables à une recherche exploratoire : elle expose les rares recherches théoriques sur la nature de ces freins présentes dans la littérature et questionne des informateurs privilégiés sur leurs observations quotidiennes avant d'élaborer un questionnaire. Les freins identifiés de prime abord seront pour une bonne part confirmés lors de notre dépouillement : si quelques freins sont saillants, comme la perception d'un certain archaïsme dans ce mode de vie pour les personnes à priori moins séduites, ou le poids des habitudes, la rapidité de tout et le sentiment d'impuissance pour les personnes les plus en phase avec la simplicité volontaire, force est de constater qu'aucun obstacle n'est déterminant à lui seul. Un constat s'impose dès lors : compte tenu des modifications multidimensionnelles qu'implique la simplicité volontaire, c'est à travers de nombreux domaines de la vie que peuvent s'observer ces obstacles. Malgré le temps passé à effectuer nos analyses, il nous faut admettre notre déception de n'avoir pas pu identifier des freins déterminants qui auraient pu concentrer toutes nos forces pour les vaincre dans le futur. Ces résultats n'en sont pas moins intéressants et témoignent en vérité de la complexité comme de la richesse de nos vies.

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à l'élaboration de ce mémoire, y compris les lecteurs et relecteurs pour leurs précieux conseils, encouragements, remarques et critiques.

J'adresse également mes remerciements aux personnes avec qui j'ai pu m'entretenir lors de rencontres qui se sont avérées enrichissantes tant pour l'élaboration de ce mémoire que sur le plan humain. Ces remerciements vont à Emeline De Bouver, Ezio Gandin, Bernard Legros, Dominique Masset et Bénédicte Monn. Je remercie particulièrement Dominique Masset pour son implication spontanée lors de l'élaboration du questionnaire et à Ezio Gandin et Dominique Masset pour leur proposition d'intervention lors d'un groupe de réflexion SoS et d'écriture d'un article pour le SimpliciTerre (revue SaluTerre) du mouvement des Amis de la Terre de Belgique. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'honorerai cette invitation.

J'adresse toute ma sympathie et mes remerciements aux membres du Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire pour leurs réponses détaillées, argumentées et documentées. Ces remerciements vont à Diane Gariépy, Pascal Grenier, Annie Richard et en particulier à Dominique Boisvert qui a spécialement rédigé un texte qu'il a publié sur le carnet (blogue) des simplicitaires dans l'espoir que des interventions puissent nourrir mes recherches. Malheureusement, le temps a manqué pour pouvoir en profiter.

Je tiens également à remercier messieurs Serge Latouche et Paul Ariès pour avoir répondu à mes questions.

Je remercie également les 247 répondants au questionnaire pour leur implication, le temps consacré à y répondre et leurs messages constructifs, intéressants et parfois interpellants.

Je tiens tout particulièrement à adresser mes plus vifs remerciements à ma compagne Delphine pour sa patience, son aide, son implication et son soutien lors de la réalisation de ce mémoire.

Enfin, je remercie bien entendu mon directeur de mémoire, Sabine Pohl, pour son intérêt, son orientation, son écoute et ses conseils tout au long de cette recherche.

Aux partisans de la simplicité volontaire, et à ceux en devenir…

Table des matières

Résumé 2

Remerciements 3

Table des matières 5

Introduction 7

Question de recherche et méthodologie descriptive globale 10

PREMIÈRE PARTIE : LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE, UNE RÉPONSE ACCEPTABLE ? 13

Des constats alarmants 15
- L'environnement se dégrade 15
- Nos modes de vie sont-ils responsables du changement climatique ? 18
- Les conditions humaines se dégradent 20

Définition de la simplicité volontaire 24

Oui, mais concrètement c'est quoi ? 26

L'empreinte écologique du simplicitaire 29

Conclusion 30

DEUXIÈME PARTIE : MENONS L'ENQUÊTE 33

Observation naturaliste 35

Recherche documentaire 36

Hypothèses 42

L'avis d'informateurs privilégiés 43

Récapitulatif des freins identifiés 50

Questionnaire - Fondements et forme 52
- Description générale 52
- Première partie : Profil général 53
  - *« Brise-glace »* 54
  - *Evaluation de l'importance attachée à la réussite professionnelle* 54
  - *Valorisation de la consommation matérielle ostentatoire* 55
  - *Evaluation du besoin d'appartenance* 55
  - *Mesure du conformisme* 55
  - *Echantillonnage et mesure du degré de simplicité volontaire* 57
  - *Effet de halo* 59
- Deuxième partie : Obstacles directs à la simplicité volontaire 59
- Troisième partie : Renseignements signalétiques 60

Questionnaire - Dépouillement et analyse des résultats 62
- Tris à plat 62
  - *Degré de simplicité volontaire* 62
  - *Questions directes* 63
  - *Questions indirectes* 70
- Corrélation des freins avec le rejet de la simplicité volontaire 72
  - *Le degré de propension à adopter la simplicité volontaire face au degré auquel les répondants sont séduits par ce mode de vie* 72
  - *Mise en corrélation des freins avec les niveaux de séduction et de propension à adopter la simplicité volontaire, toutes personnes confondues.* 74

Mise en corrélation des freins avec les niveaux de séduction et de propension à adopter la simplicité volontaire pour les personnes séduites. 77
Mise en corrélation des freins avec les niveaux de séduction et de propension à adopter la simplicité volontaire pour les personnes non séduites. 81
Conclusions des analyses 85
Confirmation/infirmation de nos hypothèses 85
Éléments marquants 87

Recul critique et limites ***90***

Conclusion générale et piste à explorer ***93***

Bibliographie ***96***

Table des annexes ***100***

Annexe I : Simulations d'empreintes écologiques ***3***

Annexe II : Email d'approche vers les informateurs privilégiés ***5***

Annexe III : L'avis d'informateurs privilégiés ***7***

1) Interviews 7
a) Bernard Legros 7
b) Emeline De Bouver 10
c) Dominique Masset 15
d) Ezio Gandin 17
e) Dominique Monn 20

2) Emails reçus **22**
a) Serge Latouche 22
b) Diane Gariépy 23
c) Pascal Grenier 25
d) Dominique Boisvert 26

Annexe IV : Les « freins » contre la simplicité volontaire, par Dominique Boisvert ***29***

Annexe V : Le questionnaire ***33***

1) Email d'approche **33**

2) Questionnaire **34**

Annexe VI : Constitution de l'échantillon ***49***

Introduction

« *Comme Samsung et LG, Panasonic s'apprête à commercialiser en France les premiers téléviseurs 3D, d'abord en version à écran plasma, en même temps qu'un lecteur Blu-ray, lui aussi 3D, complément quasiment indispensable pour profiter des premiers films.* »[1]

« *Plusieurs satellites, dont Envisat, ont photographié la rupture du grand glacier Petermann, au Groenland, et le début de la dérive d'un iceberg géant de 245 kilomètres carrés.* »[2]

« *Apple préparerait de nouvelles versions de son iPad, plus puissantes et qui verraient le jour au premier trimestre 2011. L'une serait plus petite, pour faire face à des produits concurrents qui se multiplient. Avec plus de trois millions de tablettes vendues, l'iPad est incontestablement un succès. Mais la concurrence n'est pas en reste et plusieurs entreprises ont commencé à sortir des produits de genre. La plupart ont des tailles plus petites que celle de l'iPad et ce détail n'a semble-t-il pas échappé à Apple.* »[3]

« *Le phytoplancton, élément essentiel à l'équilibre des océans serait en train de disparaître. Le réchauffement de l'eau pourrait être à l'origine de ce désastre écologique.* »[4]

Ces informations sont relayées par la même source. Nous pourrions dénicher des milliers de tels contrastes : nous constatons tous les jours que les activités anthropiques ont un impact considérable sur notre environnement à bien des égards mais nous ne cessons de surenchérir et de rendre les plus pauvres envieux de nos modes de vie. Bien entendu, il n'existe pas de lien de cause à effet direct entre ces extraits d'articles. Il faudrait en dénicher beaucoup, notamment quant à nos besoins toujours grandissants de mobilité, pour établir des liens scientifiques mais là n'est pas l'objectif. Ce que nous voulons simplement constater ici, c'est que nous en voulons toujours plus malgré les impacts de nos activités.

Face aux nouveaux défis écologiques, nous constatons une sorte de résistance au changement globalisée. Nous n'avons de cesse d'entendre, de voir, de lire que nous allons droit dans le mur, que nous allons avoir à gérer des crises écologiques et humaines mondiales, mais la prise de conscience et le changement tardent trop. En effet, au détriment des

[1] Futura-Sciences, *Panasonic France annonce ses téléviseurs 3D*, consulté le 10 août 2010 via l'URL : http://www.futura-sciences.com/fr/news/t/technologie-1/d/panasonic-france-annonce-ses-televiseurs-3d_23164/
[2] Futura-Sciences, *En images : un immense iceberg se sépare du Groenland*, consulté le 10 août 2010 via l'URL : http://m.futura-sciences.com/2071/show/dc0bfe82c630df7c814f0eabc914535a&t=43d4161c1940aaaaf6733e018d1de1c0
[3] Futura-Sciences, *En bref : Apple veut rapetisser l'iPad*, consulté le 10 août 2010 via l'URL : http://m.futura-sciences.com/2071/show/d0750083a7a55a05187ba39b4be56b20&t=43d4161c1940aaaaf6733e018d1de1c0
[4] Futura-Sciences, *Océans : le phytoplancton gravement en péril*, consulté le 10 août 2010 via l'URL : http://m.futura-sciences.com/2071/show/59caf3e1156d7aefe4febbc7f0fe2ddb&t=43d4161c1940aaaaf6733e018d1de1c0

ressources naturelles et des écosystèmes, le capitalisme effréné que nous connaissons est principalement axé sur un objectif de croissance.

Outre ces impacts environnementaux, force nous est de constater que les conditions humaines se dégradent également. Si d'une part le fossé entre les plus riches et les plus pauvres se creuse, nous assistons d'autre part à des phénomènes étonnants : les taux de chômage augmentent là où les phénomènes de stress et de surmenage professionnel grimpent également, des maladies comme les allergies, le cancer, l'asthme et bien d'autres nous menacent de plus en plus à tel point que certains auteurs n'hésitent pas à dire que nous mourrons plus jeunes que nos parents et plus vieux que nos enfants. Les sociétés hyperconsuméristes ont définitivement du plomb dans l'aile.

Face à ces réalités, des mouvements émergents tels que la simplicité volontaire ou les objecteurs de croissance font doucement parler d'eux. Il est selon nous de plus en plus manifeste qu'une partie grandissante des citoyens ne s'accommode plus de la société et désire plus d'humanité. Les différentes conférences qui se tiennent sur le sujet remportent d'ailleurs un succès croissant. En ces constats réside un espoir. En effet, si tout le monde s'accommodait de cette société, l'espoir de changement serait pour ainsi dire nul. Paul Ariès[5] estime que l'espoir existe notamment car « *ce monde hyperproductiviste et hyperconsumériste sécrète fondamentalement l'ennui : il engendre l'indifférence et la démotivation* » qui condamne selon lui « *le capitalisme beaucoup plus que ses crises économiques* ».

Néanmoins, la simplicité volontaire, dont nous ferons l'éloge, ne définit les modes de vie que d'une faible marge de personnes dans nos sociétés. Pourtant, une étude récente effectuée à Montréal[6] met en évidence la relation entre la pratique de la simplicité volontaire et la « *satisfaction avec la vie* ». Les simplicitaires[7] réguliers seraient les plus satisfaits de leur vie (moyenne = 5,77), suivis des simplicitaires occasionnels (5,27), et des consommateurs non simplicitaires (5,22), sur une échelle de 7. Si les différences de bonheur observées ne sont pas spectaculaires, elles ont été considérées comme statistiquement significatives. Notons à ce titre que l'échantillon de notre enquête ne confirme pas cette analyse, nous donnant une différence moins marquée. En effet, si la moyenne des niveaux de bonheur déclarés par les personnes ayant un mode de vie le plus en phase avec celui de la simplicité volontaire (11 à 14 sur une échelle de 14) est de 7,68, elle est de 7,57, pour les autres, sur une échelle de 10. Cette

[5] Paul Ariès, *La simplicité volontaire contre le mythe de l'abondance* (Paris, Les empêcheurs de penser en rond, La Découverte, 2010), p. 209.
[6] Lilia Boujbel et Alain d'Astous, *Manifestations de la simplicité volontaire* (Montréal, UQAM et HEC Montréal, juillet 2010), p. 12.
[7] Appellation donnée aux adeptes de la simplicité volontaire par le Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire (RQSV) en 2007.

différence est très faible admettons-le mais si elle ne confirme pas l'étude canadienne, elle l'infirme encore moins.

Quoi qu'il en soit, si ce mode de vie semble rendre les personnes légèrement plus heureuses, il permet surtout de minimiser leur impact sur l'environnement. Ce postulat constitue le fondement de notre recherche qui vise à identifier les raisons individuelles pour lesquelles ce mode de vie tarde à émerger. Sans prétendre que ce courant social soit suffisant pour répondre aux défis écologiques et sociaux que nous connaissons déjà et que nous devrons affronter, nous essayerons de comprendre les freins individuels à l'adoption de ce mode de vie (nous considérerons comme freins, obstacles ou barrières, ces raisons concrètes qui font que les personnes ne sont pas séduites ou du moins pas disposées à adopter la simplicité volontaire comme mode de vie). Cela-dit, ce nouveau courant social se focalise essentiellement sur les personnes et leur mode de vie mais comprend dans ses valeurs les interventions collectives et politiques nécessaires à l'aboutissement de quelque changement majeur que ce soit au sein d'une société. Néanmoins, nous nous focaliserons sur ce premier aspect individuel dans le cadre de notre recherche.

Bref, pourquoi ce courant social ne fait-il pas l'unanimité ? Allant des réticences aux levées de bouclier, les personnes sont en général effectivement peu attirées par ce mode de vie. Simple incompatibilité avec leur situation personnelle, peur de l'inconnu, conformisme ou besoins obscurs et instinctifs que l'inconscient pousse à assouvir ? Dans les dédales des raisonnements humains souvent complexes, nous tenterons de révéler quels sont ces réticences conscientes (il est évident qu'il y a une part d'inconscient à ces résistances mais cet aspect ne fait pas partie de notre champ de compétences) que nous exprimons tous, dans l'espoir que cette recherche puisse contribuer à résorber ces freins, du moins pour les personnes à priori séduites par ce mode de vie.

D'après nous, recenser et comprendre ces freins, ces obstacles individuels à une vie plus simple, devrait pouvoir permettre de réaliser des actions afin de mieux accompagner les individus vers cette transition nécessaire. En outre, ce mémoire porte en lui l'envie de convaincre sans être pour autant moralisateur, quoique...

Question de recherche et méthodologie descriptive globale

« *Moins de biens, plus de liens* », tel est le slogan porté par ce courant social émergent qu'est la simplicité volontaire. Nous le verrons, ce mode de vie individuel est bénéfique à la fois à l'environnement et aux personnes. Néanmoins, il reste très peu connu et ne semble pas remporter un franc succès.

Comme mentionné plus haut, face à ces constats, nous chercherons à définir les obstacles à ce mode de vie. Notre question de recherche, après avoir vérifié si ce mode de vie est durable, est la suivante : Quels sont les freins à l'adoption de ce mode de vie et, parmi ceux-ci, quels sont les plus importants ? Est-il par ailleurs possible de définir des catégories de freins individuels et, le cas échéant, certaines d'entre-elles peuvent-elles être attribuées aux individus selon qu'ils soient séduits ou non par la simplicité volontaire ?

Ce mémoire constituant une étude exploratoire, nous n'émettons pas d'hypothèses précises à ce stade. Notre hypothèse de base est néanmoins qu'il existe une partie de la population séduite par ce mode de vie mais qui ne peut pas l'adopter et qu'une autre partie de la population n'est pas séduite et estime que ce mode de vie ne leur correspond pas. Dans les deux cas, nous tenterons de déterminer les obstacles à l'adoption de la simplicité volontaire.

Pour tenter de définir les freins prépondérants, nous rencontrerons plusieurs informateurs privilégiés, à savoir des personnes en lien avec la décroissance ou la simplicité volontaire, qui tirent leur expertise de ce mode de vie et de pensée en le vivant, le colportant, le pensant ou l'étudiant en profondeur. Bien entendu antérieurement à cette étape, nous passerons au peigne fin les références bibliographiques pouvant nous éclairer sur ce sujet. Constatons d'emblée à ce titre qu'il n'existe pas, du moins selon nos longues recherches, d'étude cherchant à répondre à cette question. Notre recherche exploratoire prend donc tout son sens.

Par ailleurs, notre question semble intéresser le milieu puisque, suite à nos prises de contacts, Dominique Boisvert, membre fondateur du Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire, a publié sur le blogue québécois « *Carnet des simplicitaires* »[8] un texte recensant une liste intuitive de freins potentiels à l'adhésion à ce mode de vie, dans l'espoir que les commentaires d'internautes, essentiellement simplicitaires, puissent alimenter notre recherche. Malheureusement le temps nous a manqué pour pouvoir en profiter.

[8] Voir annexe IV : Les « freins » contre la simplicité volontaire, par Dominique Boisvert.

Pour tenter d'affiner et de pondérer les freins que nous identifierons sur base de ces deux premières étapes, nous réaliserons un questionnaire que nous adresserons à un échantillon non spécifique mais qui exclut évidemment d'emblée les simplicitaires de fait. Puisqu'il s'agit de définir ces freins pour une large population (au moins les résidents de Belgique francophone), c'est par le nombre que nous espérons obtenir un échantillon représentatif des personnes non simplicitaires.

Enfin, nous donnerons quelques pistes de lutte contre ces résistances en évoquant notamment un modèle d'instauration du changement.

PREMIÈRE PARTIE : LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE, UNE RÉPONSE ACCEPTABLE ?

« Vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre.»
- Gandhi -

« Un petit groupe de citoyens engagés et réfléchis est capable de changer le monde. D'ailleurs rien d'autre n'y est jamais parvenu. »
- Margaret Mead -

« Je crois que la réalisation la plus positive pour l'avenir est cette prise de conscience et cet intérêt croissant des citoyens pour la cause de la planète »
- Hubert Reeves -

Des constats alarmants

Avant d'aborder le concept de simplicité volontaire, exposons quelques réalités inquiétantes, raisons d'un changement indispensable de nos modes de vie. Les constats que nous allons ici évoquer sont les raisons sous-jacentes du choix du thème de ce mémoire. Ils se focaliseront sur les deux victimes de nos sociétés capitalistes : l'Homme et l'environnement.

Nous connaissons en effet une société à la fois nuisible à l'environnement et aux personnes d'aujourd'hui et de demain (les générations futures), d'ici et d'ailleurs (le Nord face au Sud). Nul doute que le monde est en crise. Cette crise vient de la culture du « *toujours plus* »[9], creusant les inégalités entre les plus riches et les plus pauvres tout en dégradant la qualité de notre environnement. Nous avons beau le savoir, nous avons beau avoir conscience des dangers latents et imminents qui nous guettent, nous ne réagissons pas. Les hommes politiques continuent à s'opposer sur des questions qui pourraient s'avérer bientôt insignifiantes face aux risques écologiques et humains. Les comportements individuels tardent également à changer, par hédonisme certainement, ou par aboulie, moins culpabilisante.

Selon Gérard Moreau[10], l'individu moderne est en effet aboulique, c'est-à-dire qu'il présente une certaine « atrophie de la volonté » qui s'explique par son sentiment d'impuissance car en l'absence des outils indispensables pour affronter le réel, instaurer le changement, les individus sont effectivement impuissants. « *Apparemment autonomes, ils ont gagné une liberté factice ; mais, perdu dans la masse, chacun n'est qu'un numéro, un grain de sable dans le désert. L'individu ne semble disposer d'aucun levier pour infléchir le cours des choses* ».

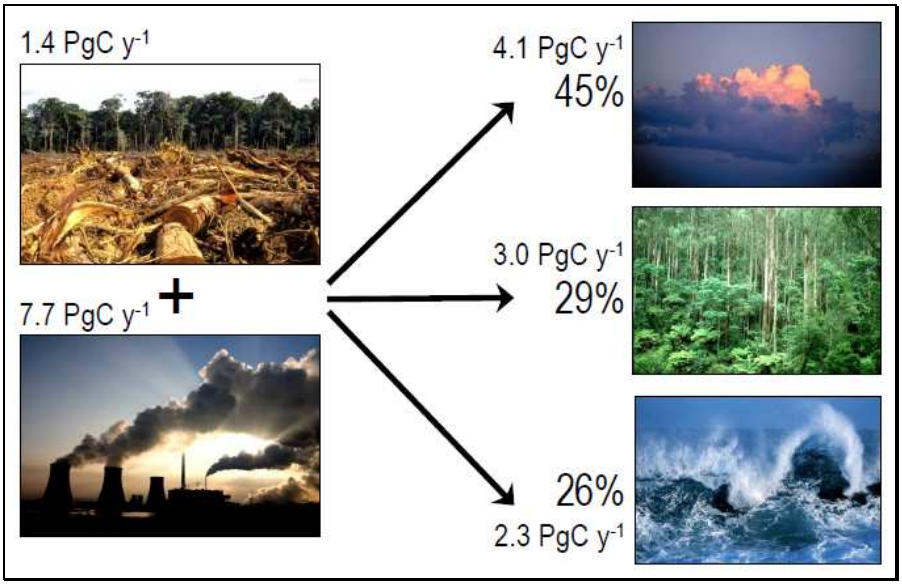
L'environnement se dégrade

Les impacts des activités humaines sur l'environnement sont innombrables. Nous pouvons par exemple mentionner les menaces et catastrophes déjà connues suivantes : réchauffement climatique, trou dans la couche d'ozone, pollution des sols, de l'air et de l'eau, déforestation, appauvrissement de la biodiversité, épuisement des ressources naturelles, accumulation de déchets chimiques et nucléaires,… La liste est longue ! Ces catastrophes écologiques sont des réalités dont on ne ressent peut-être pas suffisamment les effets. Faut-il qu'un réel avertissement se produise pour que nous réagissions ? A-t-on oublié le principe de précaution[11] ?

[9] En référence à Paul Ariès qui ne cesse de porter le discours du « Halte au toujours plus ! ».
[10] *Dictature de la croissance* (Boulogne, Ginkgo éditeur, 2005), p. 122.
[11] Le principe de précaution, officiellement entériné en 1992 dans la convention de Rio, est le principe selon lequel l'absence de certitudes, compte tenu des connaissances scientifiques et techniques du moment, ne doit pas retarder l'adoption de mesures effectives et proportionnées visant à prévenir un risque de dommages graves et irréversibles à l'environnement à un coût économiquement acceptable.

On sait par exemple qu'aujourd'hui les terres émergées (via le cycle du carbone) peuvent absorber 3 gigatonnes (milliards de tonnes) d'équivalent carbone par an, et les océans 2,3 gigatonnes. L'excédent de ce que l'on produit (en ce compris les effets de la déforestation) se retrouve dans l'atmosphère et constitue le désormais connu effet de serre anthropique, en sachant de surcroit que l'effet d'absorption par les océans est un effet tampon temporaire qui pourrait un jour s'inverser :

Figure 1 : Le cycle du carbone (2000-2008)[12]



[1 Pg = 1 Petagram = 1 Billion metric tonnes = 1 Gigatonne]

Puisque la Terre peut absorber 3 milliards de tonnes d'équivalent-carbone par an et qu'elle compte plus de 6,5 milliards de personnes[13], comme aime le rappeler Paul Ariès (se basant sur le chiffre de 6 milliards d'êtres humains), « *ça donne 500 kg par personne et par an, ce qui correspond à un vol en avion aller-retour Paris - New-York, ou 5000 km en voiture, c'est aussi 200 clics par jours sur Internet* », et d'ajouter « *il faut inventer, ensemble, un mode de vie avec beaucoup moins de biens mais, on peut l'espérer, plus de liens sociaux.* »[14]

Les pressions et les impacts sont bien plus nombreux et plus complexes que ces évidences. Mais faut-il se lancer dans de longues démonstrations pour prouver que nos modes de vies sont incompatibles avec une planète finie ? Non ! Le changement est désormais nécessaire.

[12] Source : Global Carbon Project, *Carbon Budget 2008* (Australie, GCP-Global Carbon Budget Consortium, mai 2010), consulté le 13 juillet 2010 via l'URL : http://www.globalcarbonproject.org/carbonbudget/08/files/GCP2009_CarbonBudget2008.pdf

[13] 6.853.019.414 en date du 1er juillet 2010 selon la World POPClock Projection du bureau de recensement des Etats-Unis, consultée le 12 juillet 2010 via l'URL : http://www.census.gov/ipc/www/popclockworld.html

[14] Propos tenus par Paul Ariès lors de la conférence/débat : *La gauche et la décroissance* (Bruxelles, Espace Magh, 15 juin 2010).

Aujourd'hui, un belge a en moyenne une empreinte écologique de 5,1 hectares. Même s'il est controversé, cet indicateur composite donne une bonne estimation de la contribution des consommations d'un individu à l'empreinte écologique globale. Selon le WWF, une empreinte écologique soutenable est d'environ 2,1 hectares, « *c'est ce à quoi chacun aurait droit si nous ne voulons pas consommer plus que ce que la Terre produit annuellement (ne consommer que les intérêts et pas le capital) et si tous les hommes avaient les mêmes droits d'accès aux ressources de la planète.* »[15]

Comme nous le savons, si les plus de six milliards d'habitants de la planète pouvaient s'offrir le même mode de vie que celui que l'on a dans les pays industrialisés, c'est de plus de six planètes dont nous aurions besoin.[16]

Notre impact sur le système terrestre, y compris climatique, est tellement important que Paul Crutzen, prix Nobel de chimie, estime que nous sommes entrés dans l'Anthropocène. Hubert Reeves[17] affirme lui aussi que « *nous vivons aujourd'hui des bouleversements dont les effets risquent d'être comparables à ceux qui conduisirent aux changements d'ères géologiques, d'où le nom de « sixième extinction » souvent donné à la crise contemporaine.* »

En l'absence de changement et « *selon les estimations qui correspondent au scénario des Perspectives*[18] [de l'OCDE] *qui ne prévoit aucune politique nouvelle, le PIB mondial augmentera de 99% entre 2005 et 2030. En l'absence de réformes, les conséquences de cette croissance pour l'environnement seront considérables* » :

[15] WWF Belgique, *Calculez votre empreinte*, consulté le 28 juin 2010 via l'URL : http://www.wwf.be/fr/?inc=page&pageid=312
[16] Mathis Wackernagel et William Rees, *Notre empreinte écologique* (Montréal, Canada, Écosociété, 1999).
[17] Hubert Reeves, Mal de Terre (Paris, Éditions du Seuil, 2005), p. 13.
[18] *Perspectives de l'environnement de l'OCDE à l'horizon 2030* (résumé en français de *OECD Environmental Outlook to 2030*, OCDE, 2008), pp. 2, 4, 6-8 (extraits), dans dossier réalisé par Edwin Zaccaï et Isabelle Haynes, *La société de consommation face aux défis écologiques* (Paris, La Documentation française, N° 954, novembre 2008), pp. 20-21.

Tableau 1[19] : Les perspectives de l'environnement de l'OCDE à l'horizon 2030.

	Feu vert	Feu orange	Feu rouge
Changement climatique		• Diminution des émissions de GES par unité de PIB	• Émissions mondiales de GES • Preuves de plus en plus nombreuses que le changement climatique a déjà lieu
Biodiversité et ressources naturelles renouvelables	• Superficie forestière dans les pays de l'OCDE	• Gestion des forêts • Zones protégées	• Qualité des écosystèmes •Disparition d'espèces • Espèces exotiques envahissantes • Forêts tropicales • Abattages illégaux • Fragmentation des écosystèmes
Eau	• Sources ponctuelles de pollution de l'eau dans les pays de l'OCDE (industrie, municipalités)	• Qualité des eaux de surface et épuration des eaux usées	• Pénurie d'eau • Qualité des eaux souterraines • Utilisation et pollution des ressources en eau par l'agriculture
Qualité de l'air	• Émissions de SO_2 et NO_x des pays de l'OCDE	• Particules et ozone troposphérique • Émissions liées aux transports routiers	• Qualité de l'air urbain
Déchets et produits chimiques dangereux	• Gestion des déchets dans les pays de l'OCDE • Émissions de CFC des pays de l'OCDE	• Production de déchets municipaux • Émissions de CFC des pays en développement	• Gestion et transport des déchets dangereux • Gestion des déchets dans les pays en développement • Substances chimiques dans l'environnement et dans les produits

*Clé : **Feu vert** = problèmes d'environnement bien pris en charge, ou dont la gestion s'est sensiblement améliorée ces dernières années, mais à propos desquels les pays doivent rester vigilants. **Feu orange** = problèmes d'environnement qui demeurent épineux mais dont la gestion s'améliore, ou pour lesquels la situation actuelle est incertaine, ou qui ont été bien pris en charge dans le passé mais le sont moins bien aujourd'hui. **Feu rouge** = problèmes d'environnement qui ne sont pas bien pris en charge, pour lesquels la situation est mauvaise ou s'aggrave, et qui nécessitent une attention urgente. Toutes les tendances sont mondiales, sauf indication contraire.*

Il y a urgence c'est évident. L'urgence écologique prend de l'ampleur même si elle ne se voit pas. Comme le rappelle souvent Christian Arnsperger[20], il y a même « *urgence à percevoir l'urgence ! L'urgence se situe dans l'immobilisme. L'urgence est anthropologique, humaine* ».

Nos modes de vie sont-ils responsables du changement climatique ?

Les avis sont unanimes, nous devons revoir nos modes de vie, nous devons moins produire et moins consommer pour diminuer notre impact sur l'environnement à plusieurs

[19] Source : ibid., p. 21
[20] Interview de Christian Arnsperger, émission Radio "Tout autre chose", *Ethique du post-capitalisme* (RTBF Radio - La Première, 1er avril 2010), écouté via le blog de Christian Arnsperger le 12 juillet 2010, URL : http://transitioneconomique.blogspot.com/

niveaux. En ce qui concerne les émissions de gaz à effet de serre, et donc le changement climatique, Jean-Marc Jancovici[21] l'affirme très clairement : « *La quantité de gaz à effet de serre émise par l'humanité procède directement de choix de consommation, que l'on appelle encore choix de mode de vie.* » Que ça soit en effet par nos habitudes alimentaires (viande de bœuf notamment), de mobilité (« […] *mettre en mouvement une tonne de voiture nécessitera toujours plus d'énergie que de mettre en mouvement les 15 kg d'un vélo et il est peu probable que les lois de la physique changent à l'avenir !* »), de logement (« *Voulons-nous disposer de 30m² de surface habitable par personne ? »),* trop chauffé en hiver, climatisé en été,… « *Voulons-nous des caddies de supermarché mieux remplis à chaque fois que nous y allons, des jouets neufs à chaque Noël, des vêtements à la mode tous les ans, une télévision puis deux puis trois,* […] *de la nouveauté en permanence ?* » Et Marc Jancovici d'ajouter : « *Tous ces désirs ont leur contrepartie en termes d'émissions de gaz à effet de serre.* »

Il est évident que nous devons changer de trajectoire ! Selon le GIEC[22], « *la modification des modes de vie et des comportements peut concourir à atténuer les effets de l'évolution du climat dans l'ensemble des secteurs* [...] *Il est possible de contribuer à l'atténuation des effets des changements climatiques en modifiant les habitudes de consommation, les méthodes d'éducation et de formation, le comportement des occupants des bâtiments, la gestion de la demande en matière de transports et les outils de gestion dans le secteur industriel.* »

Un changement de mode de vie peut définitivement être une réponse. Bien sûr, l'individu à lui seul ne suffit pas mais nous en appelons néanmoins à la participation citoyenne pour cet énorme défi à relever. Tous les penseurs de la décroissance s'accordent à dire que cette action citoyenne doit être accompagnée d'expérimentations collectives (dont les SELs constituent un bon exemple) et de projets politiques. Oui mais a-t-on vraiment encore le temps ? Certains auteurs sont positifs, d'autres fatalistes mais quoi qu'il en soit, nous nous devons de cesser de dégrader notre environnement dans l'espoir que l'inertie des changements climatiques puisse s'atténuer.

À la question de savoir si la technologie peut nous sauver, si nous disposons de marges de manœuvre techniques pour nous sauver, les réponses sont mitigées. Chris Goodall[23], sans prétendre que le chemin ne soit facile, présente 10 technologies (la capture du vent, de l'énergie solaire, des océans, la cogénération, les maisons passives, les voitures électriques, l'éthanol cellulosique, la capture et séquestration du CO_2, le biochar et l'affectation des sols (optimalisation des puits de carbone)) pour sauver la planète. Si elles sont en effet moins

[21] *L'avenir climatique - Quel temps ferons-nous ?* (Paris, Éditions du Seuil, 2002), p. 183.
[22] Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), Changements Climatiques 2007 - Rapport de synthèse, p. 59, consulté le 28 juin 2010 via l'URL : http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar4/syr/ar4_syr_fr.pdf.
[23] *Ten technologies to save the planet* (Londres, *Green*Profile, 2008).

nuisibles à l'environnement, elles ne remettent pas en question nos modes de vie ni les conditions humaines. De plus, elles tardent à être développées malgré l'urgence notamment climatique.

Jean-Marc Jancovici[24] évoque ces marges de manœuvre techniques mais estime qu' « *elles ne sont pas dans les bons ordres de grandeur pour nous permettre de continuer à vivre comme maintenant sans perturber le climat, et encore moins d'inciter le reste de la planète à nous imiter.* » À propos de l'avenir climatique, il s'interroge sur ce qui est le plus légitime entre « *permettre l'accès à l'abondance matérielle à ceux qui ne l'ont pas encore et la conserver chez nous, ou choisir dès à présent de préserver l'environnement sur le long terme ?* » Il ajoute enfin que « *tant que, explicitement, l'objectif de nos sociétés consistera à augmenter aussi longtemps que possible, et quel qu'en soit le prix futur, la production et la consommation de biens matériels, aucun salut particulier n'est à attendre sur le plan environnemental global.* »

Bernard Farinelli[25] n'hésite pas à dire que vivre simplement et de façon autonome pourrait devenir nécessaire ! C'est également notre conviction profonde... Alors pourquoi ne pas vivre le changement sereinement aujourd'hui plutôt que de le subir demain ? Subir le changement sera inexorablement synonyme de crise et, comme le dit très bien Vincent Cheynet, « *si la crise offre une opportunité de s'interroger et de se remettre en cause, elle risque aussi d'engendrer des crispations et des phénomènes de peur.* »[26], ce qu'il est préférable d'éviter ! « *Une crise majeure serait la pire des situations* », considère-t-il, s'opposant tout-à-fait à la « *pédagogie des catastrophes*. »

Les conditions humaines se dégradent

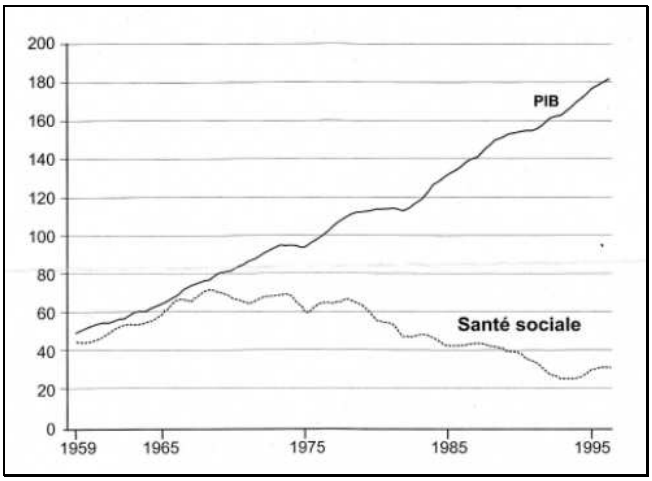
Le plus paradoxal est que la montée des périls écologiques ne s'assortit pas d'une amélioration des conditions humaines, que du contraire. En effet, outre les problèmes environnementaux générés par les activités humaines (dont nous venons d'en évoquer plusieurs), force est de constater que la société d'hyper-consuméristes dans laquelle nous vivons est aliénante, cela se constate et s'entend au quotidien. La lenteur et la contemplation y ont par exemple été oubliées. Nos sociétés prônent l'activisme et l'activité (activa) prime très largement sur la contemplation (contemplativa)[27] tant moralement que factuellement, et les indicateurs de santé sociale et de bonheur se dégradent.

[24] Op. cit., p. 184.
[25] "*Dossier « La simplicité volontaire » – Vivre simplement à la campagne ?*", l'Écologiste (édition française de *The Ecologist*) N°25 (printemps 2008), p. 37.
[26] Rédacteur en chef du journal *La Décroissance*, dans Manière de voir, Le Monde diplomatique, *Enquête sur la décroissance, une idée qui chemine*, août-septembre 2010, France, p. 17.
[27] Pour reprendre les termes d'Hannah Arendt dans *La condition de l'homme moderne*.

Les auteurs du *Manifeste pour une décroissance conviviale*[28] parlent très clairement de crise sociale. « *Malgré toutes les promesses de l'idéologie de croissance, la sous-alimentation et l'insécurité alimentaire compromettent la santé de millions de personnes, dans le tiers-monde et dans les pays industrialisés, incluant le Québec. Au même moment, les maladies liées à l'american way of life et à sa pollution font leurs ravages : asthme, cancers, allergies, obésité, maladies cardio-vasculaires, problèmes de santé mentale, etc. Des milliers de personnes vivent des épisodes d'épuisement professionnel pour avoir trop travaillé tandis que des milliers d'autres personnes sont exclues du marché du travail et soumises à l'opprobre*. »

Dans les pays industrialisés, il a été constaté qu'à partir d'un certain niveau de richesse, des indicateurs comme l'indice de santé sociale[29] se dégradent, ce fut le cas à partir de la fin des années soixante aux Etats-Unis.

Figure 2 : Evolution comparée du produit intérieur brut et de l'indice de santé sociale aux États-Unis[30]



PIB base 50 en 1959. Valeurs de l'indice de santé sociale comprises par construction entre 0 et 100

L'augmentation du PIB ne semble pas améliorer les niveaux moyens de bonheur (dont la subjectivité rend les estimations difficiles), en tout cas parmi la population américaine, et,

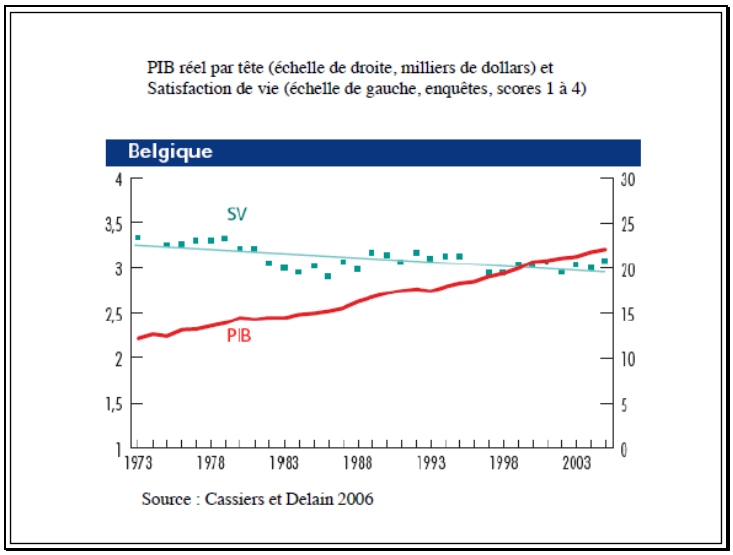
[28] Maude Bouchard-Fortier, Léo Brochier, Jean-Marc Brun, Jean-François Cantin, Arthur Lacomme, Jacinthe Laforte, Julien Lamarche, Louis Marion, Serge Mongeau et Marcel Sévigny, *Manifeste pour une décroissance conviviale* (Mouvement Québécois pour une Décroissance Conviviale, Canada), consulté le 7 juillet 2010 via l'URL : http://www.decroissance.qc.ca/node/5

[29] L'indice de santé sociale est calculé en faisant la moyenne de 16 indicateurs, normés chacun entre 0 et 100. Ces indicateurs rendent compte de la situation des enfants (mortalité infantile, maltraitance, pauvreté infantile), des jeunes (suicide, drogues, abandon d'études universitaires, mères adolescentes), des adultes (chômage, salaire, couverture sociale), des personnes âgées (pauvreté des vieux et espérance de vie à 65 ans) et, pour tous les âges, des délits violents, accidents de la route liés à l'alcool, accès au logement et inégalités de revenu.

[30] Source : M. & M.L. Miringoff, *Monitoring the Social Well-Being of the Nations* (Forfham Institute), dans Christian Vandermotten, Pierre Marissal et Gilles Van Hamme, *La production des espaces économiques : Tome 1, La formation du système monde* (Bruxelles, Éditions de l'Université de Bruxelles, 2010), p. 42.

comme le montre le graphique, la santé sociale aurait même plutôt tendance à se dégrader face à un PIB toujours croissant. Selon Isabelle Cassiers[31], le PIB se marie également assez mal avec la satisfaction de vie en Belgique :

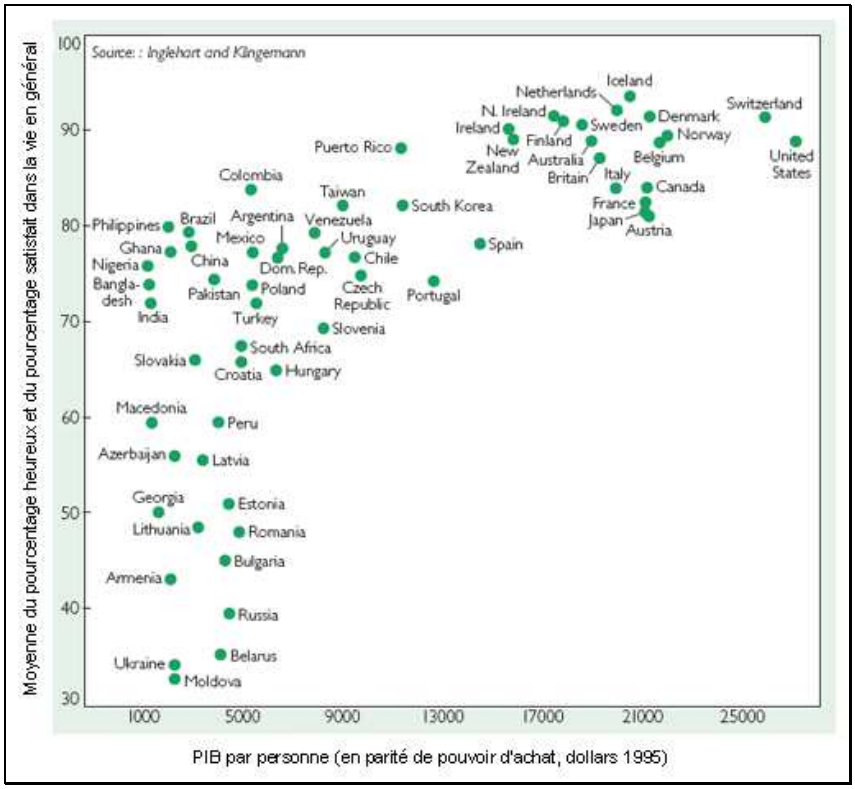
Figure 3 [32] : PIB et « satisfaction de vie »



Bien entendu, si le PIB n'est plus synonyme de satisfaction de vie dans nos sociétés, c'est très certainement parce que nous avons atteint un certain plafond. Par contre, « *dans les pays pauvres, la progression du sentiment de bien-être semble plus liée à celle du revenu et de l'accès aux services sociaux, voire à la démocratie.* »[33] En réalité, pour en revenir à ce plafond, il semble exister un niveau de richesse à partir duquel le bonheur cesse d'augmenter, ou en tout cas n'augmente plus du tout dans les mêmes proportions que le PIB. Pour l'illustrer, si on compare certains pays, on constate qu'il est possible d'être heureux avec moins. Comparons par exemple Porto Rico aux Etats-Unis ou encore Taiwan à la France :

[31] *Des limites de la croissance économique aux nouveaux indicateurs de progrès* (Belgique, UCL et FNRS, février 2010), présentation par Isabelle Cassiers dans le cadre du cours donné en partie par Edwin Zaccaï : ENVI-F-443, Instruments et processus de prise de décision (Bruxelles, Ulb, IGEAT, 1er mars 2010).
[32] Ibid., p. 24.
[33] Christian Vandermotten, Pierre Marissal et Gilles Van Hamme, *La production des espaces économiques : Tome 1, La formation du système monde* (Bruxelles, Éditions de l'Université de Bruxelles, 2010), p. 43

Figure 4 [34] : Bonheur et revenu annuel moyen



Mais alors pourquoi les personnes continuent-elles à consommer autant ? Pourquoi tout simplement ne pas envisager de gagner moins et donc de travailler moins, de consommer moins, de consacrer plus de temps aux valeurs essentielles de la vie, de consacrer plus de temps à sa famille ou à ses amis si, de surcroît, cela pourrait nous rendre plus heureux et, sans conditionnel cette fois, si ce changement signifie plus d'équité et un moindre impact de l'Homme sur son environnement ?

L'idée de travailler moins pour vivre mieux devrait pouvoir lentement faire son chemin. Face à ces constats, si le concept de simplicité volontaire est encore mal connu, nous pouvons espérer qu'il le soit de plus en plus et surtout davantage pratiqué à l'avenir car il apporte sans aucun doute une réponse adéquate à ces dégradations.

Voyons donc qu'est-ce que la simplicité volontaire et quel rôle elle peut jouer…

[34] Source : Worldwatch Institute, Etat du monde 2008, figure revue sur base des statistiques d'Inglehart et Klingemann, dans Tim Jackson, *Prospérité sans croissance* (Bruxelles, De Boeck Université, 2010), p. 55 (Titre original : *Prosperity without Growth* (Royaume-Uni, Earthscan, 2009)).

Définition de la simplicité volontaire

Frugalité, frugalité heureuse, sobriété heureuse, austérité joyeuse ou simplicité volontaire, les termes qui nous renvoient au concept de simplicité volontaire sont multiples. Quant à la définir, existe-t-il une seule définition de ce mode de vie et de pensée (à partir d'ici, nous désignerons la simplicité volontaire comme un mode de vie, sans préciser systématiquement qu'il s'agit en réalité d'un mode de vie et d'un mode de pensée, les deux étant intimement liés) ? Il est en vérité possible de construire autant de définitions qu'il n'y a de simplicitaires. Plusieurs définitions ont néanmoins été élaborées. Nous en proposerons d'abord une personnelle avant de procéder à une courte revue des définitions existantes qui nous ont semblé pertinentes et complètes, afin que le lecteur puisse s'approprier correctement le concept avant d'aller plus loin.

Selon l'expérience que nous en menons, la simplicité volontaire est avant tout une libération, une émancipation du système consumériste aliénant que les sociétés capitalistes ont construit. Il s'agit d'une remise en question de nos modes de vie et de pensée et d'une prise de recul dont la finalité est d'être plus cohérent et de se désintoxiquer du matérialisme pour plus de richesse intérieure. Se détacher de cette dépendance est assurément libérateur et purifie l'esprit. La simplicité volontaire, c'est également resituer l'être dans son environnement, le reconsidérer et le responsabiliser. C'est aussi un objectif commun de vie prometteur de profondeur, de respect, d'amour, de sérénité, de fraternité et de saveur. C'est enfin un cheminement lent, parsemé d'obstacles qui constituent avant tout des apprentissages enrichissants de la vie mais qui requiert de revoir son rapport au temps, à l'usage, à la consommation, à la mobilité,…

Comme Dominique Boisvert[35] le mentionne, « *la simplicité volontaire est l'amalgame de deux mots réunis pour la première fois en 1936 par un Américain disciple de Gandhi, Richard Gregg, […] ce n'est ni une religion, ni un parti politique. Il n'y a ni dogme, ni programme, ni règlement. Personne ne peut vous dire quoi penser ou quoi faire. […] c'est un art de vivre, inspiré du refus de la surconsommation.* » La simplicité volontaire est donc plutôt un courant social qui n'est ni stable ni généralisable une fois pour toutes pour tous les êtres humains.

Richard Gregg[36] quant à lui contraste les dimensions intérieures et extérieures de ce mode de vie :

La Simplicité Volontaire s'inscrit dans un contexte à la fois intérieur et extérieur. Parmi les dispositions intérieures requises, il y a la persévérance, la sincérité et l'honnêteté. Extérieurement, la simplicité volontaire

[35] *L'ABC de la simplicité volontaire* (Montréal, Canada, Ecosociété, 2005), pp. 19-20.
[36] Dans Mark Burch, *La voie de la simplicité. Pour soi et pour la planète* (Montréal, Canada, Ecosociété, 2003), p.24.

nous demande de nous débarrasser des choses qui nous distraient du but premier de notre existence. Elle nous demande d'ordonner et d'orienter notre énergie et nos désirs, de nous restreindre dans certains domaines pour trouver une plus grande abondance dans d'autres. Elle nous demande d'organiser notre vie en fonction d'un but.

Marc Halévy, plus radical dans son dernier livre[37], notamment quant aux concrétisations de la simplicité volontaire (cf. infra), nous renvoie aux racines de notre joie de vivre :

Vivre simplement, sobrement, frugalement, relève d'un lent processus, plus d'épurement que d'apurement. Vivre simplement n'est pas vivre misérablement. Il ne s'agit nullement de faire vœu de pauvreté ni, d'ailleurs, d'obéissance ou de chasteté. Il s'agit de se consacrer totalement, de se concentrer radicalement, sur ce « peu » qui nourrit les racines de notre joie de vivre. Et ces racines peuvent parfois être très subtiles, très exigeantes, très recherchées. Ne pas confondre, surtout, simplicité avec simplisme ou simplification.

A travers ce mouvement, le but avoué des *Amis de la terre*[38] est *« la mise en place d'une décroissance économique soutenable afin de revenir à une "empreinte écologique" compatible avec les ressources de la Terre.* » Au niveau individuel, *Les Amis de la Terre* identifient trois objectifs : « *se désencombrer matériellement, ralentir son rythme de vie, privilégier les "liens" plutôt que les "biens".* »

Enfin, comment faire l'impasse sur la définition certes séduisante mais surtout exhaustive que nous offre le *RQSV*[39] de ce courant social :

La simplicité volontaire est un courant social, un art de vivre ou une philosophie de vie qui privilégie la richesse intérieure par opposition à la richesse matérielle manifestée par l'abondance de la consommation. Elle s'est développée depuis le début des années 80, d'abord aux Etats-Unis, puis au Québec, surtout depuis la fin des années 90.

C'est une approche multiforme, qui peut toucher tous les aspects de la vie, se manifester de bien des façons et se pratiquer pour toutes sortes de raison. C'est aussi une réalité qui porte des noms multiples, selon les priorités et les pays : simple living, downshifting, mouvement « slow », good life, consumerinden, « austérité joyeuse », décroissance, etc.

C'est une façon de vivre qui cherche à être moins dépendante de l'argent et de la vitesse, et moins gourmande des ressources de la planète ; la découverte qu'on peut vivre mieux avec moins ; un processus individualisé pour alléger sa vie de tout ce qui l'encombre ; un recours plus grand à des moyens collectifs et communautaires pour répondre à ses besoins et donc un effort pour le développement d'une plus grande solidarité ; le choix de privilégier l'être plutôt que l'avoir, le « assez » plutôt que le « plus », les relations humaines plutôt que les biens matériels, le temps libéré plutôt que le compte en banque, le partage plutôt que l'accaparement, la communauté plutôt que l'individualisme, la participation citoyenne active plutôt que la consommation marchande passive ; la volonté d'une plus grande équité entre les individus et les peuples dans le respect de la nature et de ses capacités pour les générations à venir ; un courant social important qui, bien au-delà du RQSV, tente de répondre à des problèmes de société de plus en plus pressants (course folle de la vie moderne, endettement excessif, insatisfaction malgré une consommation débridée, épuisement professionnel, gaspillage et épuisement des ressources naturelles, désintégration du tissu social, etc.).

Pour clôturer cette partie consacrée à la définition de la simplicité volontaire, résumons-la par son slogan : *MOINS DE BIENS POUR PLUS DE LIENS !*

---

[37] *Le principe frugalité* (Paris, Editions Dangles, 2010), p. 114.
[38] Villes en Transition, Simplicité Volontaire, Décroissance, consulté le 18 mai 2010 via l'URL : http://www.amisdelaterre.be/spip.php?rubrique32,
[39] *La Simplicité Volontaire*, consulté le 18 mai 2010 via l'URL : http://simplicitevolontaire.info/la-simplicite-volontaire/, date de dernière modification : le 05 mars 2009.

Oui, mais concrètement c'est quoi ?

Ces définitions sont assurément favorables à la simplicité volontaire. En les lisant, ce mouvement semble idéal, utopique et nous projette quelque part où « *tout est parfait dans le meilleur des mondes* ». Il est légitime de se demander pourquoi tout le monde n'opte pas pour ce mode de vie. Méconnaissance, doute quant au bien-fondé de ce courant social, crainte d'irréversibilité ? Nous essaierons de comprendre les freins individuels plus loin, il s'agit là de la question centrale de notre mémoire. Mais pour sortir de ces définitions utopiques auxquelles, admettons-le, nous adhérons parfaitement, mais qui peuvent sembler abstraites, exemplifions la simplicité volontaire par quelques concrétisations dans la vie de tous les jours afin que le lecteur puisse s'en faire une meilleure idée.

Les actions concrètes qui suivent, complémentaires, participent toutes au quotidien du simplicitaire. À première lecture, nous reconnaissons qu'elles peuvent paraître contraignantes ou restrictives mais, pour les avoir expérimentées, c'est en les vivant que l'on peut comprendre à quel point elles sont libératrices.

Illustrons-là tout d'abord brièvement par les mots de Serge Latouche[40] pour qui il s'agit concrètement de « *travailler, de produire, de dépenser et de consommer moins en réaction à l'ultraconsumérisme* ».

Marc Halévy[41] identifie 16 domaines de changement : dans le domaine alimentaire d'abord, pour lequel il préconise évidemment de se nourrir local et de saison, mais aussi d'acheter frais, de proscrire plats préparés, surgelés, fastfoods, grignotages intempestifs et prône la frugalité alimentaire, particulièrement dans l'ingestion de viandes, et dans la fréquentation des restaurants. Refusant la compétition, notre auteur conseille les pratiques sportives calmes, douces, à l'extérieur et nécessitant peu d'équipements sportifs. La modernité raffole de la technologie et de gadgets inutiles sources de comparaison sociale, chronophages et néfastes à l'environnement. Marc Halévy prône ainsi l'utilisation de ces outils aux seules fins professionnelles. Exit donc la télé et autre GSM, à moins que l'on sache modérer l'utilisation de ce dernier. Il en va de même à l'égard de tous les objets dont on s'encombre et pour lesquels nous dépensons des fortunes. Toute acquisition, qu'il s'agisse de vêtements, objets décoratifs, d'entretien, ou électroménagers, porte responsabilité puisqu'acheter, c'est favoriser, financer et influencer. Ne dit-on pas que l'on vote tous les jours avec son portefeuille ? On devinera qu'Halévy, comme beaucoup d'autres simplicitaires, préfèrera se contenter du strict nécessaire, privilégiera la qualité, l'utilité, l'usage multiple, les matières naturelles, la fabrication de proximité, le seconde-main et l'échange, et évitera la mode, incompatible avec la durabilité.

[40] *Le pari de la décroissance* (France, Fayard, 2009), p.101.
[41] Op. cit., pp. 118-132.

Un autre domaine qui nous touche tous et fait mal concerne les vacances. Dans la mesure où un trajet aller-retour Belgique-Egypte en avion équivaut par personne et en moyenne à la quantité d'équivalent CO_2 émis par une voiture moyenne parcourant 12.000 km (un an d'utilisation en moyenne)[42], il devient impératif de réduire drastiquement l'utilisation de l'espace aérien. Des vacances plus longues, mais moins fréquentes et plus proches seraient tout bénéfice pour l'environnement comme pour nous. Notre auteur convie encore à la frugalité des transports : autant que faire se peut, privilégier le travail à domicile, les transports en commun et le regroupement des déplacements nécessaires lorsqu'ils impliquent la voiture.

En réponse à toutes ces restrictions, il en est une qui ravira la plupart d'entre nous : la frugalité laborieuse ! Puisque nous savons que l'accumulation des heures prestées et ainsi que l'argent gagné contribue à la détérioration de la planète, puisque nous savons largement remplir nos besoins essentiels et que toutes nos sources de dépenses (cf. supra) sont désormais fortement circonscrites, nous pouvons transférer le temps consacré au travail à d'autres domaines pour lesquels il nous en manque. Chacun pourra, nous l'espérons, trouver à quoi consacrer son temps libre : conjoint, amis, famille, investissement social et politique ou autre, passion ou hobby, alimentation, soin du corps et de l'esprit en sont quelques-uns....

À ce titre, rappelons que la simplicité volontaire ne se vit pas seul. Il existe en effet de plus en plus de groupes de simplicité volontaire mais en dehors de ces groupes, nul doute que lorsqu'on vit cette expérience libératrice, on ne peut que la partager et déclencher des effets de contagion. Son essence même est collectiviste. En effet, s'émanciper des peurs profondes qui nous poussent à l'individualisme qu'exacerbe et dont se nourrit la société capitaliste d'aujourd'hui, c'est se diriger vers plus d'altruisme et de collectivisme. Ce n'est pas pour rien si un des principes de base de la simplicité volontaire est de créer des liens. Les expériences intentionnelles et de communautés déjà évoquées, telles que les Systèmes d'Échanges Locaux (SELs) ou les Groupes d'Achat Solidaire pour l'Agriculture Paysanne (GASAP) sont des exemples qui s'inscrivent parfaitement dans l'émancipation de l'individualisme et dans un militantisme contre le capitalisme !

Enfin, la frugalité thermique sera le dernier point abordé. Marc Halévy propose de remplacer le mouvement de la main sur la touche « plus » du thermostat par celui de l'enfilage d'un pull. Il proscrit par ailleurs toute utilisation de système de conditionnement « *bouillons et distributeurs de prolifération microbienne à l'origine de nos allergies et par ailleurs outrageusement énergivore.* »

[42] Frédéric Dobruszkes, syllabus du cours de *Transports, voyages et environnement* - TOUR-F-421 (Bruxelles, IGEAT, ULB, 2009-2010), p. 29.

Marc Halévy, assez radical, prône également la frugalité dans d'autres domaines qui rejoignent moins les préceptes de la simplicité volontaire.

Dans *l'ABC de la simplicité volontaire*, Dominique Boisvert hiérarchise les priorités de certaines actions. Il place les préoccupations alimentaires au premier niveau d'importance, en insistant par ailleurs sur le fait qu'il n'y ait pas qu'une seule façon de manger. « […] *Mais ce qui caractérise la plupart des adeptes de la SV, c'est le souci d'une alimentation de qualité, de modération et de justice* ». La qualité touche au caractère naturel et biologique et à l'aspect « santé » de l'alimentation. La modération touche aux quantités ingérées et donc au rapport à la nourriture alors que l'aspect « justice » touche aux dimensions écologiques et éthiques de la nourriture : favoriser le commerce local et équitable, diminuer la consommation de viande au profit des légumineuses, etc.

Dominique Boisvert[43] priorise aussi d'autres domaines : améliorer sa situation financière en distinguant besoin de désir et en reportant d'une semaine ou d'un mois les envies, qui généralement, sont remplacées par d'autres entre temps. Remplacer autant que faire se peut l'usage de la voiture par les transports en commun, expressément en ville ! Revoir son utilisation de la télévision afin d'améliorer sa qualité de vie, ainsi que l'usage que l'on fait des appareils et équipements pour la maison, le sport et les loisirs comparativement au temps travaillé pour les payer, les entretenir et les réparer. Prendre le temps de s'arrêter de temps en temps et de réfléchir au cours que l'on veut donner à sa vie. En somme, redevenir maître de celle-ci et non se laisser emporter par elle. Cela participe d'une démarche spirituelle de quête de sens et de réflexion sur la nature essentielle de l'être. Enfin, réduire au maximum son exposition à la publicité, génératrice de tentation et de frustration.

Le *RQSV*[44] préconise malgré tout la souplesse à l'égard de pratiques trop rigides, autoritaires ou moralisatrices :

La simplicité volontaire (SV) touche tous les aspects de la vie et peut donc se vivre de mille façons différentes. C'est avant tout un processus continu et individualisé qui permet à chacun(e) d'ajuster progressivement sa façon de vivre en fonction de ses priorités et de ses valeurs. Et comme chaque personne part d'un point différent et fixe elle-même ses propres objectifs, il est évident que la trajectoire sera différente pour chacun(e). On ne pratique pas la SV de la même façon selon que l'on est adolescent ou personne âgée, qu'on vit dans une métropole ou en région éloignée, qu'on est marié ou célibataire, avec ou sans enfants, etc.

[…] Il n'y a pas d'autorité de la SV chargée de décider si tel comportement est correct ou non, ni de droit d'auteur pour décider ce qui peut appartenir à la SV ou pas. Il est évident qu'utiliser moins l'automobile solo ou manger moins de viande est meilleur pour la planète et va davantage dans le sens de la SV que le contraire. Mais personne n'a jamais prétendu que la seule façon (ou la façon « juste ») de pratiquer la SV est de n'avoir pas d'auto ou d'être végétarien !

[…] Finalement, pour vivre la SV, il suffit souvent de commencer quelque part, de faire un premier pas. Car l'intérêt qu'on y trouve ou la satisfaction qu'on en ressent sont souvent le meilleur moteur pour susciter le pas

[43] Op. cit., pp. 112-148.
[44] Op. cit.

suivant. Certain(e)s vont commencer par rationaliser leur utilisation de l'argent, d'autres, par réduire certaines dépenses inutiles, d'autres encore, par diminuer leur temps passé devant la télévision, par modifier l'utilisation de leur voiture ou par commencer à composter leurs restes de table. Peu importe par où on commence, chacun(e) va y découvrir d'autres ouvertures, d'autres possibilités ou d'autres choix nécessaires. L'important, dans la SV, c'est de se rappeler que tous ces choix et ces changements que l'on amorce dans nos vies ont pour objectif de nous rendre plus heureux, à la fois comme individus, comme collectivité et comme habitants de la planète.

L'empreinte écologique du simplicitaire

Consuméristes, individualistes, matérialistes, capitalistes, nos modes de vie, décriés d'ailleurs par un nombre grandissant de penseurs, sont insoutenables. Le passage à la simplicité volontaire par les personnes aurait inexorablement des conséquences sociétales importantes, tant d'un point de vue environnemental que social, et ce au-delà des vies des individus concernés. La seule empreinte écologique permet de le démontrer au point de vue de l'environnement.

Comme nous l'avons déjà mentionné, l'empreinte écologique est un indicateur agrégé qui permet d'obtenir une estimation de la surface (en hectares) de la Terre nécessaire pour répondre aux besoins des individus. Pour rappel, l'empreinte écologique d'un Belge moyen est de 5,1 hectares. Mais est-elle meilleure pour une personne ayant un style de vie s'inscrivant dans la simplicité volontaire ?

Il nous a semblé pertinent de nous poser cette question dans la mesure où elle se concentre sur la consommation et non sur la production et qu'elle s'adresse aux consommateurs finaux en leur indiquant leur empreinte estimée ainsi qu'en les sensibilisant à limiter leur consommation, en viande et en énergies fossiles notamment. En ce sens, l'empreinte écologique constitue un argument pertinent et pratique en faveur de la simplicité volontaire, qui elle aussi s'adonne à fournir des indications aux personnes sur les comportements à adopter pour plus de cohérence et moins d'impacts environnementaux.

Nous avons effectué diverses simulations[45] de calculs d'empreintes écologiques[46] afin de comparer les modes de vie simplicitaires et traditionnels et de définir une série de comportements exemplatifs pouvant s'inscrire dans la simplicité volontaire. Selon une simulation que nous avons effectuée, les préceptes de la SV permettent tout-à-fait d'atteindre ce que le WWF belge considère comme une empreinte écologique soutenable, à savoir 2,1 hectares. Cette superficie représente l'empreinte individuelle soutenable, c'est-à-dire « *ce à quoi chacun aurait droit si nous ne voulons pas consommer plus que ce que la Terre produit annuellement (ne consommer que les intérêts et pas le capital) et si tous les hommes avaient les mêmes droits d'accès aux ressources de la planète* ». Ainsi, au regard d'une de nos

[45] Voir annexe I : Simulations d'empreintes écologiques.
[46] WWF Belgique, op. cit.

simulations, une personne ayant pour habitude de manger surtout des fruits et des légumes de saison, frais et d'origine locale, de manger de la viande 1 à 3 fois par semaine, d'habiter une maison mitoyenne ou un appartement de petite taille très bien isolé, de se chauffer au gaz et d'utiliser le chauffage de manière économique, d'utiliser exclusivement des énergies vertes pour l'électricité (fournisseur vert, solaire,...), d'utiliser principalement du papier recyclé, d'avoir recours à la voiture et aux transports en commun de façon occasionnelle et de ne voyager qu'en Europe en train ou en bus… a précisément une empreinte écologique soutenable. Ceci est bien entendu un exemple de mode de vie. Il se rapproche assez bien de celui des simplicitaires et est, selon nous, tout-à-fait acceptable. Bien entendu, ceci est très subjectif. Nous verrons lors de l'analyse des résultats de l'enquête ce que les répondants en ont pensé…

Nul besoin de s'aventurer dans des démonstrations plus approfondies pour établir que la simplicité volontaire, si elle était adoptée à une large échelle, rehausserait largement la capacité de la société à protéger son environnement, cela ne fait aucun doute. En effet, quel que soit leur degré de simplicité volontaire, les simplicitaires mènent une vie intrinsèquement plus à même d'être bienfaisante envers leur environnement que les modes de vie des consommateurs ostentatoires.[47] Mais si la simplicité volontaire est factuellement meilleure pour l'environnement, c'est que cela constitue en réalité une finalité. En effet, comme nous l'avons vu, il y a une forme d'éthique écologique dans ce mouvement. Malgré les préoccupations de ses partisans pour plus d'harmonie intérieure, « *la SV entend dépasser la seule conquête d'un bien-être individuel. Elle propose de transformer l'individu en une certaine forme de citoyen écologiste respectueux du monde qui l'entoure et des générations humaines à venir* ».[48]

Conclusion

La simplicité volontaire est durable. Mais alors pourquoi ne l'adoptons-nous pas ? Nous pouvons en effet nous poser cette question certes quelque peu naïve, mais toutefois légitime, de savoir pourquoi les comportements individuels ne changent pas pour s'adapter aux nécessités ? Pourquoi le simplicitaire se sent-il marginal ? Sommes-nous donc incapables d'accepter et de nous conformer aux limites qui s'imposent à nous, sommes-nous tellement individualistes que nous ne pouvons plus penser le monde et ses problématiques dans leur ensemble ? Ou est-ce par aboulie ? Ou encore par peur ? *L'homme* est-il vraiment *un loup pour l'homme ?* Qu'en est-il de la fierté et de la place toujours plus importante du paraître ? Cette question nécessite d'être posée. L'inaction manifeste, voire même au contraire l'aggravation de la situation, que nous connaissons sont inquiétantes. Pourquoi les personnes ne prennent-elles

[47] Tim Jackson, *The Earthscan Reader in Sustainable Consumption* (Londres, The Earthscan readers series, Earthscan, 2006), p. 173.
[48] Emeline De Bouver, *Moins de biens, plus de liens – La simplicité volontaire, un nouvel engagement social* (Bruxelles, Couleur livres, 2008), p. 72.

pas ce combat plus à cœur, combat dont la nécessité est aujourd'hui avérée ? Tentons de répondre à ces questions. Identifier ces freins dans le cadre de la simplicité volontaire est l'objectif de notre recherche.

DEUXIÈME PARTIE : MENONS L'ENQUÊTE

« J'ai choisi la pauvreté comme valeur de bien-être … mais je combats la misère. »
- Pierre Rabhi -

« Le vrai bonheur est sans doute dans la simplicité des cœurs, loin des vanités et des fausses ambitions. »
- Paul Javor -

« La simplicité n'est pas un but dans l'art, mais on arrive à la simplicité malgré soi en s'approchant du sens réel des choses. »
- Constantin Brancusi -

« C'est par la sobriété que nous pouvons couper les vivres à ceux qui profitent de nos excès. »
- Pierre Rabhi -

Avant de passer à la rédaction du questionnaire, et afin d'éviter de le rédiger à l'aveuglette, nous avons mené une phase préparatoire visant à formuler clairement les objectifs et à définir plus concrètement le contenu de l'enquête. Cette phase a débuté par des observations naturalistes concomitantes à une recherche documentaire approfondie sur la thématique étudiée avant d'aboutir à la réalisation d'entretiens avec des spécialistes de la décroissance et de la simplicité volontaire.

Observation naturaliste

« Oui mais tu ne te rends pas compte, quand on a des enfants on n'a pas le choix, il faut beaucoup d'argent... Et mon emprunt d'ailleurs, qui va le rembourser ? »

« Me passer du supermarché ? Tu crois vraiment que j'ai le temps de courir à gauche et à droite pour faire mes courses ? Le supermarché pour moi c'est parfait ! »

« Et s'il m'arrive quelque chose, si j'ai des problèmes de santé ? Et qu'est-ce qu'il en est de ma pension ? »

« Pourquoi voudrais-tu que je me prive alors que plein d'autres en profitent et ne se soucient de rien ? »

« Faire des efforts je veux bien, mais me passer des vacances c'est non ! Ce n'est pas parce que je prends l'avion deux fois par an que c'est si grave. En dehors de ça je fais plein de gestes pour l'environnement. »

« Oui c'est vrai qu'il y a de bonnes pommes belges mais honnêtement, t'as déjà goûté les new-zélandaises ? Et les pamplemousses de Floride ?»

« Mon mode de vie me convient très bien, je ne vois pas pourquoi je changerais ! »

« Tu crois vraiment que c'est compatible avec nos sociétés, les gens sont bien trop individualistes pour se préoccuper de ça ! »

Nous n'avons de cesse d'entendre ces assertions autour de nous. Depuis longtemps déjà nous essayons de comprendre pourquoi la simplicité volontaire, ou quelque mode de vie plus respectueux de l'Homme et de son environnement, trouve tellement peu d'adhérents. A ces questions, nous avons tenté de trouver des réponses dans la littérature traitant de ce sujet, mais elle est loin d'être abondante, voire presqu'inexistante. C'est alors essentiellement par l'observation que nous avons dégagé des freins assez manifestes. Ainsi, la situation familiale (non partage des valeurs avec le conjoint, éducation à contre-courant des enfants,...), l'engrenage de la vie, la pression sociale, les obligations financières, le conformisme à une société consumériste, les peurs, les habitudes... nous ont semblé être des freins majeurs pour les personnes de notre entourage. Le « besoin » de voyager, le carriérisme, le manque de conscience environnementale, la dépendance à l'automobile, le sentiment d'impuissance nous ont également semblé constituer des obstacles potentiels. Nous avons repéré tous azimuts des sources potentielles de résistances au changement de mode de vie sans que les personnes observées puissent pour autant lutter contre elles. C'est pourquoi nous avons décidé d'axer notre recherche sur la définition et la catégorisation de ces freins en passant par une recherche documentaire, des entretiens et une enquête par questionnaire.

Recherche documentaire

Après avoir entamé une démarche personnelle d'introspection afin de dégager les éventuels freins à la simplicité volontaire, nous avons consulté la littérature traitant du sujet. Force est de constater que si les publications ayant trait à la décroissance ou à la simplicité volontaire se multiplient et que le sujet intéresse un nombre croissant de personnes, très peu de publications disponibles examinent cependant notre propos.

Dans l'article paru dans L'écologiste que Monique Côté et Pascal Grenier[49] ont cosigné, les auteurs identifient trois freins majeurs au changement de mode de vie vers la simplicité volontaire :

« La pression sociale est sans doute un des principaux obstacles. La valorisation exacerbée de la consommation et la place indéniable du « paraître » constituent des freins majeurs à l'adoption de la simplicité volontaire comme mode de vie. De plus, souvent dans le public, elle est associée à la pauvreté et au dénuement extrême et ce n'est donc pas attrayant. Un autre obstacle est la rapidité de tout. Souvent les gens sont « dans le tourbillon de la vie » et ne prennent donc pas le temps de s'arrêter et de faire des réflexions sur leur vie. Il y a aussi un inconvénient important dans la quasi nécessité de partager les mêmes valeurs simplicitaires dans le couple et dans la famille. Certains mentionnent que vivre la simplicité volontaire en famille est parfois difficile. »

Sans pour autant avoir abordé directement la question des freins à l'adhésion à la simplicité volontaire, Hervé Kempf[50] explique la relation consommation-valorisation sociale. Il nous fait découvrir à travers les thèses de Thorstein Veblen, économiste américain de la fin XXème et du début du XXIème siècle et auteur de la Théorie de la classe de loisir, la tendance qu'a l'être humain à rivaliser avec ses semblables, et donc à se distinguer d'eux, notamment au niveau matériel.

Selon Veblen, l'économie est dominée par un principe :

« La tendance à rivaliser – à se comparer à autrui pour le rabaisser – est d'origine immémoriale: c'est un des traits les plus indélébiles de la nature humaine, » « Si l'on met à part l'instinct de conservation, précise-t-il, c'est sans doute dans la tendance à l'émulation qu'il faut voir le plus puissant, le plus constamment actif, le plus infatigable des moteurs de la vie économique proprement dite. » L'idée avait été suggérée par le fondateur de l'économie classique Adam Smith dans sa Théorie des sentiments moraux. Il relevait que « l'amour de la distinction, si naturel à l'homme (…) suscite et entretient le mouvement perpétuel de l'industrie du genre humain ». Mais Smith n'a pas vraiment creusé ce principe que Veblen, au contraire, a systématisé.

« Pour ce dernier, qui a connu les classes bien marquées du début du XXème siècle, les sociétés humaines ont quitté un état sauvage et paisible pour un état de rapacité brutale, où la lutte est le principe de l'existence. Il en est issu une différenciation entre une classe oisive et une classe travailleuse, qui s'est maintenue lorsque la société a évolué vers des phases moins violentes. Mais la possession de la richesse est restée le moyen de la différenciation, son objet essentiel n'étant pas de répondre à un besoin matériel, mais d'assurer une « distinction provocante », autrement dit d'exhiber les signes d'un statut supérieur. Certes, une partie de la production de biens répond aux « fins utiles » et satisfait des besoins concrets de l'existence. Mais le niveau de production nécessaire à ces fins utiles est assez aisément atteint. Et, à partir de ce niveau, le surcroît de

[49] *Dossier « La simplicité volontaire » – Qu'est-ce que la simplicité volontaire ?*, l'Écologiste (édition française de The Ecologist) N°25 (printemps 2008), p. 21
[50] Hervé Kempf, Comment les riches détruisent la planète, Seuil, Paris, 2007, pp.75-80

production est suscité par le désir d'étaler ses richesses afin de se distinguer d'autrui. Cela nourrit une consommation ostentatoire et un gaspillage généralisé ».

Donc, raisonne-t-il, le principe de consommation ostentatoire régit notre société puisque la classe supérieure définit le mode de vie de son époque.

« C'est à cette classe, appelée « classe de loisir », qu'il revient de déterminer, d'une façon générale, quel mode de vie la société doit tenir pour recevable ou générateur de considération. […] son train de vie fixe la norme d'honorabilité pour la société tout entière. Le respect de ces valeurs, l'observance de cette norme s'imposent plus ou moins à toutes les classes inférieures. Dans les sociétés civilisées d'aujourd'hui, les lignes de démarcation des classes sociales se sont faites incertaines et mouvantes; dans de telles conditions, la norme d'en haut ne rencontre guère d'obstacles; elle étend sa contraignante influence du haut en bas de la structure sociale, jusqu'aux strates les plus humbles. »

La consommation ostentatoire démesurée que nous connaissons aujourd'hui aurait donc comme moteur inavoué la compétition somptuaire qui nous démarquera de nos semblables.

Alexis Rosenbaum[51] complète cette thèse en expliquant comment le régime capitaliste, fondement de nos sociétés occidentales, a tablé sur ce désir de distinction : ce régime a pu s'imposer et parvenir à ses fins en attisant le sentiment d'envie. Il démontre qu'après avoir longtemps été régulé dans les sociétés traditionnelles et antiques pour cause d'élément perturbateur de l'ordre social, le sentiment envieux, pourtant jusqu'alors péché capital, aurait au contraire été excité (à travers les manuels scolaires notamment) aux abords du XXème siècle, époque de l'essor industriel. On comprendra aisément le lien entre la montée du productivisme et la nécessaire convoitise qui doit lui préexister. Il affirme :

« Le génie du capitalisme moderne tient peut-être en partie dans ce retournement, cette surprenante revalorisation d'attributs traditionnellement dévalués. Car l'inflation des jalousies sociales est justement un avantage global pour les formes modernes de l'économie de marché, qui bénéficient du rôle que ces dispositions peuvent jouer dans l'intensification des comportements compétitifs. […] Bref, le système d'imitation et de distinction se projette sur la consommation de biens et de services, de sorte que les dispositions envieuses s'inscrivent au cœur du système économique en devenant l'un des carburateurs de la croissance. […] L'économie a désormais besoin d'individus qui recherchent régulièrement un niveau de vie plus élevé, qui sont enclins à suivre le mouvement de renouvellement de l'offre et à éviter coûte que coûte de « rétrograder ».

Serge Latouche[52] renchérit sur cette thèse en rapportant les propos de Cornelius Castoriadis et Dominique Belpomme. Il dénonce en cela les vices humains qui, sous la couverture de valeurs bourgeoises officielles, cachent de nombreux obstacles à l'adhésion à un mode de vie plus modeste à tous niveaux :

« Ces valeurs [l'honnêteté, la transmission du savoir, le travail bien fait...] sont, de notoriété publique, devenues dérisoires, […] seuls comptent la quantité d'argent que vous avez empochée, peu importe comment, ou le nombre de fois où vous êtes apparu à la télévision[53]. Pour le dire autrement, avec Dominique Belpomme, les « dessous » du système révèlent une mégalomanie individualiste, […] un goût pour le confort, un égoïsme. Il

[51] *La peur de l'infériorité* (France, L'Harmattan, 2005), pp. 40-43.
[52] *Petit traité de la décroissance sereine* (Clamecy, France, Mille et une nuits, 2009), p. 57.
[53] Cornelius Castoriadis, *La montée de l'insignifiance, Les Carrefours du labyrinthe IV* (Paris, Le Seuil, 1996), p.68, dans *Petit traité de la décroissance sereine* (Clamecy, France, Mille et une nuits, 2009), p. 57.

ajoute: Qu'observons-nous dans le monde? […] la recherche du pouvoir pour le pouvoir, de l'argent pour l'argent[54] *[...]. »*

Latouche affirme que la décroissance impliquera inévitablement de passer par une modification profonde de la pensée et du comportement occidentaux. Il cite dans son ouvrage les propos de François Brune qui, comme lui, ne peut :

« …imaginer une société de décroissance fonctionnant avec des individus qui, jusque dans la profondeur réflexe de leurs pulsions spontanées, resteraient façonnés par l'imaginaire et le « mode de vie » de la « société de consommation. »»[55]

Tim Jackson va plus loin en affirmant au moyen des termes de "*honte*" et son antagoniste, "*decent human being*", que le consumérisme est devenu la condition sine qua non à l'intégrité d'une personne. Il prétend qu'un individu qui vit dans une société relativement riche et veut rester un "*être humain décent*" devra se conformer aux pratiques et comportements matérialistes du pays. En d'autres termes, apparaitre négligé, mal habillé et ignorant de ce qui se passe faute de moyens vous disqualifie d'emblée auprès de vos semblables. C'est donc, dans un pays développé, à l'aune des avoirs d'une personne que celle-ci pourra éviter l'humiliation et s'intégrer ou conserver son réseau social.

A côté de ces pressions économiques ou sociales, Tim Jackson[56] identifie deux autres difficultés à adopter un mouvement de ralentissement volontaire : le patrimoine et les valeurs ambiantes.

« […] Certaines de ces initiatives [dont la simplicité volontaire] dépendent fortement d'un patrimoine personnel suffisant afin de pourvoir à la sécurité économique rendue nécessaire à l'exercice d'un mode de vie plus simple. »

« Plus important encore, même les personnes à l'avant-garde du changement social s'avèrent hantées par le conflit, intérieur ou extérieur. Ces conflits surviennent parce que ces gens vont à l'encontre de leur propre milieu social. La participation à la vie de la société devient un réel défi. Ces personnes tentent de vivre, assez littéralement, à l'opposé des structures et des valeurs qui dominent la société. Dans des circonstances normales, ces structures et ces valeurs forment et contraignent le comportement. Elles influencent profondément le degré de facilité ou de difficulté d'un comportement durable. »

Le consumérisme ambiant, obstacle à un mode de vie frugal, prétend par ailleurs satisfaire perfidement des besoins d'ordre psychologique selon Christian Arnsperger[57]. C'est sur la question des angoisses liées à notre besoin de liberté que ce dernier élabore sa théorie de l'accumulation matérielle :

[54] Dominique Belpomme, *Avant qu'il ne soit trop tard*, (Paris, Fayard, 2007), p.220.
[55] François Brune, *La frugalité heureuse: une utopie ?*, (Entropia, n°1), p.73, dans *Petit traité de la décroissance sereine* (Clamecy, France, Mille et une nuits, 2009), p. 59.
[56] *Prospérité sans croissance* (Bruxelles, De Boeck Université, 2010), p. 154.
[57] Interview de Christian Arnsperger, émission Radio "Tout autre chose", *Ethique du post-capitalisme* (RTBF Radio - La Première, 1er avril 2010), écouté via le blog de Christian Arnsperger le 12 juillet 2010, URL : http://transitioneconomique.blogspot.com/

« Il y a là-dessous une angoisse d'existence que l'on ne s'avoue pas car elle ne fait pas créatif, dynamique, dans le vent. Angoisse à laquelle le système capitaliste répond. Il y répond mal mais il y répond. »

Le point de départ des recherches de Christian Arnsperger se focalisait sur l'angoisse de la mort qu'il élargit dans son ouvrage récent[58] à toute une série d'angoisses que nous avons qui sont toutes liées au fait que nous cherchons à être libre […] Nous traduisons cette recherche de liberté par des recherches de biens, de remplissage qui nous fait rater le but, et qui ne libère donc pas. Le problème est que l'on s'asservit et que l'on s'encombre pour tenter d'être libre. Il faudrait donc identifier ces angoisses pour pouvoir remettre son mode de vie en question et éventuellement se diriger vers la simplicité volontaire.

Il invoque dès lors les pouvoirs publics pour résoudre ce conflit :

« C'est un piège collectif dans lequel nous sommes pris, d'où la nécessité d'actions collectives et politiques. » « Il faudrait des actions collectives et politiques, qui accompagnent dans la transition. » « Cela ne viendra pas des plus riches. »[59]

Par ailleurs, Gérard Moreau[60] évoque un autre problème d'ordre psychologique : notre incapacité naturelle au changement. Selon lui, l'individu moderne est aboulique, c'est-à-dire qu'il présente une « atrophie de la volonté » qui s'explique par son sentiment d'impuissance car, en l'absence des outils indispensables pour affronter le réel et instaurer le changement, les individus sont effectivement impuissants.

« Apparemment autonomes, ils ont gagné une liberté factice ; mais, perdu dans la masse, chacun n'est qu'un numéro, un grain de sable dans le désert. L'individu ne semble disposer d'aucun levier pour infléchir le cours des choses »

Plus pragmatique, Monique Côté[61] touche à des dimensions variées de l'existence en abordant cinq obstacles possibles à la simplicité volontaire :

[…] Malgré la facilité exprimée, le cheminement en simplicité volontaire ne se fait pas sans certaines embûches. En effet, quelques difficultés peuvent ralentir leur cheminement, sans toutefois le compromettre. Ces obstacles se retrouvent dans cinq sphères spécifiques :

L'arrivée ou la présence des enfants : lorsque le couple est seul, les décisions ne posent pas trop de problèmes pour autant qu'elles soient prises conjointement et que la communication soit présente et sereine. Les partenaires peuvent vivre assez aisément la simplicité volontaire même si cela va à l'encontre du mode de vie dominant. Mais l'arrivée des enfants exige des ajustements. Les décisions se complexifient. Au fur et à mesure qu'ils vieillissent, les enfants, très influençables, sont beaucoup sollicités par les pairs et la publicité. De plus, les structures institutionnelles ne permettent pas toujours de poursuivre dans la voie choisie. Par exemple, les garderies n'acceptent pas les couches de coton alors que les parents ont opté pour ce type de protection. Même constat en ce qui concerne l'alimentation biologique. Ces parents trouvent des réponses ou des alternatives aux difficultés vécues mais il arrive que cela les ébranle un peu dans leur cheminement. Ils doivent parfois renoncer à certains choix.

[58] *Éthique de l'existence post-capitaliste - Pour un militantisme existentiel* (Paris, Les Éditions du Cerf, La nuit surveillée, 2009).
[59] Interview, op. cit.
[60] Op. cit., p.122.
[61] Monique Côté, *La simplicité volontaire au Québec - Les adeptes, les groupes, le mouvement*, Mémoire présenté à la faculté des sciences sociales (Université de Laval, Québec, 2008), pp. 191-192.

Les membres des familles : la simplicité volontaire peut être bien admise et bien vécue au sein de la cellule familiale, mais les membres des familles respectives ne comprennent pas toujours ce choix de vie. Les contextes, et donc les raisons de désapprobation, diffèrent d'un milieu à l'autre : aisance financière, surconsommation, importance accordée à l'argent, au travail ou autre, mais pour certains, la simplicité volontaire ne correspond pas à leur manière de vivre. Ils n'approuvent pas nécessairement les changements que les membres de leur famille, vivant la simplicité volontaire, ont apporté à l'alimentation, à la consommation, à la diminution des heures de travail quand ce n'est pas l'arrêt complet du travail, etc. Certains répondants craignent ou vivent parfois des jugements négatifs. Malgré tous les efforts déployés par les simplicitaires pour respecter leurs propres choix, ils se voient obligés quelquefois de modifier certains comportements, ne pas faire ce qu'ils voudraient.

Le milieu de travail : des participants ont mentionné vivre certaines contrariétés dans leur milieu de travail. Les collègues, ne partageant pas leur mode de vie, tiennent des conversations auxquelles ils peuvent difficilement s'intégrer : on parle de voyage, d'achats de luxe, d'émissions de télévision, de dépenses excessives, etc. Ce qui ne correspond pas à leur champ d'intérêt. Certains ont dit subir des jugements de valeur et des sarcasmes de la part des collègues de bureau. Par ailleurs, l'insouciance que les autres employés démontrent face à leur consommation et à l'égard des problèmes environnementaux qui sévissent dérange passablement les simplicitaires. Cette situation leur demande beaucoup de vigilance pour ne pas devenir moralistes.

La société en général : même si le choix de la simplicité volontaire est bien assumé, être confronté à la société de surconsommation provoque des désagréments chez des participants. D'une part, l'inconscience généralisée, la pollution, et le peu d'amélioration des situations critiques de la société les attristent et les choquent. D'autre part, la confrontation quotidienne avec cet autre monde les déstabilise parfois dans leurs convictions et certains se disent tentés par la consommation. Ils arrivent à « se tenir debout » mais non sans de petites difficultés.

L'isolement, qui se vit de deux façons, peut également constituer un frein. D'abord, il y a les personnes qui sont isolées géographiquement, qui se trouvent en milieu rural. À ces endroits, il leur est difficile de se procurer des produits biologiques, biodégradables, écologiques à des prix raisonnables. Ce qui nuit à l'application de leur mode de vie. Aussi, en région rurale, il leur semble que les intérêts des citoyens sont beaucoup plus portés sur les problèmes locaux, alors qu'en ville, il existe plus de regroupements qui agissent pour des préoccupations collectives. Des adeptes de la campagne ont des difficultés à se sentir faire partie d'un mouvement. L'autre situation d'isolement se vit là où il n'existe pas de groupe de simplicité volontaire, peu importe l'endroit. Pour certaines personnes, ne pas être en contact avec d'autres adeptes constitue un problème à leur avancement en simplicité volontaire. Des échanges, des rencontres, des partages de « trucs » leur seraient bénéfiques.

L'allure qu'ont prise nos vies serait pour le Réseau québécois pour la simplicité volontaire un obstacle au changement. Selon lui,

« Une des conséquences de la course folle de nos vies actuelles est que nous n'avons plus de temps pour les activités «non productives ». Parmi les activités qui nécessitent du temps, se retrouvent nos relations avec les gens – notre famille, nos amis, nos voisins et des étrangers. Nous avons peur de ce que nous ne connaissons pas. Comment s'étonner alors que se développe l'individualisme dans un contexte où les gens n'ont plus le temps pour se connaître ? Comment briser cette chaîne de l'isolement, de l'individualisme endurci qui nous appauvrit ? »[62]

Daniel Gilbert[63] explique par des motifs biologiques notre inaptitude à évaluer le danger. Il donne les raisons pour lesquelles l'être humain n'est pas inquiété par le changement climatique, et donc manifeste aussi peu d'enthousiasme à modifier son comportement. A cela il note 4 raisons : La première étant que notre cerveau s'inquiète surtout des menaces d'origine humaines et des intentions agressives de nos semblables. La deuxième est que le réchauffement climatique ne nous choque pas moralement. Si nos valeurs étaient heurtées,

[62] François Pelletier, *Les relations personnelles*, consulté le 18 avril 2010 via l'URL : http://www.simplicitevolontaire.org/abc/relations.htm
[63] Professeur de psychologie à l'université Harvard, *Bouleversements climatiques - Pourquoi nous n'arrivons pas à y croire* (Belgique, Psychologie magazine, n° 284, avril 2009), p.71.

nous réagirions beaucoup plus vite. La troisième raison qu'il évoque est que notre cerveau est conçu pour éviter des dangers imminents. Enfin, la dernière raison est que le réchauffement climatique est trop lent pour que notre cerveau y croie. Ainsi, pour Daniel Gilbert, l'être humain n'a aucun moyen neuropsychologique de réaliser ce qui l'attend, condition nécessaire à la modification de son comportement quotidien.

Différentes catégories de freins ont été identifiées : les contextes économiques et sociaux qui constituent une pression indirecte (et floue), des freins psychologiques, qu'il s'agisse d'angoisses à apaiser ou de notre sentiment d'impuissance, des obstacles quotidiens d'ordre pragmatique, l'allure ambiante qui crée l'isolement, ainsi que des freins biologiques qui démontrent notre incapacité à nous représenter le danger imminent.

Hypothèses

Sur base de tous ces éléments, nous pouvons déjà définir nos hypothèses, quitte à éventuellement les réajuster à l'issue des entretiens. C'est vers les freins les plus pragmatiques que nous devons les diriger si nous voulons pouvoir les mesurer sur base d'un échantillon. Néanmoins, nous tenterons également d'évaluer les obstacles plus sociaux et psychologiques, notamment de façon indirecte, nous y reviendrons.

Notre recherche consiste en une démarche exploratoire visant à décrire des liens négatifs entre la propension à adopter la simplicité volontaire, ainsi que le degré auquel les personnes sont séduites par ce mode de vie, et les différents obstacles identifiés. Ne nous appuyant pas sur des études antérieures, nous pouvons difficilement établir des hypothèses précises pondérant par exemple les différents obstacles, définissant des niveaux de résistance par frein ou par catégorie de freins, ou encore désignant un frein comme étant prépondérant.

Notre recherche part de l'hypothèse qu'il existe un lien négatif, qui se vérifie statistiquement, entre la disposition des personnes à adopter la simplicité volontaire, ainsi que le degré auquel les personnes sont séduites par ce mode de vie, et les sept freins identifiés suivants :

1) La situation financière, dont particulièrement les engagements financiers de long terme et les charges récurrentes (loyer, présence d'enfants,…) ;

2) La situation familiale, dont essentiellement le conjoint ou partenaire et les enfants ;

3) La valorisation de la consommation matérielle ostentatoire ;

4) La peur de l'inconnu, dont la crainte de précarisation financière ;

5) L'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations (publicité, nouveautés,…), et donc l'impulsivité ;

6) Le poids des habitudes ;

7) Le refus d'un retour en arrière et de s'être investi (études, carrière, achat d'une maison,…) dans la vie pour renoncer maintenant ;

L'avis d'informateurs privilégiés

Des entretiens approfondis autour du thème d'enquête ont été conduits en complément et suite à l'observation naturaliste et à la recherche documentaire. Parmi ces consultations, trois ont été menées en face à face, deux par téléphone et trois par Email. Le but de cette étape a été de recueillir le point de vue d'experts et d'utiliser leur connaissance du terrain en vue de mieux définir les obstacles au changement de mode de vie et de mieux mener l'enquête par questionnaire.

Nous avons conduit ces entretiens de façon semi-directive. Les zones d'exploration avaient donc été préalablement établies afin de traiter et d'approfondir un certain nombre de thèmes avec les enquêtés. Chacun d'entre eux a été interrogé de la même façon et le guide d'entretien (« pense-bête » répertoriant les thèmes qui doivent être abordés) utilisé a été semblable d'un enquêté à l'autre. Notre démarche a donc été de déterminer dans quelle mesure les freins, envisagés de manière intuitive puis au regard des sources bibliographiques, correspondent aux résistances évoquées par les interviewés. Malgré une terminologie différente, il apparaît que les obstacles à ce mode de vie coïncident. Nous conserverons dès lors la même structure des freins, le degré de résistance étant évalué lors de l'enquête par questionnaire.

L'influence sociale constitue sans aucun doute un frein majeur d'après les personnes questionnées. C'est ce qu'ont en effet évoqué spontanément Emeline De Bouver[64], Diane Gariépy[65], Ezio Gandin[66] et Dominique Masset[67] : le besoin de reconnaissance naturel de chacun se satisfait dans notre société à travers la compétitivité et la performance, devenue un critère de distinction. Cette distinction se manifeste entre autres par les biens matériels et la réussite professionnelle. Le positionnement social, « point de résistance extrêmement important » selon Dominique Masset, et la quête de distinction matérielle en particulier, vont de plein fouet à l'encontre de la simplicité volontaire qui préconise la frugalité des avoirs et une réduction du temps de travail. Emeline De Bouver l'évoque ainsi :

« Pareil pour la reconnaissance : tant qu'on ne trouve pas d'autres moyens que d'être reconnus par le travail salarié, que par le fait d'avoir de grosses voitures et maisons, c'est normal qu'on ait énormément de freins à

[64] Doctorante sur les questions de responsabilité individuelle de la simplicité volontaire à la Chaire Hoover d'éthique économique, sociale et politique et au Lagis, à l'Université Catholique de Louvain-la-Neuve, interviewée le 7 juillet 2010 à Louvain-La-Neuve. Voir retranscription de l'interview en annexe III : L'avis d'informateurs privilégiés.
[65] Coordonnatrice de la mise en œuvre du bulletin Simpli-Cité, émis quatre fois l'an par le Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire (RQSV), et animatrice de groupes de simplicité volontaire au Québec. Interrogée par Email, réponse reçue le 8 juillet 2010 - voir annexe III : L'avis d'informateurs privilégiés.
[66] Président des Amis de la Terre - Belgique asbl, simplicitaire, interviewé le 15 juillet 2010 à Bruxelles (Neder-Over-Heembeek), enregistrement audio - Voir retranscription de l'interview en annexe III : L'avis d'informateurs privilégiés.
[67] Membre des Amis de la Terre - Belgique asbl, simplicitaire, interviewé par téléphone le 15 juillet 2010, enregistrement audio - Voir retranscription de l'interview en annexe III : L'avis d'informateurs privilégiés.

aller vers la simplicité. Et c'est pour ça que le mouvement simplicitaire doit s'adjoindre de mouvements comme les SELs, etc… qui essaient de redonner des pistes, de donner des manières de répondre à nos besoins avec d'autres stratégies qui ne passent pas par le matériel. » « Je pense que de toute façon les deux [gagner plus d'argent et la reconnaissance] sont liés puisqu'aujourd'hui socialement, qu'est-ce qui est reconnu ? C'est la promotion. Aujourd'hui, ce qui est un frein, c'est notre conception de la réussite. »

Par ailleurs, selon l'analyse de terrain intéressante de Diane Gariépy, le frein le plus important, pour les membres québécois du RQSV, provient du besoin de ressembler aux membres du groupe social d'appartenance. Elle ajoute par ailleurs que « *toute dépense luxueuse sert principalement non pas à nous procurer du confort, mais à épater nos semblables* » et insiste donc sur la place du paraître. Ainsi, ce qui empêcherait de changer de mode de vie, ce sont les codes sociaux transmis par le voisin, la famille, les collègues,… « *et pas la peur de manquer, la boulimie, le stress,…* ».

C'est donc à l'ego et à l'ambition professionnelle que l'on touche ici. Ezio Gandin évoque d'ailleurs une position professionnelle marginale pas facile à tenir lorsqu'on adopte ce mode de vie :

« La dernière modification que j'ai opérée, c'est la réduction du temps de travail. C'est quelque chose de fort puisque ça touche à beaucoup de secteurs : ça touche au temps, à la consommation, à la mobilité et à la position sociale. […] on a parfois l'impression d'être vu comme un animal de cirque. Il faut être capable de supporter le regard de l'autre qui dit : « *Lui, il réduit son temps de travail, moi avec le mien, je n'ai pas assez que pour vivre et satisfaire les besoins élémentaires.* » La position sociale a été pour moi la plus forte résistance. Ca signifiait au niveau de l'entreprise de renoncer à une certaine carrière. »

A côté de ce frein qui a davantage trait à la distinction se pose la question de <u>l'appartenance au groupe</u>. La peur de l'isolement, de la marginalisation, de l'intégration ou de la pérennité d'appartenance à un groupe qui serait affecté par le regard de l'autre empêcherait ce passage. C'est d'ailleurs un point relevé par une interlocutrice de Bénédicte Monn[68] :

« Ce qui m'importe, c'est de voir qu'il y a d'autres gens qui fonctionnent comme moi », sinon, précise Bénédicte Monn, « ils ont l'impression qu'ils sont isolés. »

Emeline De Bouver évoque également cet aspect :

« Mais il y a un frein : si on est tout seul ! La simplicité, ça se vit à plusieurs. Le fait de faire partie d'un SEL, d'un groupe de quartier, ça aide à aller vers la simplicité. »

Quant à Ezio Gandin, il relativise cette difficulté :

« Je le dis souvent, mon cercle d'amis n'est pas le même que celui d'il y a dix ans, mais il est plus riche qu'il y a dix ans. Donc dans mon inscription à la vie simplicitaire, j'ai perdu des amis, mais j'en ai trouvé plus que j'en ai perdu. […] C'est une discussion que j'ai déjà eue avec beaucoup de personnes, de leur faire prendre conscience de leur isolement et de leur faire prendre conscience de l'importance de côtoyer des personnes fréquemment qui soutiennent ou qui du moins acceptent la démarche. »

[68] Simplicitaire de fait, ancienne membre active d'un groupe de simplicité volontaire, interviewée par téléphone le 25 juillet 2010. Voir retranscription de l'interview en annexe III : L'avis d'informateurs privilégiés.

Remarquons que pratiquement aucun intervenant n'a directement mentionné la position sociale comme facteur de frein personnel (au contraire du besoin d'appartenance). Ce n'est qu'après l'avoir évoquée, qu'ils nous ont accordé l'importance potentielle de ce frein pour tout un chacun. Cela s'explique probablement par le fait que, simplicitaires eux-mêmes, ces personnes avaient peu d'inclination pour le paraître et la relation aux objets comme facteur de distinction sociale.

Dominique Masset évoque aussi comme autre facteur de résistance interne la dimension privée, à savoir le couple et la famille. Pour le premier, l'intervenant affirme que l'équilibre entre conjoints est difficile à trouver lorsqu'on se lance dans la simplicité volontaire. La vivre peut en effet nécessiter une négociation permanente si le partenaire n'est pas désireux de la vivre ou est simplement dans une dynamique différente. Pratiquement, cela se manifeste au niveau de l'alimentation, de la mobilité, des loisirs,… ce déséquilibre est un obstacle important et rend les choses difficiles.

L'interviewé évoquera aussi d'éventuelles difficultés vécues par les enfants embarqués malgré eux dans ce mode de vie. Vivre la simplicité volontaire peut en effet faire passer un message dissonant aux enfants qui connaissent une croissance personnelle tant au niveau intellectuel que social, relationnel ou affectif. Ce message des parents peut être perçu par les enfants comme allant à contre-courant du discours ambiant. Ceci nécessite donc des négociations et discussions, voire des impositions non dogmatiques. Il existe également de la part des enfants une crainte de marginalisation (alimentation, mobilité, rapport à l'argent,...).

Pour Emeline De Bouver au contraire, si le conjoint peut poser problème à l'adhésion à la simplicité volontaire, il n'en est rien pour les jeunes enfants.

« […] pour les adolescents, ça devient vraiment compliqué, mais pour les jeunes enfants, ils s'habituent vraiment très facilement. Et même, j'ai fait une intervention dans une école et les ados me disaient : « oui, mais nous on ne peut pas changer parce que nos parents ne voudront pas, ce n'est pas nous qui décidons. ». Et ça m'a fait rire parce que dans mes conférences, les gens me disent : « oui, mais vous savez, moi j'ai des ados, ils ne voudront jamais ». Je crois qu'il y a un manque de communication, et une interprétation de ce que l'autre va penser exagérée. Donc voilà, dans ce domaine, je crois que c'est plus complexe que ce qu'on ne pense. Et je pense que c'est la question du conjoint qui est très compliquée. Les adultes, ce sont des habitudes de 50 ans, alors que les ados, ce n'est un mode de vie que depuis 15 ans […] L'adulte, le conjoint, je pense que c'est un nœud assez important et j'en ai rencontrés qui se séparaient à cause de ça. »

Ezio Gandin est du même avis : les mineurs ne constituent pas vraiment un frein, mais il est important de correctement leur expliquer les raisons de cette démarche et de ne pas rester sans réponse face aux affirmations du type : « *Si tout le monde fait comme toi, je n'aurai pas d'emploi !* ».

A côté de ces freins d'ordre privé a été relevé par Dominique Masset le frein tout aussi personnel que constituent les engagements financiers, qu'ils soient quotidiens ou à long terme. Cette dimension est d'autant plus difficile à gérer lorsqu'on n'a pas pris le chemin de la

simplicité volontaire dès le départ et que l'on a par exemple à supporter des frais fixes tels que le remboursement d'un emprunt, le paiement d'un impôt lié au revenu cadastral,… Les charges préexistantes constituent donc selon lui un frein indéniable.

Bénédicte Monn abonde en ce sens :

« […] il est très difficile pour les personnes qui ont contracté des emprunts de pouvoir se mettre à ce mode de vie et ceux qui y arrivent, c'est souvent ceux qui ont les moyens financiers. »

L'expérience personnelle d'Ezio Gandin est plus simple dans la mesure où il est entré dans la simplicité volontaire après avoir fini de rembourser ses prêts à long terme. Par ailleurs, il précise que l'entrée dans ce mode de vie se fait de manière progressive, de sorte qu'on honore prioritairement ses besoins élémentaires, l'argent auparavant dévolu au moins utile venant satisfaire le nécessaire. Cependant, face à ces engagements financiers à long terme, notre interlocuteur propose une solution :

« Il y a des solutions, qui se trouvent dans la solidarité : c'est de racheter son prêt grâce à des amis. Or dans la société individualiste dans laquelle on est, [il est difficile de] se dire qu'on va faire appel à des connaissances et donc se mettre en dépendance par rapport à des gens qu'on connaît. »

Fréquemment abordée par nos intervenants et touchant plus ou moins directement à l'aspect pécuniaire, la <u>précarisation</u> incarne un obstacle qui peut toucher à de nombreux domaines (l'épargne, la santé, le confort, …), ébranlant ainsi le besoin de sécurité de tous. Emeline De Bouver va dans ce sens :

« Pour moi, ce qui est un frein c'est qu'on ne connaît pas nos besoins et donc on n'y répond pas de manière appropriée, notamment nos besoins de sécurité. Ce qui nous freine, c'est la peur. La peur entre autres d'être insécurisé. Et donc tant qu'on n'a pas des outils pour pouvoir développer un autre type de sécurité que la sécurité matérielle, pour moi c'est logique qu'on éprouve de la résistance pour aller vers la simplicité. »

Pour Dominique Masset aussi, la transition vers la simplicité volontaire peut être synonyme de précarisation. Ceci génère des peurs qu'il faut apprendre à gérer. « *Se pose à ce titre toute une série de questions : qu'en est-il si le conjoint venait à disparaître, qu'en est-il en cas de coup dur, qu'en est-il de la pension,… ?* » Il aborde également la question de la santé en parlant de la situation conflictuelle que vit le simplicitaire, forcé d'investir dans la prévention et la précaution alors que le discours ambiant « sécuritaire » invite à contracter de plus en plus d'assurances pourtant de moins en moins abordables. Par ailleurs, l'appropriation personnelle, « *substitut illusoire au besoin de sécurité* » et, par ailleurs, antinomique de la simplicité volontaire, incarne un défi majeur à dépasser.

Ce besoin de sécurité a été largement abordé par Bénédicte Monn qui déclare lors de l'entretien téléphonique :

« […] Ca touche à beaucoup de domaines de la sécurité : le travail, la sécurité sociale… [...] je crois que c'est principalement une peur de se diriger vers quelque chose qu'on ne connaît pas [qui constitue un obstacle]. » « Nous sommes habitués à nous voir proposer des modèles de société et celui-ci, on ne sait pas vers quoi ça va nous mener. Même si on est profondément convaincu que ça va être bien, il y a beaucoup de peurs qui vont surgir. [...] quand on ne connaît pas, ça n'est pas sécurisant. »

D'autres freins ont également été évoqués sans longs développements. Ainsi en va-t-il du poids des habitudes, évoqué par Serge Latouche[69] et Emeline De Bouver :

« […] le poids des habitudes est très important. Dans toutes les sagesses on parle de la répétition pour pouvoir changer l'habitude sans quoi les vieilles habitudes reviennent tout le temps. D'où l'importance de voir les gens qui le font et se rendre compte que c'est transposable à notre expérience. Sinon, on se trouve toujours des prétextes et des excuses. Et tu as l'impression que tous les petits changements sont une montagne. On a quand même une imagination très limitée ! »

Serge Latouche partage cette dernière idée lorsqu'il évoque la colonisation de l'imaginaire. À ce titre, il nous invite à « *décoloniser notre imaginaire* » de la logique marchande qui fonctionne dans toutes les dimensions de nos existences d'Européens, dont les relations sociales.

Bernard Legros[70] insiste également sur le poids des habitudes. À ce sujet, il estime que pour aider les personnes à sortir de leurs habitudes il y a « *le discours et l'exemple* ». Le discours c'est bien mais, constate-t-il, « *l'exemple est un très bon moyen pour montrer que c'est possible.* » Il s'agit bien entendu d'exemples personnels réels et concrets pour mieux interpeler les personnes.

Adopter un autre rythme et ralentir est un préalable à l'adoption de ce mode de vie, ce qui va à contre-courant de la cadence de nos sociétés occidentales et n'est pas toujours facile à intégrer :

« […] ralentir pour moi a été le plus difficile. De m'offrir du temps où il n'y a rien de prévu. » selon Ezio Gandin.

D'autre part, la transition à la simplicité est un processus, et doit pour cette raison se réaliser en douceur :

« Il y a à la fois énormément de freins à aller vers la simplicité et en même temps, changer de mode de vie est lent. C'est peut-être un frein aussi : le fait de tout vouloir très vite. Et ça, c'est une critique des gens : « il y a une urgence écologique, aller vers la simplicité ? Mais nous sommes pressés… ». Mais ça fait des années qu'on dit qu'il faut urgemment mettre des choses en place… », précise Emeline de Bouver.

[69] Célèbre penseur de la décroissance, objecteur de croissance en France, professeur émérite de l'université Paris-Sud (Orsay), Serge Latouche est spécialiste des rapports économiques et culturels Nord-Sud et de l'épistémologie des sciences sociales. Interrogé par Email, réponse reçue le 29 juin 2010 - (voir annexes Emails reçus).

[70] Membre du mouvement politique des objecteurs de croissance de Belgique, enseignant et militant à l'Appel pour une école démocratique, interviewé le 3 juillet 2010 à Bruxelles, enregistrement audio - Voir retranscription de l'interview en annexe III : L'avis d'informateurs privilégiés.

La complexité de l'environnement et de la société ne facilite pas non plus les choses selon Dominique Masset. Cette complexité est très largement accentuée par l'abondance croissante d'informations, de techniques, de données scientifiques, de messages,… à la fois pléthoriques et complexes. Face à cette réalité, nous connaissons une perte de capacité à nous autodéterminer. Or, il est nécessaire de faire preuve d'autodétermination pour changer de mode de vie, que ce soit d'ailleurs au niveau de la santé, de la mobilité, de la communication ou de l'alimentation. C'est également l'avis de Bénédicte Monn. Cette dernière insiste sur le fait de redevenir acteur de sa vie et d'avoir confiance en celle-ci :

« Mais c'est vrai que nous ne sommes pas habitués à être acteur. Nous ne sommes pas toujours disposés à mettre les choses en place nous-mêmes pour savoir ce dont on a réellement besoin et y arriver. »

Voici ce que mentionne Emeline De Bouver à ce sujet :

« Moi je rencontre beaucoup de gens qui ont envie que ça change mais qui ont l'impression que eux ne peuvent rien faire. Il faut dépasser ce sentiment d'impuissance. Les gens ont besoin qu'on leur dise que c'est possible. Je pense qu'aujourd'hui, il y a trop de monde qui pense qu'il n'y a pas d'autre option. »

Serge Latouche considère quant à lui le sentiment d'impuissance comme un des trois freins majeurs (que sont ce sentiment d'impuissance, la colonisation de l'imaginaire et le poids des habitudes déjà évoqués).

D'autres freins comme les distractions et attractions notamment par la publicité, ou les problèmes de mobilité ont aussi été abordés dans une moindre mesure par nos intervenants.

Au terme de ces entretiens et correspondances électroniques, deux phénomènes psychologiques relevés de façon redondante par les intervenants ont retenu notre attention : la culpabilité et la peur. La première, évoquée par Pascal Grenier[71], constitue un frein préalable à la considération d'un autre mode de vie. En effet, évoquer l'état des lieux de la planète, et donc les habitudes néfastes à l'environnement, crée un mouvement de recul et de défense pour le non-simplicitaire de sorte que le sujet devient dès lors difficile à aborder. Ainsi, lorsque Pascal Grenier évoque avec la population canadienne francophone la question d'« […] *Avoir ou non des enfants ; utiliser l'avion pour des voyages non essentiels ; avoir une maison ou un véhicule surdimensionné par rapport à ses besoins ; manger fréquemment de la viande ; promouvoir un meilleur partage des richesses (des dirigeants de compagnies d'assurances et de banques gagnent des millions) et des ressources (86% des ressources sont utilisées par 20% de l'humanité) ; [et] l'étalement urbain [qui] est un des problèmes environnementaux aux plus grandes conséquences* », monsieur Grenier déclare que :

[71] Responsable du Groupe de simplicité volontaire de Québec. Interrogé par Email, réponse reçue le 9 juillet 2010 - (voir annexe Emails reçus).

« [l'] obstacle majeur pour protéger l'environnement réside dans le fait que les importantes questions qui précèdent ne peuvent pratiquement pas être abordées en public. En effet, en soulevant ces thèmes, il y aura toujours plein de gens qui se sentiront coupables. L'un aura une grosse maison, l'autre demeurera en banlieue éloignée, enfin un troisième fera son voyage annuel en Floride. Même si le sujet est bien fondé sur le plan environnemental, le sentiment de culpabilité prendra généralement le dessus et se transformera en retrait, en défense ou en critique. Si l'on ne peut véritablement parler des problèmes écologiques les plus importants, comment alors protéger l'environnement efficacement ? »

Néanmoins, et toujours selon notre correspondant, lorsque l'on aborde la question des gestes quotidiens pour l'environnement (recycle et tri, compostage, achats locaux et bio), les non-simplicitaires canadiens sont disposés à en parler :

« Cependant, ces gestes, quoique valables, restent d'une importance environnementale limitée et sont relativement faciles à aborder dans une conférence ou une discussion. Toutefois, plusieurs thèmes, mentionnés [ci-dessus], ont un impact important à très important et sont beaucoup plus difficiles à présenter en public. »

Toute la difficulté réside donc dans le fait d'encourager les gestes quotidiens en faveur de l'environnement tout en élaborant une dialectique subtile qui pointe les habitudes néfastes ancrées, sans faire culpabiliser, afin d'engendrer une transition spontanée à un mode d'existence plus modeste.

Mais au-delà de cette culpabilité, c'est le terme de « peur » qui est revenu le plus fréquemment lors des entretiens. De fait, tous les freins évoqués peuvent être assimilés à des peurs par rapport au changement : peur de se distinguer socialement et de perdre ses relations, peur du conflit et de l'incompatibilité des valeurs avec ses proches, inquiétude face à la précarisation financière, crainte de devoir changer ses confortables habitudes, crainte que ces efforts soient vains, peur de l'ennui, de l'échec à entrer dans ce mode de vie sans possibilité de retour en arrière, etc…

Or, comme le dit Bénédicte Monn :

« Mais on a décidé de la [la nature] maîtriser parce qu'on avait peur, mais on peut avoir peur ! Ce n'est pas grave non plus d'avoir peur, hein ? ».

Nous retiendrons donc que la peur est probablement sous-jacente à tous ces freins identifiés, sans pour autant explorer ce phénomène très certainement plus abordable par le biais des neurosciences (signaux de survie du cerveau reptilien) qui sortent du cadre de notre mémoire.

Ceci clôture cette troisième étape de notre recherche. Avant d'approfondir et de parfaire notre enquête par la phase ultime que constituent le questionnaire, son dépouillement et son analyse, dressons une liste récapitulative des différents freins à l'adoption de la simplicité volontaire comme mode de vie.

Récapitulatif des freins identifiés

Tentons à présent de dresser une liste des freins identifiés afin d'y voir plus clair et de s'y conformer pour la réalisation du questionnaire. Au réexamen de l'ensemble de ces barrières, il nous a semblé pertinent de les diviser en plusieurs catégories dont nous pourrons éventuellement définir des résistances particulières par le biais de notre approche quantitative par le questionnaire. Certains obstacles peuvent en effet s'inscrire dans ces catégories, sans pour autant qu'elles soient cloisonnées, un obstacle pouvant toucher à plusieurs catégories. Néanmoins, nous avons réalisé cette catégorisation avec le plus de cohérence possible :

Tableau 2 : Les différents freins, leur catégorie et leur code

Catégories de freins	***Freins analysés***	***Code de la question***
Situation familiale	Le conjoint/partenaire (en désaccord)	Conjoint
	Les enfants (marginalisation, éducation à contre-courant)	Enfants
Obligations financières	Les remboursements d'emprunts à long terme, soit les engagements financiers de long terme	Emprunts
	Les autres charges mensuelles ou récurrentes (loyer, présence d'enfants,…)	Charges
Profession	L'importance attachée à la réussite professionnelle	Réussite
Influence sociale	Le besoin d'appartenance au groupe	Appartenance
	La consommation matérielle ostentatoire	Matériel
	La crainte de marginalisation	Marginalisation
Variables personnelles	La peur de l'inconnu	Inconnu
	La crainte de la précarisation financière (perte de confort, risques liés à la santé,…)	Précarisation
	L'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations (publicité, nouveautés,…)	Impulsivité
Choix de mode de vie	Le refus d'un retour en arrière : « *Je ne me suis pas investi autant (études, carrière, achat d'une maison,…) dans la vie pour renoncer maintenant* »	Renoncement
	Le souhait de devenir propriétaire d'une habitation et le sentiment que ce mode de vie ne le permet pas	Achat habitation
	Le refus d'un « *retour en arrière d'un siècle* »	Archaïsme
	Le poids des habitudes	Habitudes
Croyances	L'aboulie, le sentiment d'impuissance et que ça ne servirait à rien	Aboulie
	La confiance en la technologie et le progrès	Technologie
Désintérêt pour la simplicité volontaire	La rapidité de tout, le manque de temps pour se poser ce genre de questions	Rapidité
	Le manque d'information ou l'impression d'être mal informé	Information

Constatons que ces freins ne sont pas forcément indépendants l'un de l'autre. En effet il peut plus que probablement exister des liens entre ces différents obstacles. L'importance attachée à la réussite professionnelle peut par exemple parfaitement être liée à la crainte de précarisation ou encore à l'influence sociale, tout comme la crainte de précarisation peut l'être à la présence d'enfants, ou encore le poids des habitudes à la rapidité de tout,…

Néanmoins, afin de pouvoir les quantifier, il nous a semblé plus approprié de bien les distinguer et donc de les cloisonner. Lors de l'analyse de nos résultats, nous tenterons cependant d'établir certains liens entres ces différents freins, au moins par la comparaison des différentes corrélations de chaque frein avec le niveau de rejet de ce mode de vie par les répondants.

Ajoutons enfin que nous n'ajustons pas nos hypothèses car elles sont tout-à-fait en phase avec ce que l'on a pu dégager des entretiens. Pour rappel, notre recherche part de l'hypothèse qu'il existe un lien négatif, qui se vérifie statistiquement, entre la disposition des personnes à adopter la simplicité volontaire, ainsi que le degré auquel les personnes sont séduites par ce mode de vie, et les sept freins identifiés suivants :

1) La situation financière, dont particulièrement les engagements financiers de long terme et les charges récurrentes (loyer, présence d'enfants,…) ;

2) La situation familiale, dont essentiellement le conjoint ou partenaire et les enfants ;

3) La valorisation de la consommation matérielle ostentatoire ;

4) La peur de l'inconnu, dont la crainte de précarisation financière ;

5) L'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations (publicité, nouveautés,…), et donc l'impulsivité ;

6) Le poids des habitudes ;

7) Le refus d'un retour en arrière et de s'être investi (études, carrière, achat d'une maison,…) dans la vie pour renoncer maintenant.

Si notre enquête par questionnaire se focalisera bien entendu sur la confirmation ou l'infirmation de ces hypothèses, elle ira également plus loin. Comme les présente notre tableau récapitulatif (cf. supra), il existe d'autres freins identifiés que nous évaluerons également dans le cadre de cette enquête, tels que notamment l'importance attachée à la réussite professionnelle, la crainte de marginalisation, le désintérêt pour ce mode de vie ou encore le sentiment d'impuissance,...

Questionnaire - Fondements et forme

Pour rappel, ce questionnaire est adressé à un échantillon non spécifique mais qui exclura d'emblée les simplicitaires de fait (cf. infra - échantillonnage et mesure du degré de simplicité volontaire). Puisqu'il s'agit de définir ces freins pour une large population (au moins les résidents de Belgique francophone), c'est par le nombre que nous espérons obtenir un échantillon représentatif des personnes non simplicitaires.

Puisque notre enquête par questionnaire vise essentiellement à valider et éventuellement compléter les freins recensés, mais aussi à pondérer ces freins, nous avons veillé à ce que notre échantillon soit le plus probabiliste possible. Pour ce faire, même si nous avons d'abord opté pour une liste à portée de main, à savoir une liste de contacts variée comprenant des personnes d'horizons divers (professionnels, anciens étudiants d'Athénée ou de hautes écoles,...), nous avons veillé à ce que notre questionnaire soit diffusé auprès de personnes que nous ne connaissons pas. Pour ce faire, nous avons demandé à certains de nos contacts minutieusement choisis de transférer notre demande de participation. Aussi, nous avons relayé cette demande via Facebook qui s'est avéré très efficace pour ce genre d'opération. Au final, plus d'une personne sur deux ayant confirmé avoir répondu à l'enquête nous étaient inconnues.

Description générale

Ce questionnaire[72] constitue la pénultième étape de notre enquête, la phase ultime étant constituée du dépouillement des réponses et de leur analyse. Il vise d'une part à corroborer les freins et leur exhaustivité et éventuellement à dégager d'autres pistes. D'autre part, il a pour but de nous fournir une connaissance empirique de la réalité en ayant recours aux « *données quantitatives comme moyen privilégié d'appréhension des faits sociaux*. »[73]

Afin d'opérer en toute transparence, de rendre les fondements réfléchis de ce questionnaire compréhensibles et d'en permettre la réutilisation par tout lecteur intéressé, nous avons jugé pertinent d'en exposer la logique de construction.

Il a été conçu de façon à le rendre agréable à compléter afin de ne pas lasser les répondants, tout en posant des questions neutres de façon à obtenir des réponses non influencées, et en évitant les questions doubles, variant les styles de questions, ordonnant les questions selon

[72] Voir questionnaire complet et Email d'approche en annexe V : Le questionnaire. Jusqu'à sa désactivation (non prévue au moment de rédaction), le questionnaire est également accessible via l'URL suivant : http://www.enquetemaken.be/toonenquete.php?id=47173

[73] François de Singly, *L'enquête et ses méthodes - Le questionnaire* (Paris, Armand Colin, 2ème édition refondue, 2005), p. 7.

une certaine logique exposée ci-après, prévoyant des transitions et des explications, dosant les difficultés et présentant au moment opportun le sujet de l'étude.

Il a été construit en trois parties bien distinctes dont l'ordre a été réfléchi. Nous adressons d'abord des questions d'ordre général pour tenter de définir le profil pertinent pour notre enquête des répondants, sans qu'ils n'aient connaissance de l'objectif précis de celle-ci, ni du sujet qui va être abordé. Ensuite nous présentons le concept de simplicité volontaire par une définition et des exemples, sans en faire l'éloge afin toujours de préserver l'objectivité des participants. À cette présentation s'ajoute une série de questions en rapport avec la simplicité volontaire et dont l'objectif est de déterminer les freins individuels pour ce mode de vie. Enfin, une série de questions sont adressées pour la détermination de la fiche signalétique des personnes interrogées.

Pour tester le questionnaire, nous l'avons soumis à 5 personnes. Cette étape préliminaire s'est avérée constructive et a permis d'écarter les incompréhensions et possibilités d'interprétations potentielles. D'autres enseignements en ont été tirés et ont permis d'optimaliser le questionnaire notamment quant à son agencement et sa mise en forme. Quelques redondances ont également été supprimées.

Le questionnaire a été adressé par voie électronique. Nous avons estimé pouvoir atteindre un plus grand nombre de personnes par ce média. Les simplicitaires font en général partie des personnes peu « connectées » mais ceux-ci ne faisant pas partie de notre cible, cette réalité n'a pas été problématique. Le site Internet auquel nous avons eu recours est un site spécialisé pour la création d'enquêtes.[74] Notons entre parenthèses que cette plateforme est très bien conçue et permet de créer des questionnaires personnalisés dont le résultat est très satisfaisant et facile d'utilisation pour les répondants. Le questionnaire est resté accessible pendant 14 jours et nous avons effectué plusieurs relances afin d'obtenir le maximum de réponses.

Présentons dès à présent les multiples subtilités des trois parties du questionnaire.

Première partie : Profil général

« Questions indiscrètes (ça commence très fort) » – Ce titre est celui que nous avons attribué à cette première partie afin de prévenir les répondants mais aussi de les mettre à l'aise en donnant une dimension quelque peu informelle au questionnaire, dans l'espoir qu'ils soient plus détendus et surtout objectifs dans leurs réponses.

[74] http://www.enquetemaken.be

Directement placée après les remerciements d'usage et les quelques consignes pour le déroulement (dont l'indication du fait que la participation est anonyme), cette première partie vise, en relation avec les freins identifiés, à nous permettre de définir le profil général des répondants au travers de différentes questions, sans évocation à ce niveau du concept de simplicité volontaire afin de ne pas influencer les réponses. Ces questions sont donc indirectes.

« Brise-glace »

La première question n'est pas innocente : elle a pour effet de briser la glace en faisant comprendre que le questionnaire va diriger les répondants vers une introspection. Par ailleurs, elle permet d'afficher la considération que nous avons pour les répondants d'entrée de jeu en leur demandant simplement à quel point ils estiment être heureux :

- *Sur une échelle de 1 (le moins) à 10 (le plus), à quel point estimez-vous être heureux(se) ?*
  - *Si votre réponse est inférieure à 9, que vous manque-t-il pour être véritablement heureux(se) ? Cette réponse est libre mais vous pouvez par exemple citer les 3 conditions principales (par ordre décroissant) pour que vous soyez heureux(se).*

Evaluation de l'importance attachée à la réussite professionnelle

Nous déterminons ensuite l'importance attachée à la réussite professionnelle sur base de questions indirectes (non liées au concept de simplicité volontaire) :

- *Quelle importance attachez-vous à la réussite professionnelle ?*
  Peu importante 1 2 3 4 5 6 7 Très importante
- *Votre position professionnelle actuelle rencontre-t-elle vos aspirations ?*
- *Quelles sont vos aspirations (qu'elles vous semblent réalisables ou pas) ?* (Question ouverte)

Sur base de la première et la troisième question, nous définissons l'importance attachée à la réussite professionnelle comme suit :

Tableau 3 : Construction du degré d'importance attribué à la réussite professionnelle

Importance attribuée à la réussite professionnelle (A)		
Importance attribuée par le répondant à la réussite professionnelle	Aspirations du répondant (échelle attribuée en fonction du commentaire)	Importance attribuée à la réussite professionnelle
A1	A2	A = (2xA1+A2)/3
Échelle de 1 à 7	Échelle de 1 à 7	Échelle de 1 à 7

Valorisation de la consommation matérielle ostentatoire

Cette question est également évaluée de façon indirecte, en demandant notamment le nombre de paires de chaussures possédées, en adressant certaines questions spécifiques à propos de la voiture et en requérant un avis quant aux vêtements de seconde main et à la façon dont les personnes s'en habillant peuvent être perçues.

Evaluation du besoin d'appartenance

Nous estimons le besoin d'appartenance par quelques questions simples, dont le nombre d'amis que le sondé estime avoir et surtout par les deux questions suivantes :

- *Vous sentez-vous intégré à ce groupe d'amis ?* *Très peu 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup*
- *A quel point cela vous importe-t-il ?* *Très peu 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup*

Le besoin d'appartenance au groupe (nécessité de se sentir intégré à un groupe social) correspond à l'échelle attribuée à cette deuxième question par le répondant.

Mesure du conformisme

Pour mesurer le conformisme[75] des répondants, nous n'avons bien entendu pas reproduit les expériences édifiantes de Milgram (obéissance), nous nous sommes basés sur une technique empruntée à l'expérience de Crutchfield.[76] Ainsi, nous avons posé trois questions précises au sein du questionnaire :

- En début de questionnaire (une première question et sa sous-question) :
  - *Imaginez que vous partiez vivre dans un pays aux habitudes (alimentation, habillement, mobilité, rituels,…) complètement différentes des nôtres. Après combien de temps les adopteriez-vous ?*
    - ◊ Immédiatement, entre autres par soucis d'intégration
    - ◊ Rapidement
    - ◊ Progressivement, le temps de m'habituer
    - ◊ Lentement
    - ◊ Jamais, me différencier ne me pose aucun problème
    - *Avec la phrase « S'adapter aux habitudes de ce pays est normal ! », vous êtes :*
      Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Tout-à-fait d'accord

[75] Le conformisme est le changement de comportement ou de croyance résultant de la pression réelle ou imaginée d'une majorité envers un individu ou une minorité d'individus. Définition extraite de : Luc Bédard, Josée Déziel et Luc Lamarche, *Introduction à la psychologie sociale – Vivre, penser et agir avec les autres* (Québec, Canada, éditions du Renouveau Pédagogique Inc., 2ème édition, 2006), p.180.
[76] Crutchfield, *Conformity and character* (American Psychologist, vol 10, 1955), p. 191-198, dans *L'Année psychologique* (Paris, université Paris Descartes, 1959, volume 59, numéro 59-2), p. 602, consulté le 22 juin 2010 via l'URL : http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/psy_0003-5033_1959_num_59_2_6733

- En fin de questionnaire (une seule question) :
  - *Pour en revenir à ce « pays » (où je vous demandais d'imaginer aller vivre) où les habitudes de vie sont très différentes : Dans notre première enquête, 87% des gens ont estimé normal de s'adapter aux habitudes du pays où ils partiraient vivre. Êtes-vous d'accord avec leur position ?*

    Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Tout-à-fait d'accord

Si la première question vise à directement mesurer le conformisme (voir tableau ci-dessous), la sous-question vise à le mesurer en deux temps. Poser la question « Êtes-vous d'accord avec leur position » revient précisément à dire « S'adapter aux habitudes de ce pays est normal ». Ainsi, lors de l'élaboration de notre enquête, nous espérions mesurer le conformisme en vérifiant le changement d'attitude des personnes interrogées d'une question (la sous-question de la première) à l'autre (la deuxième, où nous indiquons l'opinion de la majorité), ce qui est proche de l'expérience évoquée de Crutchfield.

- La dernière question adressée relative au degré de conformisme est la suivante :
  - *Si ce mouvement (SV) était plus connu et si plus de gens adoptaient ce mode de vie, y adhéreriez-vous plus facilement ?,*

    Tout-à-fait 1 2 3 4 5 6 7 Pas du tout

C'est donc au total 3 mesures que nous combinons pour arriver à déterminer le degré de conformisme. À la première question nous attribuons une échelle de 1 à 7, définie comme suit :

Tableau 4 : Conformisme - Rapidité d'adoption des habitudes du pays

Adaptation aux habitudes du pays	**Échelle attribuée**
Immédiatement, entre autres par soucis d'intégration	7
Rapidement	5,5
Progressivement, le temps de m'habituer	4
Lentement	2,5
Jamais, me différencier ne me pose aucun problème	1

À la double question (s'adapter aux habitudes du pays), nous comparons donc les niveaux de l'échelle attribués par le répondant. En cas de différence (positive ou négative - conformisme primaire ou secondaire), nous attribuons une valeur sur une échelle de 1 à 7, selon la divergence :

Tableau 5 : Conformisme - Différence d'attribution d'échelle entre les deux questions liées au pays

Différence d'attribution d'échelle entre les deux questions	Échelle attribuée
Pas de différence	1
Différence de 1 ou -1, conformisme faible	3
Différence de 2 ou -2, conformisme moyen	4,5
Différence de 3 ou -3, conformisme élevé	6
Au-delà	7

Pour obtenir le niveau de conformisme estimé de chaque répondant, nous calculons simplement la moyenne arithmétique de ces trois valeurs et obtenons donc un résultat par individu sur une échelle de 1 à 7.

Cette question liée au conformisme est une tentative. Nous avons en effet jugé bon de tenter de corréler le niveau de conformisme individuel aux degrés de séduction et de propension à adopter la simplicité volontaire. Nous verrons s'il existe une corrélation et si l'on peut donc affirmer que les plus conformistes sont moins disposés à adopter un mode de vie marginal tel que la simplicité volontaire.

Echantillonnage et mesure du degré de simplicité volontaire

La dernière question de cette série de questions indirectes adressées dans la première partie vise à définir le degré de simplicité volontaire afin de pouvoir exclure les personnes qui sont éventuellement déjà simplicitaires. En effet, notre étude visant à recenser et pondérer les obstacles individuels pour l'adoption du mode de vie simplicitaire, la population étudiée se limite aux personnes dont le style de vie ne correspond pas à celui de la simplicité volontaire. Cette dernière étant assez subjective et devant être analysée au cas par cas, nous avons inclus 32 phrases courtes auxquelles les répondants ont dû attribuer un niveau de correspondance avec leur mode de vie, sur une échelle de 1 à 7. Inspirés de l'échelle élaborée par Huneke[77] et d'une adaptation de l'échelle de simplicité volontaire d'Iwata[78], ces comportements s'inscrivent positivement ou négativement dans ce que nous appelons le degré de simplicité volontaire. Un répondant dont le degré est au-dessus d'un seuil (de simplicité volontaire) défini arbitrairement mais le plus objectivement possible, est automatiquement exclu de notre analyse. Ainsi, nous filtrons les répondants sur base de ce critère. Nous excluons en outre toutes les personnes âgées de moins de 18 ans.

[77] Mary E. Huneke, *The Face of the Un-Consumer: An Empirical Examination of the Pratice of Voluntary Simplicity in the United States* (Bothell, Université de Washington, Psychology and Marketing, Vol. 22), p. 527-550.
[78] Dany Cordeau et Micheline Dubé, *L'échelle de simplicité volontaire : une validation en français* (Trois-Rivières, Canada, Université du Québec, 2008), dans Les Cahiers internationaux de psychologie sociale, *L'échelle de simplicité volontaire* (Liège, Les Editions de l'Université de Liège, 2008, N°79, p. 33-46), p. 46.

À ces phrases décrivant des comportements, nous avons attribué des coefficients positifs pour ceux qui s'inscrivent dans la simplicité volontaire et inversement, négatifs pour ceux qui doivent être exclus de ce mode de vie, pondérant certains d'entres-eux en fonction de leur importance et/ou de la sous-représentation de l'activité qu'ils évoquent au sein des 32 actions quotidiennes sélectionnées. En additionnant les coefficients multipliés respectivement par les valeurs attribuées par les répondants, nous obtenons un total représentant le degré de simplicité volontaire sur une échelle de 47 (le moins simplicitaire) à 329 (le plus simplicitaire) ; 286 (soit la pénultième valeur pour chaque action) ayant été déterminé comme plafond maximum d'inclusion des répondants, plafond au-delà duquel ceux-ci sont considérés comme simplicitaires et donc exclus (ces personnes accordent donc, globalement aux comportements proposés, et en ayant inversé le sens des échelles des comportements non simplicitaires, une valeur moyenne strictement supérieure à 6, sur une échelle de 1 à 7). Toutefois, les réponses aux différentes questions ouvertes (réponses écrites et autres commentaires) de ces répondants ont été également méticuleusement passées en revue afin d'éventuellement isoler d'autres éléments qualitatifs de réponse puisque, de surcroît, il s'agit peut-être d'informateurs clés en ce sens où ils pourraient avoir vécu ce changement de mode de vie.

Tableau 6 : Liste des comportements pour la mesure du degré de simplicité volontaire et leur coefficient

Action quotidienne	**Coefficient**
« J'évite les achats sous le coup de l'impulsion »	1
« Je recycle »	3
« J'évite d'accumuler les objets inutiles »	1
« J'essaye d'utiliser le plus longtemps possible les articles que j'ai achetés »	2
« Je me sens heureux quand je suis entouré d'articles que j'ai achetés »	-1
« L'idée d'abondance me plaît »	2
« J'achète de nouveaux produits même si je possède de vieux produits encore utilisables, mais peut-être moins à la pointe »	-2
« Tant que c'est possible, je préfère réparer les objets cassés que de les jeter »	1
« Faire un travail satisfaisant m'importe »	2
« J'essaie de limiter mon exposition à la publicité »	2
« J'achète des produits qui respectent l'environnement »	1
« Je limite l'utilisation de la voiture à son strict minimum »	3
« Je voyage peu en avion (peu = environ 1 fois tous les deux ans) »	3
« J'achète de producteurs socialement responsables (fair trade,…) »	2
« J'achète de marchands locaux »	2
« Je tente de limiter/ éliminer la télévision »	1
« Je ne consacre pas trop de temps à un travail rémunéré »	2
« Je suis actif dans la communauté »	1
« Je suis actif politiquement »	1
« Je fais du compostage »	1
« Je fais moi-même les cadeaux, plutôt que de les acheter »	1
« Je maintiens une vie spirituelle »	3

« J'achète de la nourriture biologique »	2
« Je fais mon potager »	1
« Je m'entends bien avec mes voisins »	1
« Je limite ma consommation de viande »	2
« Je suis végétarien »	1
« Je suis pour la vie en co-propriété »	1
« Je suis prêt à travailler moins et à gagner moins d'argent, l'argent n'est qu'un moyen et doit le rester ! »	3
« Je trouve que les gens manifestent trop d'indifférence par rapport à la façon dont ils polluent ou détruisent l'environnement »	1
« Je trouve que les comportements qui aident à la conservation de l'environnement sont très importants »	1
« La protection de l'environnement est une priorité pour moi, je m'en inquiète »	2

Effet de halo

En théorie, l'effet de halo[79], concernant le lien entre deux questions subséquentes, doit être évité dans un questionnaire. Nous y sommes restés vigilants mais avons par ailleurs volontairement créé un effet de halo global progressif. En effet, le concept de simplicité volontaire ne trouve sa place qu'au deuxième tiers (deuxième partie) du questionnaire afin de préserver le plus d'objectivité possible de la part des participants au sein du premier tiers (première partie) à l'intérieur duquel les questions pouvant laisser comprendre l'objectif de l'enquête ont été placées à la fin. Ainsi, le concept de simplicité volontaire et le contexte général de l'enquête est dévoilé au fur et à mesure de l'avancement.

Deuxième partie : Obstacles directs à la simplicité volontaire

Cœur du questionnaire, cette deuxième partie débute par une définition objective du concept de simplicité volontaire. Toute la difficulté ici a à nouveau été de ne pas influencer les participants dans leurs réponses. Ainsi, nous donnons une définition assez favorable extraite du Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire[80] :

- *Au Québec, où ce mode de vie est de plus en plus représenté, le RQSV (Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire) le définit comme suit (définition partielle) :*
  - *une façon de vivre qui cherche à être moins dépendante de l'argent et de la vitesse, et moins gourmande des ressources de la planète ;*
  - *la découverte qu'on peut vivre mieux avec moins ;*

[79] L'effet de halo (ou le phénomène de contagion) se produit lorsque les réponses à une question peuvent se trouver influencées par les questions et réponses précédentes, c'est un effet de contexte. Source : Nicole Berthier, *Les techniques d'enquête en sciences sociales* (Paris, Armand Colin, 3ème édition, 2009), p. 122.
[80] Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire, *Définition de la SV* (Québec, Canada, RQSV, 17/03/2009), consulté le 12 mai 2010 via l'URL : http://simplicitevolontaire.info/la-simplicite-volontaire/notre-definition-de-la-simplicite-volontaire/

- *un processus individualisé pour alléger sa vie de tout ce qui l'encombre ;*
- *un recours plus grand à des moyens collectifs et communautaires pour répondre à ses besoins et donc un effort pour le développement d'une plus grande solidarité ;*
- *le choix de privilégier l'être plutôt que l'avoir, le « assez » plutôt que le « plus », les relations humaines plutôt que les biens matériels, le temps libéré plutôt que le compte en banque, le partage plutôt que l'accaparement, la communauté plutôt que l'individualisme, la participation citoyenne active plutôt que la consommation marchande passive ;*

Directement placée après cette définition favorable, nous proposons une liste exemplative moins séduisante afin de rester neutre :

Devenir simpicitaire (vivre la simplicité volontaire) reviendrait à modifier son mode de vie en reconsidérant plusieurs domaines (liste exemplative) :

- *Alimentaire (moins de viande, plus local et de saison)*
- *Sportif (prendre plus de temps pour garder la forme, principalement à l'extérieur et avec un recours minimum aux équipements)*
- *Social (consacrer plus de temps à ses amis et à sa famille et privilégier la solidarité)*
- *Rapport aux biens matériels et comportement d'achat (se limiter à l'indispensable, se passer de la télévision par exemple, …)*
- *Les vacances (moins fréquentes et plus proches mais plus longues)*
- *Mobilité (privilégier les transports en communs (plus développés et éventuellement gratuits) et les modes doux, avec une utilisation beaucoup plus rationnelle et restreinte de la voiture et de l'avion)*
- *Vestimentaire (l'utile avant l'esthétique, se limiter au nécessaire)*
- *Communication (utilisation réduite du GSM,…)*
- *Travail (réduction du temps de travail, donc travailler mieux mais hors de l'esprit de compétition)*

Plusieurs questions sont ensuite adressées pour tenter de déterminer et de pondérer les obstacles à la simplicité volontaire, mesurer si ce mode de vie est séduisant, si un accompagnement politique en favoriserait l'adoption,… Nous reviendrons évidemment plus en détails sur l'analyse des réponses à ces questions au moment du dépouillement et de l'analyse des résultats.

Troisième partie : Renseignements signalétiques

Puisqu'elles sont ennuyeuses, puisqu'elles peuvent présenter un caractère impliquant[81] et puisqu'elles auraient été décourageantes si elles avaient été placées en début de

[81] Yann Gourvennec, *Les biais de questionnement* (Visionary Marketing, 2008), consulté le 29 juin 2010 via l'URL : http://visionarymarketing.com/articles/biais.html

questionnaire, ces questions visant à déterminer la fiche signalétique de nos participants ont été placées en fin de questionnaire, c'est d'ailleurs ce qui est recommandé par plusieurs auteurs.

Nous avons limité les questions au sexe, à l'âge, au lieu de résidence, à l'origine, au nombre de personnes qui composent le ménage et au nombre d'enfants de plus et moins de 12 ans, ainsi que, évidemment, à la définition du niveau socioculturel, mesuré par trois types de renseignements complémentaires : profession, niveau d'instruction et revenus. Ces renseignements nous ont semblé pertinents et suffisants pour notre analyse.

Questionnaire - Dépouillement et analyse des résultats

Au total, 247 personnes ont répondu au questionnaire. Parmi celles-ci, 31 personnes ne l'ont pas entièrement complété et y ont mis fin avant de le valider. Ces 31 réponses partielles ont été exclues. Nous traitons donc 216 réponses complètes.

Nous analyserons les données par deux moyens : les tris à plat et les corrélations. Si les tris à plat n'ont pour but que de restituer les différentes distributions des réponses obtenues, les corrélations visent à déterminer, sur base du coefficient de corrélation, le lien qui existe entre deux variables.

Tris à plat

Une remarque générale s'impose tout d'abord. Toutes les valeurs affichées sont directement issues d'un tableur et sont en général arrondies, indiquer des valeurs au dixième de pourcent près n'aurait en effet pas de sens lorsqu'on travaille sur un échantillon qui n'a pour vertu que de donner une estimation des valeurs réelles de la population. Si la somme de différentes valeurs affichées ne donne pas le total indiqué correspondant, c'est tout simplement que les données ont été préalablement arrondies à la dernière étape de manipulation (pour présentation) et que la somme des arrondis ne correspond pas toujours aux arrondis de la somme.

Degré de simplicité volontaire

Comme exposé plus haut, nous avons filtré ces réponses en fonction du « plafond » de simplicité volontaire de 286 (valeur moyenne attribuée aux comportements strictement supérieure à 6, sur une échelle de 1 à 7). 10 personnes obtiennent un résultat au-delà de ce plafond et ont donc été exclues de l'analyse selon ce critère. On peut affirmer que ces 10 personnes ont globalement un comportement exemplaire pour l'environnement. 10 personnes sur 216, c'est 4,63% ! C'est peu… Notons que notre degré (degré personnel) de simplicité volontaire est de 271, ce qui est en dessous de ce plafond. On peut toujours faire mieux…

C'est donc très précisément 206 formulaires entièrement complétés que nous analysons[82]. Notons d'emblée que ces personnes ont à priori un comportement moins favorable à l'environnement que les simplicitaires exclus.

Pour simplifier notre analyse en fonction du degré de simplicité volontaire, nous classons les répondants restants (échelle moyenne de 1 à 6) sur une échelle de 1 à 12, ce qui assure un

[82] Voir annexe VI : Constitution de l'échantillon (en fonction des fiches signalétiques).

niveau de détail suffisant (« au-delà de 12 » correspondant à « au-delà de 286 (plafond d'exclusion) »). En voici les statistiques (médiane du degré de simplicité volontaire : 197) :

Tableau 7 : Degré de simplicité volontaire des répondants

Degré	Echelle	Occurrences	%
De 47 à 66	1	0	0%
De 67 à 86	2	0	0%
De 87 à 106	3	3	1%
De 107 à 126	4	10	5%
De 127 à 146	5	19	9%
De 147 à 166	6	23	11%
De 167 à 185	7	30	15%
De 186 à 205	8	36	17%
De 206 à 225	9	34	17%
De 226 à 245	10	20	10%
De 246 à 265	11	25	12%
De 266 à 285	12	6	3%
Total		206	100%

Questions directes

Abordons dès à présent l'analyse des résultats. Entrons donc au cœur de notre recherche en observant les valeurs qui ont été attribuées aux différents freins qui ont été adressés à nos répondants directement en lien avec la présentation du concept de simplicité volontaire, il s'agit donc de questions directes.

Tableau 8 : Tri à plat des freins adressés par questions directes

	Sources de rejet	Code de la question	Echantillon concerné	Moyenne échelon	Echelons attribués ***** 1	2	3	4	5	6	7	**** NC
Situation familiale	Le conjoint/partenaire (en désaccord)	Conjoint	Complet *	2,28	**47%**	16%	6%	11%	4%	4%	6%	6%
			Plus séduits **	2,46	**45%**	17%	3%	10%	3%	7%	8%	6%
			Moins séduits ***	1,50	**61%**	14%	5%	9%	2%	0%	0%	9%
	Les enfants (marginalisation, éducation à contre-courant)	Enfants	Complet *	2,62	**39%**	13%	8%	10%	8%	6%	8%	7%
			Plus séduits **	2,55	**41%**	14%	7%	9%	5%	7%	9%	8%
			Moins séduits ***	2,18	**45%**	16%	2%	2%	14%	7%	2%	11%
Obligations financières	Les remboursements d'emprunts à long terme, soit les engagements financiers de long terme	Emprunts	Complet *	4,02	**22%**	10%	3%	14%	18%	15%	17%	2%
			Plus séduits **	3,72	**28%**	10%	3%	14%	**22%**	11%	11%	0%
			Moins séduits ***	4,36	18%	9%	0%	11%	**20%**	18%	**20%**	2%
	Les autres charges mensuelles ou récurrentes (loyer, présence d'enfants,…)	Charges	Complet *	3,63	**26%**	9%	8%	12%	**21%**	8%	13%	2%
			Plus séduits **	3,31	**33%**	10%	8%	9%	16%	9%	11%	2%
			Moins séduits ***	3,73	**34%**	2%	5%	7%	**25%**	7%	18%	2%
Influence sociale	La crainte de marginalisation	Marginalisation	Complet *	3,23	**33%**	11%	9%	16%	12%	8%	10%	2%
			Plus séduits **	2,56	**44%**	17%	5%	14%	6%	8%	5%	2%
			Moins séduits ***	3,77	**32%**	5%	9%	9%	11%	7%	**25%**	2%
Variables personnelles	La peur de l'inconnu	Inconnu	Complet *	2,75	**35%**	19%	10%	12%	9%	7%	4%	2%
			Plus séduits **	2,46	**40%**	**23%**	8%	9%	8%	6%	3%	2%
			Moins séduits ***	2,82	**41%**	9%	11%	11%	11%	9%	5%	2%
	La crainte de la précarisation financière (perte de confort, risques liés à la santé,…)	Précarisation	Complet *	4,14	16%	10%	8%	8%	**23%**	14%	17%	3%
			Plus séduits **	3,62	20%	15%	11%	11%	14%	14%	11%	3%
			Moins séduits ***	4,95	11%	7%	2%	0%	**32%**	14%	**32%**	2%
	L'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations (publicité, nouveautés,…)	Impulsivité	Complet *	2,69	**32%**	**25%**	11%	11%	9%	6%	4%	2%
			Plus séduits **	2,32	**38%**	**28%**	11%	9%	9%	2%	1%	1%
			Moins séduits ***	3,11	**30%**	18%	14%	9%	9%	5%	14%	2%
Choix de mode de vie	Le refus d'un retour en arrière : « *Je ne me suis pas investi autant (études, carrière, achat d'une maison,…) dans la vie pour renoncer maintenant* »	Renoncement	Complet *	3,25	**24%**	**22%**	10%	9%	14%	12%	7%	2%
			Plus séduits **	2,45	**34%**	**29%**	11%	7%	8%	6%	2%	2%
			Moins séduits ***	4,11	16%	16%	7%	14%	11%	**23%**	14%	0%
	Le souhait de devenir propriétaire d'une habitation et le sentiment que ce mode de vie ne le permet pas	Achat habitation	Complet *	4,03	**22%**	7%	8%	9%	13%	18%	18%	3%
			Plus séduits **	3,09	**32%**	10%	10%	8%	14%	13%	7%	6%
			Moins séduits ***	5,14	16%	0%	2%	7%	9%	**27%**	**36%**	2%
	Le refus d'un « *retour en arrière d'un siècle* »	Archaïsme	Complet *	3,11	**33%**	12%	8%	12%	11%	10%	9%	4%
			Plus séduits **	2,21	**52%**	11%	7%	8%	8%	3%	5%	6%
			Moins séduits ***	3,93	16%	11%	11%	14%	14%	9%	**20%**	5%
	Le poids des habitudes	Habitudes	Complet *	3,10	**25%**	13%	16%	**22%**	12%	5%	5%	2%
			Plus séduits **	2,46	**34%**	20%	15%	16%	7%	3%	1%	3%
			Moins séduits ***	4,07	14%	9%	14%	**25%**	16%	5%	18%	0%
Croyances	L'aboulie, le sentiment d'impuissance et que ça ne servirait à rien	Aboulie	Complet *	2,88	**35%**	18%	12%	10%	13%	4%	7%	1%
			Plus séduits **	2,62	**39%**	17%	13%	11%	10%	3%	5%	1%
			Moins séduits ***	2,64	**39%**	18%	11%	7%	14%	5%	5%	2%
	La confiance en la technologie et le progrès	Technologie	Complet *	3,76	18%	13%	13%	18%	11%	14%	12%	1%
			Plus séduits **	2,94	**25%**	**24%**	14%	11%	11%	5%	7%	2%
			Moins séduits ***	4,86	11%	2%	7%	**23%**	9%	**20%**	**27%**	0%
Désintérêt pour la simplicité volontaire	La rapidité de tout, le manque de temps pour se poser ce genre de questions	Rapidité	Complet *	2,64	**37%**	20%	6%	15%	12%	2%	6%	3%
			Plus séduits **	2,23	**49%**	18%	3%	10%	9%	1%	5%	3%
			Moins séduits ***	2,77	**34%**	**20%**	5%	14%	11%	2%	9%	5%
	Le manque d'information ou l'impression d'être mal informé	Information	Complet *	3,23	**27%**	14%	10%	18%	15%	9%	5%	2%
			Plus séduits **	3,41	**24%**	14%	11%	**22%**	14%	6%	9%	0%
			Moins séduits ***	2,80	**43%**	11%	7%	7%	14%	14%	2%	2%

!! Voir légende à la page suivante !!

Remarque : La somme des pourcentages d'échelons attribués pour chaque ligne est égale à 100%
* Cette analyse porte sur l'entièreté de l'échantillon, à l'exception de 27 répondants exclus pour avoir passé toute la question concernée (formulaires gelés). Ces pourcentages sont par conséquent issus de 179 formulaires de réponses.
** Cette analyse porte uniquement sur les personnes les plus séduites par la simplicité volontaire (échelons 7 à 9), soit 112 personnes, à l'exception de 25 répondants exclus pour avoir passé toute la question concernée (formulaires gelés). Ces pourcentages sont par conséquent issus de 87 formulaires de réponses.
*** Cette analyse porte uniquement sur les personnes les moins séduites par la simplicité volontaire (échelons 1 à 4 (4 et non 3 par souci de représentativité par un nombre suffisant de formulaires)), soit 44 personnes. Ces pourcentages sont par conséquent issus de 44 formulaires de réponses.
**** Non communiqué - Il s'agit du pourcentage de personnes n'ayant pas attribué d'échelon à cette question, comme la liberté en a été laissée : "*Si une phrase ne vous concerne pas, passez à la suivante*".
***** De 1 à 7, 1 = Ne constitue pas du tout un frein ; 7 = Constitue tout-à-fait un frein

À la lecture de ce tableau, rien n'apparaît comme étant frappant, aucun frein ne semble être prépondérant. Quelques analyses s'imposent néanmoins :

- Le nombre le plus important d'occurrences (ici représentées en pourcentages) est presque systématiquement attribuable à l'échelon 1, ce qui signifie que, globalement, les freins présentés aux répondants ne semblent pas constituer des obstacles majeurs. Il faudrait donc considérer que c'est la somme des différents freins qui génère le rejet de ce mode de vie ;

- En concordance avec ce premier constat, mettons en évidence la faiblesse des moyennes des niveaux d'échelle attribués à chaque source de rejet ;

- Les échelons supérieurs sont moins représentés pour les personnes les plus séduites. Nous pourrions donc considérer que plus les répondants sont séduits, moins ils considèrent les freins présentés comme importants, cela semble cohérent.

- La crainte de la précarisation financière (perte de confort, risques liés à la santé,…), le souhait de devenir propriétaire d'une habitation et, dans une moindre mesure, les engagements financiers de long terme semblent constituer les obstacles les plus importants pour les personnes qui sont à priori **non séduites** par ce mode de vie. Notons que ces trois freins sont tout-à-fait liés. Ajoutons que les moins séduits semblent privilégier leur confiance en la technologie et le progrès à une remise en question de leur mode de vie et que, parmi ces répondants, le refus de se marginaliser constitue un frein majeur pour une personne sur 4 ;

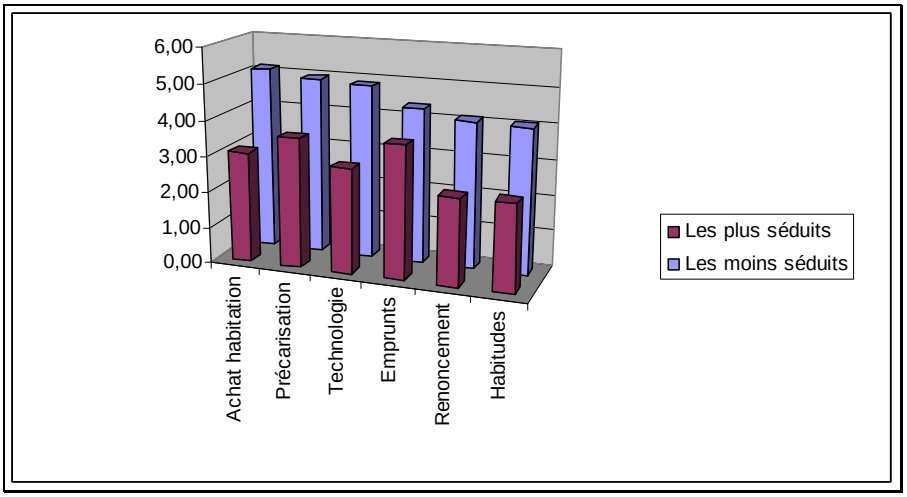
- En additionnant les pourcentages des échelons 5 à 7, les engagements financiers de long terme, la crainte de la précarisation financière (perte de confort, risques liés à la santé,…) et les autres charges mensuelles ou récurrentes (loyer, présence d'enfants,…) semblent constituer les obstacles les plus importants pour les personnes qui sont à priori **séduites** par ce mode de vie, sans pour autant être forts, l'échelon 5 étant le plus représenté pour ces trois freins.

- Les freins identifiés comme étant les plus représentatifs semblent être d'ordre financier, tant pour les moins séduits que pour les plus séduits.

- Tous les autres freins, allant des enfants au poids des habitudes, ou encore de l'aboulie à la rapidité de tout, ne semblent pas constituer des freins majeurs déclarés pour l'ensemble de l'échantillon.

- Comme le montre le graphique suivant, pour l'ensemble des freins les plus représentatifs (moyenne supérieure à 4), la moyenne des attributions d'échelle pour les moins séduits est systématiquement plus haute que pour les plus séduits. Les premiers semblent donc être plus résistants au changement (classement par ordre décroissant des moyennes pour les moins séduits) :

Figure 5 : Mise en rapport des moyennes des freins les plus représentatifs entre les personnes moins séduites et les personnes plus séduites



Par ailleurs, une analyse plus fine s'impose pour les freins qui découlent de la situation familiale. En effet, nous constatons que ces deux obstacles potentiels que sont les enfants et le conjoint (ou partenaire) semblent être tout-à-fait mineurs. Bien entendu, les pourcentages affichés ne font pas la distinction entre les personnes qui ont effectivement un conjoint ou un (des) enfant(s). Réalisons donc cet exercice.

Le conjoint

En ce qui concerne la question relative au conjoint, la question adressée était la suivante: « *L'idée me séduit mais je ne pourrais jamais convaincre mon conjoint (partenaire)* » (sous-question de « *Pensez-vous pouvoir adopter la simplicité volontaire comme mode de vie ?* »).

Toutes personnes confondues (à l'exception de 27 répondants exclus pour avoir passé toute la question concernée), 14% (échelons 5 à 7) estiment qu'il s'agit d'un frein et seulement 6% estiment qu'il s'agit d'un frein majeur, ce qui est peu. Il s'agit donc, à ce stade, d'un **frein peu important**.

Cependant, comme annoncé, analysons ces données plus finement. Dans notre échantillon, 138 personnes vivent en couple. Parmi celles-ci, 88 personnes sont séduites par la simplicité volontaire, desquelles 19 sont exclues car elles n'ont pas répondu à cette question (elles estiment parfaitement pouvoir adopter ce mode de vie). Voici donc le degré d'accord avec cette question des 69 personnes en couple et séduites par ce mode de vie, sur une échelle de 1 (en désaccord) à 7 (en accord) :

Tableau 9 : Le conjoint comme obstacle à la simplicité volontaire

Échelle	***Occurrences***	***%***
1	21	30%
2	12	17%
3	5	7%
4	10	14%
5	4	6%
6	7	10%
7	10	15%
Total	69	100%

À la lecture de ce tableau, pour les personnes séduites par la simplicité volontaire, en moyenne, le conjoint ne constitue pas un obstacle majeur au changement de mode de vie. Pour 30% des personnes interrogées, le partenaire ne constituerait même pas du tout un frein (le niveau 1 ayant en effet été le plus choisi) et 55% (échelle de 1 à 3) considèrent plutôt qu'il ne s'agit pas d'un obstacle. 14% ont un avis mitigé (échelle 4). Une partie néanmoins non négligeable des répondants, à savoir 31% (échelons 5 à 7), contre 14% pour toutes les personnes confondues ou 18% pour toutes les personnes séduites (y compris sans conjoint donc) considèrent plutôt que le conjoint pourrait poser un réel problème à l'adoption de ce mode de vie.

Le partenaire constitue donc une **barrière effective mais relativement mineure**, pour peu que les personnes connaissent effectivement bien leur partenaire et qu'ils estiment réalistement leur résistance potentielle. Par ailleurs, il eut été intéressant de connaître la perception de la simplicité volontaire par les conjoints des personnes interrogées afin d'analyser encore plus finement cet obstacle. Regrettons donc ne pas avoir adressé cette question. Néanmoins, nous pouvons supposer que, comme nous le constatons dans notre échantillon, ces conjoints fassent partie de la moyenne et aient donc un degré de simplicité volontaire moyen (7,93 sur une échelle de 14 (échelle de 12 pour notre échantillon)) et un degré de propension à adopter ce mode de vie équivalant à celui de notre échantillon (4,79 de moyenne sur une échelle de 9).

Il est à noter que cette question relative au conjoint : « *L'idée me séduit mais je ne pourrais jamais convaincre mon conjoint (partenaire)* », est volontairement double (l'idée me séduit + je ne pourrais jamais convaincre mon conjoint). Puisque nous évaluons par ailleurs le degré auquel les personnes sont effectivement séduites par la simplicité volontaire (sur base des explications que nous en donnons), nous pouvons vérifier que les personnes répondant à cette question facultative sont effectivement séduites. Ainsi, nous obtenons assurément la position des personnes en faveur de ce mode de vie mais pour qui le conjoint constitue effectivement un obstacle. La démarche est identique pour les enfants, un obstacle potentiel que nous analysons ci-après.

Les enfants

Tout comme pour le conjoint, une analyse plus fine s'impose pour l'obstacle à l'adhésion à la simplicité volontaire que peut constituer le fait d'avoir des enfants.

Toutes personnes confondues (à l'exception également des 27 répondants exclus pour avoir passé toute la question concernée), 22% estiment qu'il s'agit d'un frein et 8% estiment qu'il s'agit d'un frein majeur, ce qui est peu. Il s'agit donc, à ce stade, d'un **frein peu important**. Cependant, notons qu'à ce niveau de l'analyse, les enfants constituent un frein 1,5 fois plus important que le conjoint. Mais n'en restons pas à cette analyse globale.

Nous pouvons en effet également analyser ces données plus finement. Nous isolons d'abord les personnes ayant des enfants. Les personnes ayant des enfants au sein de notre échantillon sont au nombre de 79. Parmi celles-ci, 56 sont plutôt séduites par la simplicité volontaire, desquelles 11 sont exclues car elles n'ont pas répondu à cette question (elles estiment parfaitement pouvoir adopter ce mode de vie). Voici donc le degré d'accord avec cette question des 45 personnes ayant au moins 1 enfant à charge ou éduquant au moins un enfant, sur une échelle de 1 (en désaccord) à 7 (en accord) :

Tableau 10 : La crainte de marginalisation des enfants comme obstacle à la simplicité volontaire

Échelle	Occurrences	%
1	13	29%
2	7	16%
3	5	11%
4	6	13%
5	5	11%
6	3	7%
7	6	13%
Total	45	100%

À la lecture de ce tableau, pour les personnes plutôt séduites par la simplicité volontaire, les enfants ne constituent pas non plus un obstacle majeur au changement de mode de vie. 56% (échelle de 1 à 3) des répondants ayant ce profil considèrent en effet qu'il ne s'agit pas vraiment d'un frein et 29% considèrent même qu'il ne s'agit pas du tout d'un obstacle. Une partie néanmoins non négligeable des répondants, à savoir 31% (échelle de 5 à 7), contre 22% toutes personnes séduites confondues (y compris celles qui n'ont pas d'enfants donc), considère plutôt que la marginalisation des enfants constitue un obstacle à la simplicité volontaire.

Il est ici intéressant d'aller un peu plus loin dans l'analyse afin de comparer les réponses des personnes ayant des enfants de moins de 12 ans, à priori source de moins de résistances, et des enfants de plus de 12 ans, pour qui la marginalisation peut s'avérer plus problématique (adolescence). Bien que l'échantillon soit déjà assez restreint, analysons ce facteur. Parmi les 45 personnes analysées, 4 ont à la fois des enfants de moins de 12 ans et de plus de 12 ans, ces personnes ont donc été exclues. Pour le solde, une grande majorité de 31 personnes a des enfants de moins de 12 ans et les autres répondants, soit 10 personnes, ont des enfants de plus de 12 ans.

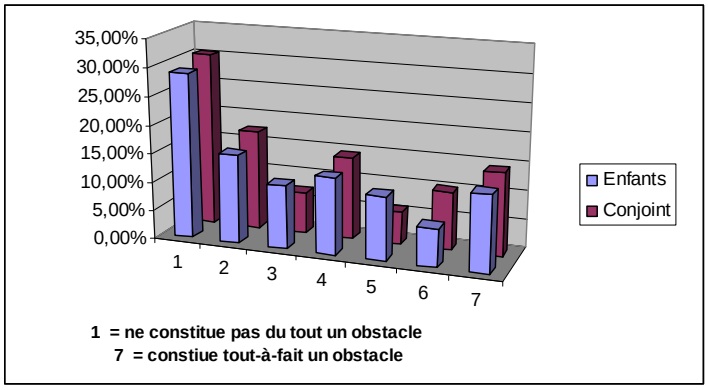
Tableau 11 : Comparaison des enfants de moins et de plus de 12 ans comme obstacles à la simplicité volontaire

Échelle	< 12 ans	> 12 ans
1	8	4
2	7	0
3	3	1
4	5	0
5	3	2
6	2	1
7	3	2
Total	31	10

Ces restrictions ont malheureusement rendu notre échantillon trop faible pour pouvoir en tirer des conclusions. Nous ne pouvons donc pas comparer les obstacles que constituent les jeunes enfants par rapport aux adolescents.

Par ailleurs, comme le montre le graphique suivant, la relativement faible importance des freins que constitue le partenaire ou les enfants est approximativement semblable (pour les gens qui ont des enfants ou un conjoint et qui sont séduits par la simplicité volontaire) :

Figure 6 : Comparaison des enfants et du conjoint comme obstacle à la simplicité volontaire



Questions indirectes

Les questions relatives aux obstacles suivants ont été adressées avant la présentation du concept de simplicité volontaire, il s'agit donc de questions indirectes. La plus grande prudence s'impose donc quant à l'analyse de résultats par tri à plat pour ce type de questions. Voyons néanmoins ce qu'il en ressort :

Tableau 12 : Tri à plat des freins adressés par questions indirectes[83]

	Sources de rejet	Échantillon concerné	Échelons attribuables 1	2	3	4	5	6	7	Total
Profession	L'importance attachée à la réussite professionnelle	Complet *	1%	6%	8%	**31%**	**29%**	16%	8%	100%
		Plus séduits **	2%	10%	13%	**32%**	**29%**	9%	5%	100%
		Moins séduits ***	2%	0%	7%	**20%**	**30%**	**27%**	14%	100%
Influence sociale	Le besoin d'appartenance au groupe	Complet *	2%	2%	4%	8%	15%	**28%**	**41%**	100%
		Plus séduits **	0%	3%	4%	6%	16%	**28%**	**44%**	100%
		Moins séduits ***	7%	0%	5%	7%	14%	**32%**	**36%**	100%
	La consommation matérielle ostentatoire	Complet *	13%	**21%**	**21%**	17%	17%	10%	1%	100%
		Plus séduits **	17%	**21%**	**21%**	19%	15%	7%	1%	100%
		Moins séduits ***	11%	**23%**	**20%**	11%	11%	**20%**	2%	100%

* Les questions nous ayant permis de déterminer ces trois critères comme sources de rejet de la simplicité volontaire requièrent une réponse et ne sont donc pas facultatives comme les questions directes. Cette analyse porte donc sur l'échantillon complet, à savoir 206 répondants.

** Même remarque ; Cette analyse porte par contre uniquement sur les personnes les plus séduites par la simplicité volontaire (échelons 7 à 9), soit 112 personnes.

*** Même remarque ; Cette analyse porte uniquement sur les personnes les moins séduites par la simplicité volontaire (échelons 1 à 4 (4 et non 3 par souci de représentativité par un nombre suffisant de formulaires)), soit 44 personnes.

À la lecture de ce tableau, il semble que l'importance attachée à la réussite professionnelle, le besoin d'appartenance au groupe et la valorisation de la consommation matérielle ostentatoire soient respectivement des facteurs moyen, important et peu important au regard de la construction de ces indicateurs. Cependant, ils constituent une part de subjectivité (la façon

[83] Cfr supra pour la construction de ces questions, chapitre Questionnaire - Fondements et forme

dont nous les avons construits) et, comme annoncé, les questions qui permettent de les construire ont été adressées antérieurement à la présentation de la simplicité volontaire. Nous ne pouvons donc pas en tirer de conclusions en relation avec le rejet de ce mode de vie. Par contre, corréler ces valeurs aux niveaux auxquels les personnes sont séduites et au degré de propension à l'adopter pourrait être révélateur. En effet, cet exercice de corrélation a pour effet inexorable d'annihiler notre subjectivité qui a pu biaiser les échelles lors de leur construction.

Si les analyses effectuées jusqu'ici sont intéressantes et permettent globalement de constater les valeurs indiquées, elles ne mettent pas parfaitement bien en perspective les relations qui existent entre ces freins et la propension à devenir simplicitaire. Ainsi, à titre d'exemple, si les personnes ont, d'une façon générale, abstraction faite de leur perception de la simplicité volontaire donc, un sentiment plus marqué quant au fait de se sentir mésinformés que quant à la peur de l'inconnu, il peut en résulter un biais. Des échelons globalement plus hauts pour un frein ne nous indiquent donc pas assurément que cet élément constitue l'obstacle le plus important à l'adoption de ce mode de vie. Si cette constatation est vraie pour les freins présentés aux répondants de façon directe (en lien avec la simplicité volontaire), elle l'est très certainement davantage pour ceux qui ont été présentés de façon indirecte ! En effet, si les personnes attachent globalement plus d'importance à la réussite professionnelle qu'à l'appartenance au groupe par exemple, nous ne pouvons pas affirmer que cela induit que la réussite professionnelle est le frein le plus important à la simplicité volontaire.

Nous ne pouvons donc pas tirer nos conclusions sur base des analyses déjà faites. En effet, pour écarter cette subjectivité, nous allons dès à présent tenter de mettre en exergue les corrélations qui existent entre ces freins et le point auquel les personnes sont séduites ou se sentent aptes à adopter la simplicité volontaire. Si ces corrélations vont dans le même sens que nos analyses par tris à plat, nous pourrons alors tirer des conclusions claires et certaines.

Corrélation des freins avec le rejet de la simplicité volontaire

Le degré de propension à adopter la simplicité volontaire face au degré auquel les répondants sont séduits par ce mode de vie

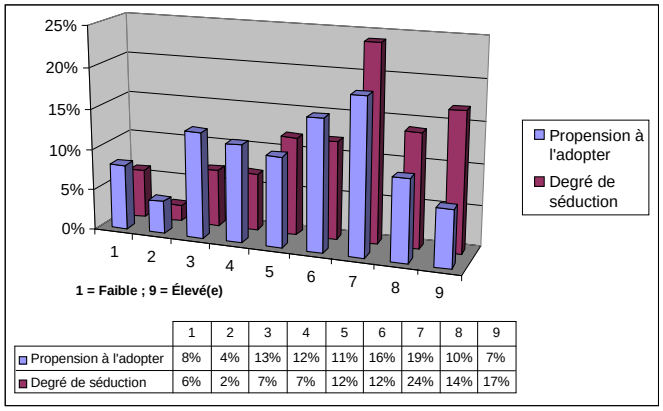
Abordons donc la corrélation[84] entre les freins identifiés et la mesure dans laquelle les répondants sont d'une part séduits par ce mode de vie et d'autre part disposés à l'adopter. Nous avons volontairement adressé ces deux questions car il est selon nous intéressant de connaître, après avoir présenté le concept, d'une part le degré auquel les personnes sont séduites par la simplicité volontaire et d'autre part leur propension à réellement l'adopter comme mode de vie car être séduit ne suffit pas à l'adopter. Nous analysons donc les liens qui existent entre les freins et ces deux questions auxquelles les répondants doivent attribuer une valeur sur une échelle de 1 à 7. Directement placées après la définition du concept de simplicité volontaire, les questions concernées sont les suivantes :

- *Êtes-vous séduit par ce mode de vie ?*
- *Pensez-vous pouvoir l'adopter ?*

Avant toute corrélation avec les différents freins, il est intéressant de vérifier le lien qui existe entre les échelons attribués à chacune de ces deux questions. Le graphique suivant représente les différents pourcentages des valeurs attribuées par les personnes interrogées à ces questions :

[84] La corrélation entre deux variables correspond à l'intensité du lien qui peut exister entre ces variables. Par exemple, si l'on relève la taille et le poids des sujets d'un échantillon, il y a fort à parier que ces deux variables soient relativement corrélées, le poids augmentant généralement dans les mêmes proportions que la taille. En statistiques, pour mesurer cette corrélation, on a recours au calcul du coefficient de corrélation linéaire, qui correspond au rapport de leur covariance et du produit non nul de leurs écarts-types. Ce coefficient de corrélation, aussi appelé coefficient de Pearson, est toujours compris entre -1 (relation linéaire négative parfaite - lorsqu'une variable varie dans un sens, l'autre varie exactement dans les mêmes proportions mais dans l'autre sens), et 1 (relation linéaire positive parfaite - les deux variables varient dans le même sens et exactement dans les mêmes proportions). Un coefficient nul signifie que les variables sont tout-à-fait indépendantes. Plus le coefficient s'écarte de zéro, plus les variables sont positivement ou négativement liées donc.

Figure 7 : Mise en parallèle du degré auquel les sondés sont séduits par la simplicité volontaire et leur propension à réellement l'adopter



	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Propension à l'adopter	8%	4%	13%	12%	11%	16%	19%	10%	7%
Degré de séduction	6%	2%	7%	7%	12%	12%	24%	14%	17%

Deux constatations s'imposent :

- Tout d'abord, les échelons supérieurs (de 6 à 9) sont très bien représentés. En effet, 52% des personnes sondées sont plutôt en faveur de l'adoption de ce mode de vie et non moins de 67% des répondants sont plutôt séduits. Le niveau 7, assez élevé, a été le plus choisi.

- Par ailleurs, comme cela se constate aisément à la lecture de ce graphique, les valeurs sont fortement liées (coefficient de corrélation de 0,86), ce qui semble logique. Néanmoins, on remarque très clairement que, globalement, le pourcentage (55%) des personnes les plus séduites (échelons 7 à 9) est largement supérieur au pourcentage (36%) des répondants qui pensent pouvoir l'adopter (mêmes échelons). Avec un tel coefficient de corrélation, on peut par conséquent affirmer qu'**il existe un nombre relativement important de personnes séduites par ce concept mais qui ne pensent pas pouvoir l'adopter.**

Ce message est porteur d'espoir pour les personnes qui croient en la décroissance notamment par le biais de la simplicité volontaire ! Si ces répondants sont séduits par ce mode de vie, la bonne question à se poser est de savoir ce qui pourrait les aider à opter pour la simplicité volontaire. Plus de reconnaissance politique ? Plus de mouvements simplicitaires ? L'allocation universelle ? …

N'est-ce pas là une partie de l'objectif de notre recherche ? Comprendre pourquoi ces personnes ne peuvent pas l'adopter. Quels sont ces freins ? Bien entendu, s'il est intéressant de comprendre les freins pour les personnes séduites, il en est tout autant pour l'appréhension des obstacles dans le chef des répondants moins séduits, obstacles qui sont vraisemblablement d'un autre ordre.

Face à ces constats, nous proposons trois analyses de corrélation distinctes : 1) La mise en corrélation des freins avec les niveaux de séduction et de propension à adopter la simplicité volontaire, toutes personnes confondues ; 2) La même analyse pour les personnes les plus séduites (échelons 7 à 9) ; 3) La même analyse pour les personnes les moins séduites (échelons 1 à 4 (4 et non 3 par souci de représentativité par un nombre suffisant de formulaires)), même si l'on pressent que pour ces dernières les corrélations risquent d'être plus aléatoires.

Nous ne distinguons pas ici séparément les questions adressées directement en lien avec le concept de simplicité et les autres, cela n'aurait en effet pas de sens, là où nous nous devions d'isoler l'analyse des questions posées indirectement dans le cadre des tris à plat.

Mise en corrélation des freins avec les niveaux de séduction et de propension à adopter la simplicité volontaire, toutes personnes confondues

Voici donc un tableau récapitulatif des ces corrélations calculées. La prépondérance des signes négatifs est logique. Ces coefficients représentent en effet, comme nous l'avons mentionné, les corrélations qui existent entre les différents freins et les deux variables citées. Ainsi par exemple, si l'importance attachée à la réussite professionnelle constitue un obstacle à l'adoption de ce mode de vie, il est évident qu'à mesure que les individus attachent de l'importance à la réussite professionnelle, le mode de vie simplicitaire est rejeté et, partant, ce coefficient de corrélation est logiquement négatif.

Tableau 13 : Corrélations entre la perception de la simplicité volontaire et les freins identifiés, toutes personnes confondues

	Sources de rejet	Code de la question	Degré auquel les personnes interrogées sont séduites par le concept de simplicité volontaire (après définition)	Degré auquel les personnes interrogées pensent pouvoir adopter la simplicité volontaire comme mode de vie	Degré de simplicité volontaire
Situation familiale	Le conjoint/partenaire (en désaccord) *	Conjoint	0,170	0,014	0,036
	Les enfants (marginalisation, éducation à contre-courant) *	Enfants	0,015	-0,123	-0,044
Obligations financières	Les remboursements d'emprunts à long terme, soit les engagements financiers de long terme *	Emprunts	-0,188	-0,258	-0,271
	Les autres charges mensuelles ou récurrentes (loyer, présence d'enfants,…) *	Charges	-0,120	-0,153	-0,214
Profession	L'importance attachée à la réussite professionnelle **	Réussite	-0,335	-0,301	-0,383
Influence sociale	Le besoin d'appartenance au groupe **	Appartenance	0,103	0,064	-0,022
	La consommation matérielle ostentatoire **	Matériel	-0,162	-0,173	-0,282
	La crainte de marginalisation *	Marginalisation	-0,307	-0,386	-0,352
Variables personnelles	La peur de l'inconnu *	Inconnu	-0,123	-0,210	-0,252
	La crainte de la précarisation financière (perte de confort, risques liés à la santé,…) *	Précarisation	-0,322	-0,361	**-0,423**
	L'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations (publicité, nouveautés,…) *	Impulsivité	-0,263	-0,261	-0,377
Choix de mode de vie	Le refus d'un retour en arrière : « *Je ne me suis pas investi autant (études, carrière, achat d'une maison,…) dans la vie pour renoncer maintenant* » *	Renoncement	-0,367	-0,360	-0,396
	Le souhait de devenir propriétaire d'une habitation et le sentiment que ce mode de vie ne le permet pas *	Achat habitation	-0,380	-0,358	-0,305
	Le refus d'un « *retour en arrière d'un siècle* » *	Archaïsme	**-0,441**	**-0,430**	**-0,453**
	Le poids des habitudes *	Habitudes	**-0,426**	**-0,440**	**-0,525**
Croyances	L'aboulie, le sentiment d'impuissance et que ça ne servirait à rien *	Aboulie	-0,085	-0,180	-0,350
	La confiance en la technologie et le progrès *	Technologie	**-0,413**	-0,394	-0,380
Désintérêt pour la simplicité volontaire	La rapidité de tout, le manque de temps pour se poser ce genre de questions *	Rapidité	-0,224	-0,318	-0,384
	Le manque d'information ou l'impression d'être mal informé *	Information	0,081	-0,023	-0,184

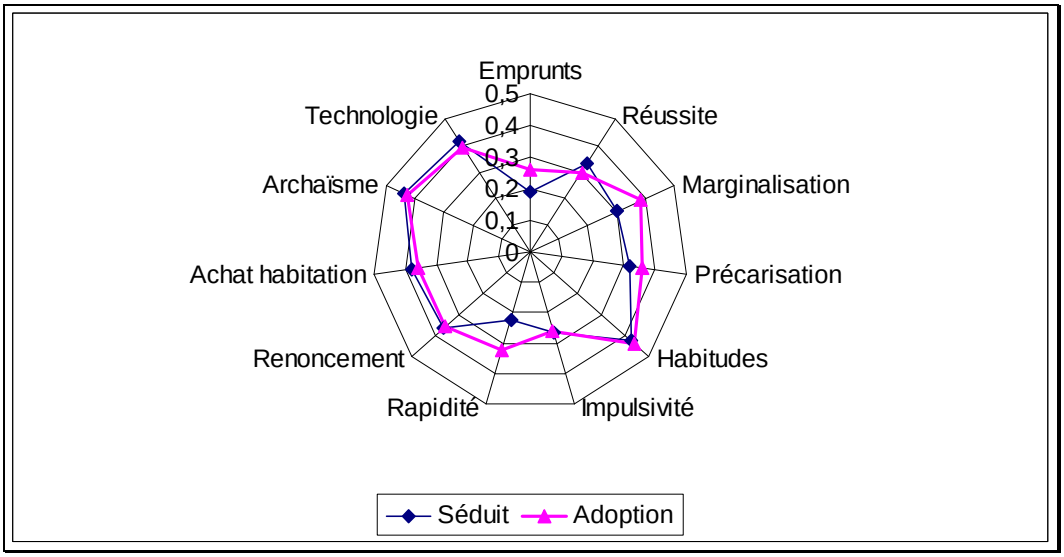
* Les questions relatives à ces freins ont été adressées en lien direct avec la présentation du concept de simplicité volontaire. Les corrélations correspondantes lient les échelles attribuées à ces questions aux trois degrés présentés dans ce tableau. Cette analyse porte sur l'entièreté de l'échantillon, à l'exception de 27 répondants exclus pour avoir passé toute la question concernée (formulaires gelés). Cette corrélation est par conséquent issue de 179 formulaires de réponses.

** Les questions relatives à ces freins ont été adressées avant la présentation du concept de simplicité volontaire, il s'agit donc de questions indirectes. Les corrélations correspondantes lient les échelles attribuées à ces questions aux trois degrés présentés dans ce tableau. Cette analyse porte sur l'entièreté de l'échantillon. Cette corrélation est par conséquent issue de 206 formulaires de réponses.

Les valeurs légèrement grisées sont comprises entre 0,3 et 0,4, celles en gras et légèrement plus grisées sont supérieures à 0,4 (en valeurs absolues ; cette remarque reste valable pour la suite de notre raisonnement, nous ne la mentionnerons donc plus). Le degré de simplicité volontaire a été ajouté au tableau à titre d'information. Même si des constatations intéressantes peuvent être faites, nous laissons au lecteur le loisir de s'y afférer et nous concentrons sur les deux variables annoncées. D'emblée, nous constatons qu'aucun des freins n'est fortement corrélé (négativement) au degré de séduction ou de propension à adopter ce mode de vie. Cela est évident et nous renvoie directement à la multidimensionnalité de la simplicité volontaire. Un seul obstacle particulier ne nous apporte donc pas d'explication majeure. La résistance au changement semble bel et bien provenir de la somme de tous ces freins car il est manifeste qu'un seul de ces freins ne peut expliquer son rejet.

Il nous semble dès lors particulièrement intéressant de nous afférer à la comparaison de ces corrélations entre elles. Pour ce faire, proposons un graphique afin d'en permettre une visualisation plus optimale. Il est à noter que les freins pour lesquels les deux valeurs de corrélation sont inférieures à 0,20 ont été considérés comme non suffisamment signifiants et ont donc été exclus de cette analyse.

Figure 8 : Comparaison des corrélations entre les freins et la perception de la simplicité volontaire, toutes personnes confondues



Comme indiqué, ces corrélations, dont l'importance est considérée comme significative au regard de la multidimensionnalité de la simplicité volontaire, sont les plus saillantes. Pour l'ensemble de l'échantillon, le poids des habitudes, le refus d'un « *retour en arrière d'un siècle* » et, dans une moindre mesure, la confiance en la technologie et le progrès, semblent constituer les barrières les plus importantes, sans pour autant se démarquer clairement.

Notons par ailleurs que les 5 freins les plus corrélés (par ordre décroissant : archaïsme, habitudes, technologie, achat habitation et renoncement) font principalement partie des choix de mode de vie et des croyances.

Rappelons que l'analyse ici effectuée porte sur l'échantillon complet (à l'exception des 27 répondants ayant passé cette question) et notons à ce titre, en comparaison avec notre analyse par tri à plat, que seul le souhait de devenir propriétaire (achat habitation) obtenait une moyenne d'échelons supérieure à 4 (sur 7). Par ailleurs, le conjoint et les enfants ont des corrélations tout-à-fait insignifiantes.

Constatons enfin que, pour ce qui est des questions adressées indirectement, la consommation matérielle ostentatoire et le besoin d'appartenance au groupe sont très peu corrélés ! L'importance attachée à la réussite professionnelle quant à elle l'est davantage avec un coefficient de -0,335, ce qui est non négligeable.

Voyons ce qu'il en est des échantillons restreints aux plus et aux moins séduits afin d'avancer plus loin dans nos constatations et analyses.

Mise en corrélation des freins avec les niveaux de séduction et de propension à adopter la simplicité volontaire pour les personnes séduites

Voici donc un tableau récapitulatif de ces corrélations calculées pour les personnes les plus séduites (page suivante).

Tableau 14 : Corrélations entre la perception de la simplicité volontaire et les freins identifiés pour les personnes les plus séduites par ce mode de vie

	Sources de rejet	Code de la question	Degré auquel les personnes interrogées sont séduites par le concept de simplicité volontaire (après définition)	Degré auquel les personnes interrogées pensent pouvoir adopter la simplicité volontaire comme mode de vie	Degré de simplicité volontaire
Situation familiale	Le conjoint/partenaire (en désaccord) *	Conjoint	-0,103	-0,287	-0,207
	Les enfants (marginalisation, éducation à contre-courant) *	Enfants	-0,263	-0,324	-0,315
Obligations financières	Les remboursements d'emprunts à long terme, soit les engagements financiers de long terme *	Emprunts	-0,324	-0,354	-0,382
	Les autres charges mensuelles ou récurrentes (loyer, présence d'enfants,…) *	Charges	-0,223	-0,167	-0,222
Profession	L'importance attachée à la réussite professionnelle **	Réussite	-0,171	-0,163	-0,309
Influence sociale	Le besoin d'appartenance au groupe **	Appartenance	-0,073	-0,048	-0,087
	La consommation matérielle ostentatoire **	Matériel	-0,078	-0,098	-0,258
	La crainte de marginalisation *	Marginalisation	**-0,416**	-0,388	**-0,408**
Variables personnelles	La peur de l'inconnu *	Inconnu	-0,259	-0,339	-0,391
	La crainte de la précarisation financière (perte de confort, risques liés à la santé,…) *	Précarisation	-0,350	-0,344	**-0,524**
	L'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations (publicité, nouveautés,…) *	Impulsivité	-0,249	-0,097	-0,361
Choix de mode de vie	Le refus d'un retour en arrière : *« Je ne me suis pas investi autant (études, carrière, achat d'une maison,…) dans la vie pour renoncer maintenant »* *	Renoncement	-0,262	-0,246	-0,386
	Le souhait de devenir propriétaire d'une habitation et le sentiment que ce mode de vie ne le permet pas *	Achat habitation	-0,157	-0,161	-0,261
	Le refus d'un « *retour en arrière d'un siècle* » *	Archaïsme	-0,320	-0,332	-0,384
	Le poids des habitudes *	Habitudes	-0,381	-0,383	**-0,437**
Croyances	L'aboulie, le sentiment d'impuissance et que ça ne servirait à rien *	Aboulie	-0,285	**-0,445**	**-0,432**
	La confiance en la technologie et le progrès *	Technologie	-0,194	-0,307	-0,236
Désintérêt pour la simplicité volontaire	La rapidité de tout, le manque de temps pour se poser ce genre de questions *	Rapidité	-0,260	**-0,493**	**-0,412**
	Le manque d'information ou l'impression d'être mal informé *	Information	-0,268	-0,314	**-0,436**

* Les questions relatives à ces freins ont été adressées en lien direct avec la présentation du concept de simplicité volontaire. Les corrélations correspondantes lient les échelles attribuées à ces questions aux trois degrés présentés dans ce tableau. Cette analyse porte uniquement sur les personnes les plus séduites par la simplicité volontaire (échelons 7 à 9), soit 112 personnes, à l'exception de 25 répondants exclus pour avoir passé toute la question concernée (formulaires gelés). Cette corrélation est par conséquent issue de 87 formulaires de réponses.

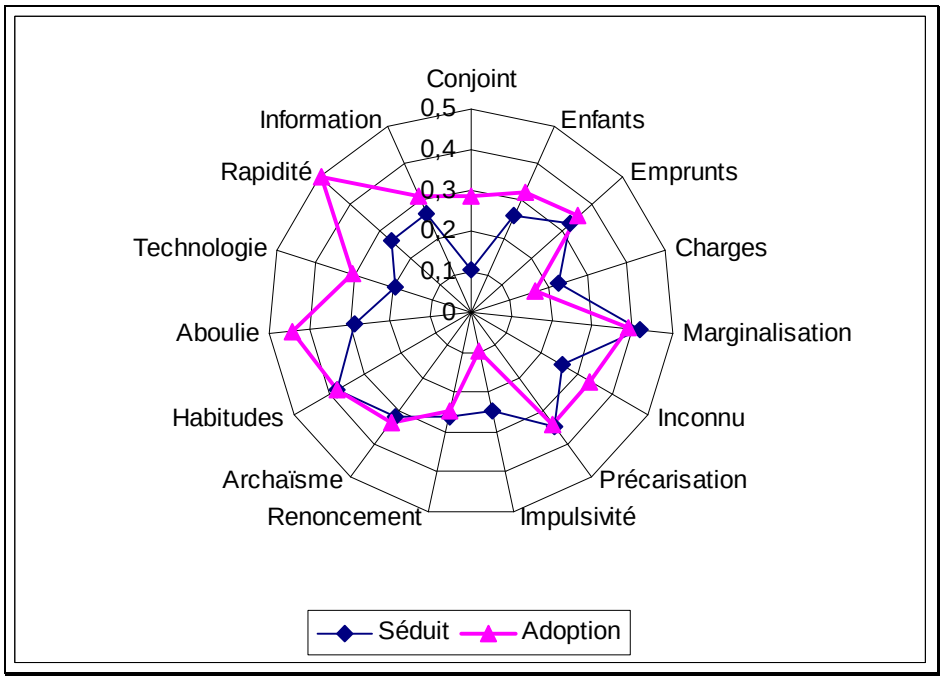
** Les questions relatives à ces freins ont été adressées avant la présentation du concept de simplicité volontaire, il s'agit donc de questions indirectes. Les corrélations correspondantes lient les échelles attribuées à ces questions aux trois degrés présentés dans ce tableau. Cette analyse porte uniquement sur les personnes les plus séduites par la simplicité volontaire (échelons 7 à 9), soit 112 personnes.

Comme pour l'analyse des corrélations pour l'échantillon complet, nous constatons d'emblée qu'aucun des freins n'est fortement corrélé (négativement) au degré de séduction ou de propension à adopter ce mode de vie, comme nous pouvions nous y attendre, en conséquence de la multidimensionnalité de la simplicité volontaire déjà évoquée plusieurs fois.

Notons que la moyenne de toutes ces corrélations est ici de -0,287 là où elle est de -0,246 lorsque l'on considère l'entièreté de l'échantillon. Les corrélations sont donc globalement plus fortes mais il est difficile d'en tirer une conclusion. Néanmoins, une explication de ceci peut résider dans le fait que les personnes plus séduites ont en général un degré de simplicité volontaire plus élevé (toutes personnes confondues, on dégage une corrélation de 0,561 entre ce degré et le niveau de séduction d'une part, et de 0,573 entre ce degré et la propension d'adoption d'autre part, ce qui est assez corrélé). Par conséquent, le fait qu'elles décrivent des corrélations en moyenne plus fortes entre les freins identifiés et le niveau de séduction ou de propension d'adoption semble cohérent. En effet, les personnes les plus séduites et dont le degré de simplicité volontaire est le plus élevé identifient vraisemblablement mieux les freins et sont confrontés à des réalités semblables ou, à tout le moins, ont des modes de vie plus comparables que si l'on ne considère que les personnes les moins séduites pour lesquelles les corrélations devraient être plus aléatoires. Cette explication nous semble plausible mais on ne peut l'affirmer avec certitude.

Par ailleurs, comme pour l'échantillon complet, afférons-nous à la comparaison de ces corrélations entre elles. Pour ce faire, proposons le même graphique excluant les corrélations non significatives (inférieures à 0,2) afin d'en permettre une visualisation plus optimale.

Figure 9 : Comparaison des corrélations entre les freins et la perception de la simplicité volontaire par les personnes les plus séduites par ce mode de vie



Constatons tout d'abord que les corrélations (toujours négatives) avec ces différents freins sont presque systématiquement plus fortes pour la propension d'adoption que pour le niveau de séduction. Cela signifie en clair que ces freins expliquent mieux pourquoi les personnes ne sont pas disposées à adopter ce mode de vie que la raison pour laquelle elles sont moins séduites. Cela nous renvoie à cette constatation déjà faite que le niveau de séduction est généralement plus élevé et surtout plus marqué que le niveau de propension à adopter ce mode de vie. D'ailleurs, ces personnes sont relativement séduites, qu'il y ait des obstacles concrets ou pas, mais lorsqu'il s'agit d'envisager de l'adopter, les choses se compliquent.

Constatons que pour ces répondants séduits, par ordre décroissant, la rapidité de tout et donc l'engrenage de la vie, le sentiment d'impuissance (aboulie), le poids des habitudes et la crainte de marginalisation semblent constituer les barrières les plus importantes, les deux premières et particulièrement la rapidité de tout se démarquant fortement. Ces sources de rejet ne s'inscrivent pas particulièrement dans une catégorie de freins particulière.

Notons par rapport à notre analyse par tri à plat que, pour les personnes les plus séduites toujours, les deux freins les plus manifestes, à savoir les engagements financiers de long terme et la crainte de précarisation se confirment ici. Ajoutons que la crainte de marginalisation des enfants apparaît également.

Constatons cette fois que pour ce qui est des questions adressées indirectement, tant la consommation matérielle ostentatoire que le besoin d'appartenance au groupe et l'importance attachée à la réussite professionnelle ont des coefficients insignifiants.

Voyons ce qu'il en est des échantillons restreints aux moins séduits afin d'avancer plus loin dans nos constatations et analyses.

Mise en corrélation des freins avec les niveaux de séduction et de propension à adopter la simplicité volontaire pour les personnes non séduites

Comme pour nos deux premiers échantillons (échantillon complet ou les plus séduits), voici le tableau récapitulatif de ces corrélations calculées pour les personnes les moins séduites (page suivante).

Tableau 15 : Corrélations entre la perception de la simplicité volontaire et les freins identifiés pour les personnes les moins séduites par ce mode de vie

	Sources de rejet	Code de la question	Degré auquel les personnes interrogées sont séduites par le concept de simplicité volontaire (après définition)	Degré auquel les personnes interrogées pensent pouvoir adopter la simplicité volontaire comme mode de vie	Degré de simplicité volontaire
Situation familiale	Le conjoint/partenaire (en désaccord) *	Conjoint	0,151	0,011	0,033
	Les enfants (marginalisation, éducation à contre-courant) *	Enfants	0,258	0,148	0,222
Obligations financières	Les remboursements d'emprunts à long terme, soit les engagements financiers de long terme *	Emprunts	0,128	-0,008	-0,100
	Les autres charges mensuelles ou récurrentes (loyer, présence d'enfants,…) *	Charges	0,052	-0,147	-0,165
Profession	L'importance attachée à la réussite professionnelle **	Réussite	-0,315	-0,114	-0,327
Influence sociale	Le besoin d'appartenance au groupe **	Appartenance	0,088	0,086	0,111
	La consommation matérielle ostentatoire **	Matériel	-0,153	-0,270	-0,253
	La crainte de marginalisation *	Marginalisation	0,019	-0,162	-0,145
Variables personnelles	La peur de l'inconnu *	Inconnu	0,182	-0,019	-0,184
	La crainte de la précarisation financière (perte de confort, risques liés à la santé,…) *	Précarisation	-0,031	-0,122	-0,191
	L'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations (publicité, nouveautés,…) *	Impulsivité	-0,226	**-0,414**	-0,399
Choix de mode de vie	Le refus d'un retour en arrière : « *Je ne me suis pas investi autant (études, carrière, achat d'une maison,…) dans la vie pour renoncer maintenant* » *	Renoncement	-0,059	-0,112	-0,180
	Le souhait de devenir propriétaire d'une habitation et le sentiment que ce mode de vie ne le permet pas *	Achat habitation	-0,112	-0,260	-0,191
	Le refus d'un « *retour en arrière d'un siècle* » *	Archaïsme	**-0,475**	**-0,501**	-0,337
	Le poids des habitudes *	Habitudes	-0,240	-0,347	**-0,456**
Croyances	L'aboulie, le sentiment d'impuissance et que ça ne servirait à rien *	Aboulie	0,058	-0,047	-0,281
	La confiance en la technologie et le progrès *	Technologie	-0,265	-0,263	-0,141
Désintérêt pour la simplicité volontaire	La rapidité de tout, le manque de temps pour se poser ce genre de questions *	Rapidité	-0,228	-0,236	-0,365
	Le manque d'information ou l'impression d'être mal informé *	Information	0,359	0,120	-0,004

* Les questions relatives à ces freins ont été adressées en lien direct avec la présentation du concept de simplicité volontaire. Les corrélations correspondantes lient les échelles attribuées à ces questions aux trois degrés présentés dans ce tableau. Cette analyse porte uniquement sur les personnes les moins séduites par la simplicité volontaire (échelons 1 à 4 (4 et non 3 par souci de représentativité par un nombre suffisant de formulaires)), soit 44 personnes.

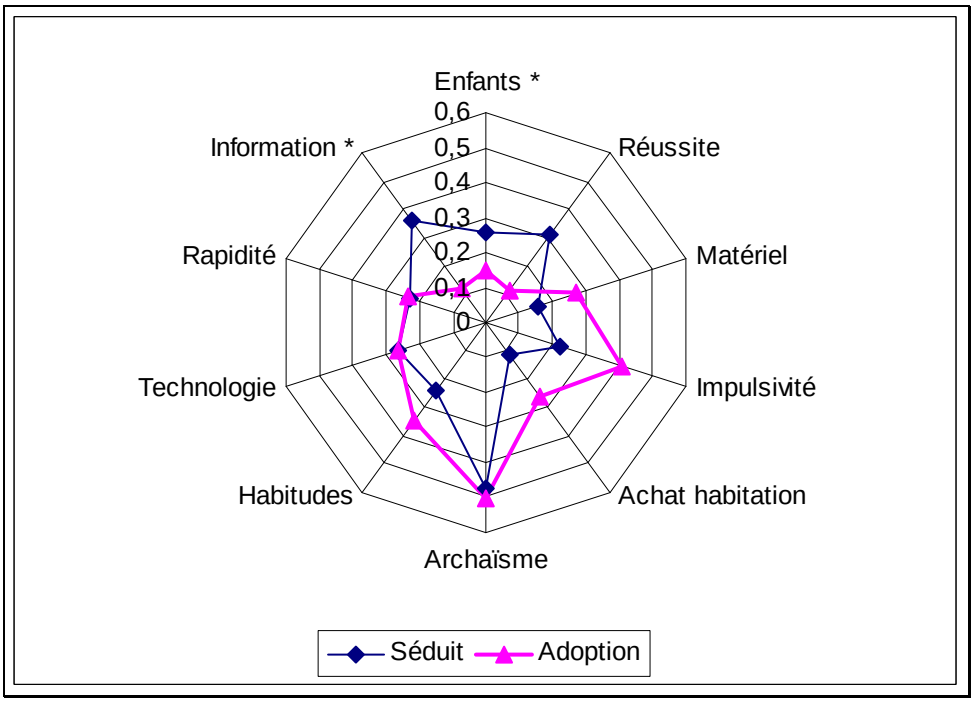
** Les questions relatives à ces freins ont été adressées avant la présentation du concept de simplicité volontaire, il s'agit donc de questions indirectes. Les corrélations correspondantes lient les échelles attribuées à ces questions aux trois degrés présentés dans ce tableau. Cette analyse porte uniquement sur les personnes les moins séduites par la simplicité volontaire (échelons 1 à 4 (4 et non 3 par souci de représentativité par un nombre suffisant de formulaires)), soit 44 personnes.

Ici non plus, aucun frein n'est fortement ou parfaitement corrélé (négativement) au degré de séduction ou de propension à adopter ce mode de vie, comme nous pouvions une fois de plus nous y attendre. Notons néanmoins la prépondérance assez remarquable du refus d'un « *retour en arrière d'un siècle* ».

Notons que là où la moyenne des corrélations était de -0,287 pour les plus séduits, elle est ici de -0,120. Cela confirme le commentaire déjà fait dans le cadre de la mise en corrélation des freins avec les niveaux de séduction et de propension à adopter la simplicité volontaire pour les personnes les plus séduites. Cela s'explique en effet vraisemblablement par la non convergence de points de vue et de valeurs des répondants. Là où des personnes séduites par la simplicité volontaire se rencontrent davantage sur les freins identifiés, les personnes moins séduites ne semblent pas s'accorder sur ces obstacles, laissant manifestement place à l'aléatoire comme nous l'avions pressenti.

Comme pour nos deux premiers échantillons, illustrons par un graphique en radar les corrélations les plus frappantes :

Figure 10 : Comparaison des corrélations entre les freins et la perception de la simplicité volontaire par les personnes les moins séduites par ce mode de vie



** La corrélation avec ces deux freins est positive*

Les moins séduits ne veulent pas d'archaïsme ! Si parmi les moins séduits une personne sur 5 accorde (cf. supra, les tris à plat) l'échelon 7 (le plus fort) à cette question, la corrélation est ici remarquable. Il s'agit donc vraisemblablement d'un mode de vie qui ne correspond pas à leurs

aspirations ! Notons à ce titre que nous avions volontairement adressé cette assertion via notre questionnaire en requérant une échelle de 1 à 7. Là où les moins séduits estiment en moyenne que cette phrase leur correspond à hauteur de 4,7 sur 7, les plus séduits lui attribuent une moyenne de 2,38. Cela semble parfaitement cohérent et explique pourquoi les moins séduits ne veulent pas d'un « *retour en arrière d'un siècle* ».

Hormis cet élément frappant, le poids des habitudes et l'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations semblent également expliquer le rejet de ce mode de vie. Pour ces personnes, les habitudes ont, par tri à plat, une moyenne de 4,07, alors que l'impulsivité récolte en moyenne un faible score de 3,11.

C'est cependant au conditionnel qu'il faut considérer ces observations car, pour rappel, seulement 44 personnes sont comprises dans cet échantillon des moins séduits, on peut donc en dégager des tendances mais pas de certitudes, si ce n'est pour ce refus d'un « *retour en arrière d'un siècle* » qui est fortement marqué et confirmé par les analyses par tri à plat.

Ici s'achève notre analyse des résultats par corrélation. Si les analyses entre tris à plat et corrélations ne sont pas systématiquement convergentes, elles ont révélé plusieurs éléments intéressants.

Conclusions des analyses

Les corrélations nous ont permis de faire correspondre la propension d'adoption et le niveau de séduction pour certains freins. Les tris à plat nous ont permis d'obtenir les différentes distributions des réponses obtenues. L'un ne pouvait pas aller sans l'autre, particulièrement pour ce qui est des freins moins avouables. Nous avons remarqué que ces deux analyses ne nous ont pas systématiquement donné des résultats convergents. Néanmoins, aucun antagonisme important n'a été relevé.

Au cours de toutes ces analyses, nous avons mis en exergue les éléments les plus marquants. Si aucun frein n'est apparu comme fortement remarquable, ces analyses se sont néanmoins avérées révélatrices à plusieurs égards. Nous n'allons pas toutes les récapituler ici car cela n'aurait pas de sens. Pour conclure ce long et fastidieux travail de dépouillement, d'analyse et d'interprétation des résultats de notre enquête, nous proposons tout d'abord de vérifier nos hypothèses et ensuite de rappeler brièvement les éléments les plus marquants.

Confirmation/infirmation de nos hypothèses

Rappelons tout d'abord nos hypothèses qui consistaient à dire qu'il existe un lien négatif, qui se vérifie statistiquement, entre la disposition des personnes à adopter la simplicité volontaire, ainsi que le degré auquel les personnes sont séduites par ce mode de vie, et les sept freins identifiés suivants :

1) La situation financière, dont particulièrement les engagements financiers de long terme et les charges récurrentes (loyer, présence d'enfants,…) ;

2) La situation familiale, dont essentiellement le conjoint ou partenaire et les enfants ;

3) La valorisation de la consommation matérielle ostentatoire ;

4) La peur de l'inconnu, dont la crainte de précarisation financière ;

5) L'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations (publicité, nouveautés,…), et donc l'impulsivité ;

6) Le poids des habitudes ;

7) Le refus d'un retour en arrière et de s'être investi (études, carrière, achat d'une maison,…) dans la vie pour renoncer maintenant

Analysons donc chacune d'entre-elles.

Au terme de ces analyses, nous avons pu remarquer que la situation financière s'est particulièrement démarquée lors de l'analyse par tri à plat où nous avons relevé que tant pour les personnes séduites que pour les non séduites cet obstacle est effectif. Pour ce qui est des remboursements d'emprunts, près d'une personne sur cinq les considère comme un frein majeur à l'adoption de la simplicité volontaire comme mode de vie. Les autres charges ont été moins marquantes avec une moyenne d'échelon globale de 3,31 sur 7, ce qui est néanmoins non négligeable. En ce qui concerne les corrélations pour les engagements financiers de long terme, si pour les personnes moins séduites elles se sont avérées insignifiantes, il n'en a pas été ainsi pour les personnes plus séduites. En effet, pour ces dernières, le taux constaté a été de -0,354, ce qui traduit un lien de faible intensité mais sans que ces variables soient indépendantes, loin s'en faut. Nous pouvons dès lors confirmer notre première hypothèse.

Pour ce qui est de la situation familiale, rappelons qu'au regard de nos tris à plat, ces sources de rejet de la simplicité volontaire ont été évaluées comme effectives mais mineures. Si elles se démarquent quelque peu dans le cadre des corrélations pour les personnes séduites, elles ne semblent pas constituer un obstacle pour les personnes moins séduites, pour lesquelles les valeurs de corrélation sont apparues incohérentes, peut-être parce qu'elles n'ont pas poussé la projection assez loin. Quoi qu'il en soit, parmi les personnes plutôt séduites par la simplicité volontaire, 9% des répondants estiment que l'éducation des enfants à contre-courant et la crainte de les marginaliser constituent un obstacle majeur et 8% estiment que le conjoint représente une source potentielle majeure de rejet, c'est donc près d'une personne sur dix parmi les plus séduits qui reconnaissent tout-à-fait la situation familiale comme obstacle majeur. Cette deuxième hypothèse peut donc également être confirmée, même si cette source de rejet est plus faible que les obligations financières.

La valorisation de la consommation matérielle ostentatoire a été déterminée sur base de questions indirectes. Si nous savons que pour ce type de questions l'analyse par tri à plat ne nous procure aucune certitude, c'est exactement l'inverse pour les corrélations effectuées. Cependant, aucune corrélation n'est apparue comme marquante, hormis peut-être pour les personnes moins séduites pour lesquelles le coefficient de corrélation entre ce frein et le degré auquel les personnes interrogées pensent pouvoir adopter la simplicité volontaire comme mode de vie est de -0,270, ce qui est très faiblement corrélé. Si ces éléments ne nous permettent pas de confirmer cette hypothèse, ils nous permettent encore moins de les infirmer. Il conviendrait de réaliser une enquête à part entière pour pouvoir vérifier cette hypothèse.

Quant à la peur de l'inconnu, si les moins séduits par la simplicité volontaire ne considèrent pas cet obstacle potentiel comme un frein effectif à l'adoption de la simplicité volontaire comme mode de vie, les plus séduits s'en inquiètent davantage. Pour ces derniers, le coefficient de

corrélation de cet obstacle avec le degré de propension d'adoption de la simplicité volontaire est de -0,339. Dans le registre de la peur de l'inconnu, la crainte de précarisation financière apparaît plus marquée et représente clairement un obstacle. Pour les moins séduits, par tri à plat, nous avons observé une moyenne d'échelons de 4,95, ce qui est très marqué. Quant aux plus séduits, c'est par un coefficient de corrélation de -0,350 en rapport au degré de séduction qu'ils nous révèlent l'importance de ce frein. C'est donc sans réserves que nous pouvons également confirmer cette hypothèse.

L'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations (publicité, nouveautés,…), et donc l'impulsivité, représente un frein seulement pour les moins séduits par la simplicité volontaire. Pour ces personnes, nous relevons un coefficient de corrélation assez important de -0,414 entre cet obstacle et le degré de propension d'adoption. Pour les plus séduits, qui sont d'ailleurs d'emblée davantage simplicitaires que les moins séduits (corrélation forte entre ces deux éléments), cet obstacle semble tout-à-fait surmontable. En effet, tant nos tris à plat que l'analyse des corrélations révèle la faiblesse de cet obstacle pour les plus séduits. Nous confirmons donc que cette source de rejet est avérée mais uniquement pour les moins séduits, ce qui confirme cette hypothèse.

Si les avis sont mitigés mais néanmoins non négligeables au regard de nos tris à plat, le poids des habitudes représente un frein qui a été retenu par nos analyses par corrélation, sans pour autant se démarquer fortement, avec des coefficients avoisinants les -0,350 pour les moins séduits et -0,380 pour les plus séduits, pour qui les habitudes représentent donc un frein plus important au regard de ces corrélations. Cette source de rejet est donc également effective et nous permet de confirmer cette hypothèse.

Le renoncement, soit le refus d'un retour en arrière pour s'être investi (études, carrière, achat d'une maison,…) au préalable est considéré par 37% de l'échantillon des moins séduits comme un obstacle important (échelons 6 et 7) mais décrit un coefficient de corrélation insignifiant. Ce genre de question étant direct mais la réponse étant avouable, nous pouvons nous fier à ces 37% non négligeables de personnes non séduites considérant le renoncement comme un obstacle effectif. Quant aux plus séduits, ils considèrent cet obstacle comme relativement mineur mais néanmoins existant. Nous pouvons donc confirmer cette dernière hypothèse.

Éléments marquants

L'élément certainement le plus marquant est qu'aucun de tous ces freins identifiés ne peut être exclu. En effet, si certains sont moins saillants, toutes les corrélations sont cohérentes, hormis quelques-unes pour les personnes moins séduites ayant apparemment répondu à certaines questions de façon plus approximative. Tous ces freins identifiés, faisant

partie ou pas de nos hypothèses, s'avèrent effectivement générateurs de résistance au changement. Par ailleurs, aucun de ces freins ne se démarque fortement. C'est donc la somme de ces obstacles qu'il faut considérer comme frein majeur à l'adoption de ce mode de vie.

Si cette confirmation de l'ensemble de nos hypothèses peut paraître confortable, il nous faut rappeler que c'est plutôt attristant que tous ces freins soient avérés et que la simplicité volontaire, courant social que nous prônons, se heurte à de multiples obstacles. Un ensemble de freins mineurs rend certainement le changement plus difficile qu'un seul frein majeur.

Par ailleurs, aux absents de nos analyses, nous pouvons relever le besoin d'appartenance au groupe. Cette question indirecte avait simplement consisté à demander aux répondants de nous renseigner l'importance qu'ils attachent à être intégrés à leur groupe d'amis proches (sur une échelle de 1 à 7). À cette question, bien entendu, nous avons obtenu des réponses parmi les échelons les plus hauts, avec approximativement 70% pour les échelons 6 et 7 dont plus de 40% pour ce dernier. Difficile donc d'en dégager des corrélations, c'est ce qui est apparu dans nos résultats. La crainte de marginalisation, directement liée au besoin d'appartenance doit donc être préférée pour l'évaluation de cet obstacle. Ces absences de corrélations confortent par contraste toutes nos analyses effectuées quant aux freins ayant des coefficients de corrélation représentatifs.

En outre, aucune corrélation n'a pu être réalisée avec le coefficient de conformisme construit. Pour cette raison, nous l'avons laissé au placard et n'avons pas encombré nos analyses de cet élément additionnel à nos hypothèses. Il semblerait donc que le conformisme n'ait rien de commun avec le rejet de ce mode de vie. Là aussi, une analyse plus détaillée devrait pouvoir le confirmer.

Parmi les éléments les plus marquants, retenons que pour les personnes les moins séduites par ce mode de vie, c'est son côté archaïque qui est considéré comme le frein le plus important au regard du plus fort coefficient de corrélation d'un obstacle avec la propension d'adoption, à savoir -0,501. À en croire notre échantillon donc, lorsque la simplicité volontaire ne séduit pas, c'est surtout parce qu'elle est perçue comme un courant social archaïque qu'elle est rejetée. Ajoutons que pour ces personnes moins séduites, l'impulsivité et donc l'incapacité de lutte contre les attractions et sollicitations de nos sociétés consuméristes explique également pour une partie significative ce rejet. Quant aux personnes d'emblée plus séduites, elles considèrent la rapidité de tout et le sentiment d'impuissance comme freins majeurs, mais ne déterminent pas pour autant des freins d'une manière aussi radicale que les moins séduits. La crainte de précarisation, les habitudes, les enfants, les engagements financiers de long terme, la peur de l'inconnu,... sont autant d'autres freins expliquant la résistance au changement des personnes séduites.

« Ce ne sont pas les grandes idées qui manquent actuellement, mais bien la volonté politique d'un changement anthropologique radical. Cette volonté, trop urgente pour n'être laissée qu'entre les mains de quelques élites, sera citoyenne ou ne sera pas. Ne comptons plus simplement sur l'État qui, laissé à sa propre logique, s'enferme dans des visions réformistes trop pragmatiques. Comptons plutôt sur une révolution lente et approfondie, venant du dedans de nous-mêmes. »[85]
- Christian Arnsperger -

« Colibri, tu sais que tu ne peux rien tout seul contre cet incendie de forêt, tu sais que la goutte que tu jettes dans les flammes n'a aucune chance de l'éteindre ? »

« Je le sais », répond le colibri, « mais je fais ma part... »

[85] *Étique de l'existence post-capitaliste - Pour un militantisme existentiel* (Paris, Les Éditions du Cerf, 2009), p. 10.

Recul critique et limites

À l'issue de cette recherche exploratoire, nous sommes globalement satisfaits des résultats obtenus. Tout au long de notre étude, nous nous sommes afférés à être rigoureux et pertinents dans notre approche et à effectuer des analyses strictes, objectives, transparentes et honnêtes.

Mais tâchons à présent de reconsidérer les éléments, les facteurs, les variables, qui peuvent avoir éventuellement biaisé nos résultats et veillons à adopter un recul critique par rapport à l'ensemble de notre analyse afin d'en avertir le lecteur.

Tout d'abord, abordons les reconsidérations générales de notre analyse :

- Lorsque l'on réalise ce genre d'étude, l'objectivité est un facteur sur lequel il faut souvent se recentrer afin de ne pas laisser ses propres convictions mener l'étude. À ce titre, si nous pouvons admettre avoir prêché pour notre chapelle dans la première partie et, peut-être, avoir quelque peu manqué d'objectivité, nous avons écarté toute subjectivité dans nos recherches documentaires et entretiens. En effet, même si les auteurs choisis abondent en général dans notre sens, nous avons mis un point d'honneur à vérifier nos assertions et à être le plus objectif possible. En ce qui concerne l'analyse des résultats de l'enquête par questionnaire, c'est avec justesse et rigueur que nous avons traité ces données. À ce titre, nous tenons à disposition de tout lecteur intéressé, l'ensemble des données brutes, directement extraites de la plateforme Internet utilisée pour ces questionnaires.

- Si nous avons prôné les valeurs de la simplicité volontaire, il faut admettre que nous ne l'avons aucunement remise en question. Si nous sommes convaincus de ses nombreuses vertus, nous devons reconnaître les interrogations qui nous traversent l'esprit lorsque nous imaginons une réelle émergence, un dépassement du seuil critique de ce mode de vie. La simplicité volontaire vécue par tous serait-elle véritablement viable et acceptable ? Dans nos sociétés peut-être, mais dans les pays sous-développés, le développement économique et la croissance ne peuvent-ils pas améliorer les conditions humaines ? Ce que nous cherchons à souligner ici c'est cette absence de remise en question de la simplicité volontaire si elle devait être généralisée. Par ailleurs, ce mouvement ne conviendrait-il qu'aux sociétés post-industrielles ?

Pour ce qui est des éléments plus techniques en rapport avec l'enquête :

- Comme nous l'avons mentionné, nous estimons avoir pu obtenir un échantillon probabiliste. Néanmoins, il faut admettre que c'est d'abord à portée de main que nous avons adressé notre questionnaire, ce qui le rend moins probabiliste. Nous ne revenons pas ici sur l'explication de nos démarches pour le rendre le plus aléatoire possible mais voulons simplement souligner que notre échantillon n'est pas parfait et ne représente pas exactement les résidents de Belgique francophone comme nous l'aurions souhaité. Cela dit, puisque notre recherche est avant tout exploratoire et que, comme nous l'avons constaté, les différents freins identifiés représentent tous des obstacles effectifs, les différents coefficients de corrélation et/ou les analyse par tris à plat le révélant assez clairement, nous estimons que notre échantillon, ne fut-ce que par le nombre de participants (206), est représentatif.

- Notre formation étant axée sur les sciences et la gestion de l'environnement et nos connaissances en sciences psychologiques étant assez faible, nous n'avons malheureusement pas pu approcher les différents obstacles identifiés par la psychologie, ce qui aurait certainement pu être révélateur. Nous pensons notamment aux différents phénomènes de peurs plusieurs fois évoqués. Une approche par les personnalités aurait certainement pu être également révélatrice. Cela est malheureusement hors de notre champ de compétence.

- Revenons sur cette omission quant au conjoint. Si notre analyse nous permet de définir des degrés de résistances attribuables au conjoint, elle ne nous permet pas de connaître la prédisposition du conjoint à adopter la simplicité volontaire. Il s'agit d'une limite ayant rendu notre analyse de ce frein moins précise.

- Si nous avons cru bon de nous adresser uniquement à des informateurs privilégiés, en lien avec la décroissance et la simplicité volontaire, nous confirmons l'intérêt que cela a représenté mais regrettons néanmoins ne pas avoir compté le commun des mortels dans les personnes interviewées. En effet, comme ont pu le montrer nos analyses, les personnes déjà simplicitaires ou séduites par la simplicité volontaire nous ont apporté des réponses différentes des moins simplicitaires. Rencontrer ces derniers dans le cadre d'entretiens semi-directifs aurait pu être intéressant.

- Certains autres éléments tels que la mauvaise conception de notre indicateur devant représenter l'appartenance au groupe ont déjà été évoqués au sein des chapitres. Nous n'y revenons donc pas.

- La longueur de notre questionnaire peut avoir eu pour effet que les répondants se soient moins appliqué dans leurs réponses au fur et à mesure de leur avancement,

alors même que les questions primordiales pour notre enquête se trouvaient plutôt en fin de questionnaire afin de créer un effet de halo comme détaillé. En conséquence additionnelle, de nombreuses questions adressées n'ont pas été suffisamment exploitées. Vu l'intérêt marqué et répété d'un nombre important de personnes pour la lecture de ce rapport, nous envisageons d'approfondir nos recherches afin d'éventuellement déceler des liens qui ne nous ont pas sauté aux yeux. Nous espérons ainsi que notre recherche pourra être utile à ce courant social émergent.

- Enfin, nous ne disposons d'aucun moyen pour vérifier l'objectivité des répondants.

La dernière étape de notre recul critique est essentielle et assez simple : estimer dans quelle mesure l'ensemble de remarques mentionnées dans ce recul critique biaise nos résultats et nos conclusions. Nous avons revu chacun de ces éléments et estimons qu'ils biaisent nos résultats dans une faible mesure. Nous maintenons donc avec une certitude mathématique la validation de nos hypothèses.

Conclusion générale et piste à explorer

Ici s'achève cette longue, fastidieuse, laborieuse mais surtout enrichissante étude exploratoire. Si elle nous a permis de côtoyer de près le monde des simplicitaires, elle nous a surtout permis de rencontrer des personnes aux valeurs humaines bien ancrées, dépourvues de toute recherche de profit ou d'intérêt individuel que nous avons trop l'habitude de rencontrer dans nos sociétés.

Nul doute en effet que nos modes de vie sont trop consuméristes et capitalistes et qu'ils malmènent l'Homme et l'environnement dans lequel il est sensé s'épanouir. Nous l'avons démontré, la modification de nos modes de vie peut largement contribuer à réduire notre impact sur l'environnement. Au regard des changements climatiques par exemple, il a été démontré qu'une modification de nos comportements peut concourir à atténuer les effets de l'évolution du climat.

Nous avons également mis en avant la compatibilité du mode de vie simplicitaire avec l'amélioration de l'environnement et des conditions humaines. Et pourtant nous avons constaté que ce mode de vie ne remporte pas un franc succès. C'est face à ces constats que nous avons voulu comprendre quelles pouvaient être les origines de rejet de ce mode de vie ou du moins les raisons de la faible propension des citoyens à l'adopter.

Nous avons mené notre enquête en commençant par une propre introspection et en voguant ensuite de livre en livre où, admettons-le, nous nous sommes perdu à plusieurs reprises. Rencontrant des personnes proches de ce courant social, nous avons ensuite pu affiner et définir de la façon la plus exhaustive possible l'ensemble des freins potentiels à l'adoption de ce mode de vie. Nous avons pu également catégoriser les différents freins. Distinguant les personnes les moins séduites des personnes les plus séduites, nous avons constaté que les catégories de freins se distribuaient différemment entre ces personnes. Ainsi, les personnes moins séduites par la simplicité volontaire la rejettent principalement parce qu'ils la considèrent comme archaïque. La corrélation négative entre les valeurs attribuées à ce frein identifié et la propension des moins séduits à adopter ce mode de vie s'est en effet avérée remarquable. Le coefficient de corrélation entre ces deux variables est d'ailleurs le plus fort que nous ayons rencontré.

Parmi les personnes les plus séduites, l'élément qui nous est apparu comme le plus frappant a été la constatation qu'il existe un nombre relativement important de personnes séduites par ce concept mais qui ne pensent pas pouvoir l'adopter. Les freins à son adoption se sont avérés plus diversifiés pour ces personnes plus séduites par ce mode de vie, allant pour l'essentiel de

la rapidité de tout au sentiment d'impuissance ou encore de la crainte de se marginaliser à la peur de l'inconnu, en ce compris la peur de la précarisation.

Pour l'ensemble de l'échantillon analysé, la situation familiale, et principalement la présence d'enfants ou la réticence potentielle du conjoint s'est avérée être un obstacle mineur, contrairement à ce que nous avions pressenti.

Mais le plus frappant de tout a été de constater qu'aucun obstacle n'est déterminant à lui seul. Un constat s'impose dès lors : compte tenu des modifications multidimensionnelles qu'implique la simplicité volontaire, c'est à travers de nombreux domaines de la vie que peuvent s'observer ces obstacles. Malgré le temps passé à effectuer nos analyses, il nous faut admettre notre déception de n'avoir pas pu identifier des freins déterminants qui auraient pu concentrer toutes nos forces pour les vaincre dans le futur. Ces résultats n'en sont pas moins intéressants et témoignent en vérité de la complexité comme de la richesse de nos vies.

L'ensemble des obstacles identifiés s'étant avérés effectifs, un aboutissement de cette recherche aurait pu être d'envisager des moyens de lutte contre ces résistances au changement. Nous sommes convaincus à ce titre que pour qu'un réel changement des modes de vie et de consommation puisse aboutir, c'est de l'implication des individus dont nous avons besoin. Nous avons en effet remarqué grâce à notre analyse qu'il réside à travers ces nombreuses personnes séduites par ce mode de vie mais qui ne pensent pas pouvoir l'adopter, un réel espoir de changement. À ce titre nous voudrions ici évoquer un élément clé à tout processus de changement : l'implication. Si c'est vrai pour les travailleurs au sein d'une organisation, c'est aussi vrai pour les citoyens au sein d'une société. L'implication constitue une véritable clé de voûte du changement.

Nous voudrions à ce titre ouvrir des pistes en portant à l'attention du lecteur une œuvre didactique et remarquable de John Kotter[86], récompensé de l'Harvard Business School pour ses travaux sur le changement. Il a défini une théorie décomposant le changement en huit étapes essentielles et l'illustre parfaitement bien dans « *Our Iceberg Is Melting – Changing And Succeeding Under Any conditions* » au travers d'une fable racontant l'histoire d'une colonie de manchots empereurs humanisés contraints de quitter l'iceberg où ils ont élu domicile car celui-ci serait entré dans une phase de fonte critique, rendant leur déménagement nécessaire. Ce changement a été initié par un individu isolé ayant constaté la fonte de l'iceberg et le danger imminent. A partir de la sonnette d'alarme tirée par ce dernier, cette fable illustre parfaitement comment le changement va survenir, quelles en sont les étapes et comment gérer et contourner les obstacles générés notamment par les dubitatifs de la colonie.

[86] *Our Iceberg is Melting – Changing and Succeeding Under Any Conditions* (Royaume-Uni, Macmillan, 2006).

Selon cette théorie, le changement se décompose comme suit :

- Créer l'urgence (Create a sense of urgency);
- Rassembler une équipe de leaders (Pull together the guiding team) ;
- Développer la vision et la stratégie du changement (Develop the change vision and strategy) ;
- Communiquer pour faire comprendre et accepter le changement (Communicate for understanding and buy in) ;
- Donner aux autres le pouvoir d'agir (Empower others to act) ;
- Créer des gains à court terme (Produce short-term wins) ;
- Ne pas relâcher la pression (Don't let up) ;
- Créer une nouvelle culture (Create a new culture).

Plusieurs expériences menées par John Kotter ont permis de démontrer l'efficacité de cette méthode. Notons qu'il existe un site Internet assez didactique permettant d'encore mieux aborder le changement sur base du modèle de Kotter.

À en croire ce modèle de changement et ses critiques, s'il est bien appliqué, il devrait pouvoir instaurer le changement et en minimiser les résistances. L'implication que nous évoquions réside ici dans l'étape 5 : Donner aux autres le pouvoir d'agir.

C'est une piste que nous ne développerons pas mais qui semble intéressante à explorer. Si ce modèle est efficace, il peut éventuellement s'appliquer aux changements de modes de vie en faveur de la simplicité volontaire car notre iceberg ne serait-il pas en train de fondre ?

Bibliographie

Ouvrages

ARIES, P., *La simplicité volontaire contre le mythe de l'abondance*, Les empêcheurs de penser en rond, La Découverte, Paris, 2010.

ARNSPERGER, C., *Éthique de l'existence post-capitaliste - Pour un militantisme existentiel*, Les Éditions du Cerf, La nuit surveillée, Paris, 2009.

BEDARD, L., DEZIEL, J., ET LAMARCHE, L., *Introduction à la psychologie sociale – Vivre, penser et agir avec les autres*, éditions du Renouveau Pédagogique Inc., 2ème édition, Québec, Canada, 2006.

BELPOMME, D., *Avant qu'il ne soit trop tard*, Fayard, Paris, 2007.

BERTHIER, N., *Les techniques d'enquête en sciences sociales*, Armand Colin, 3ème édition, Paris, 2009.

BOISVERT D., *L'ABC de la simplicité volontaire*, Ecosociété, Montréal, Canada, 2005.

BOUJBEL, L. ET D'ASTOUS, A., *Manifestations de la simplicité volontaire*, UQAM et HEC Montréal, Montréal, juillet 2010.

BRUNE, F., « La frugalité heureuse: une utopie ? », *Entropia*, N°1, dans LATOUCHE, S., *Petit traité de la décroissance sereine,* Mille et une nuits, Clamecy, France, 2009.

CASTORIADIS, C., *La montée de l'insignifiance, Les Carrefours du labyrinthe IV*, Le Seuil, Paris, 1996, dans LATOUCHE, S., *Petit traité de la décroissance sereine*, Mille et une nuits, Clamecy, France, 2009.

COTE, M., *La simplicité volontaire au Québec - Les adeptes, les groupes, le mouvement*, Mémoire présenté à la faculté des sciences sociales, Université de Laval, Québec, 2008.

DE BOUVER, E., *Moins de biens, plus de liens – La simplicité volontaire, un nouvel engagement social,* Couleur livres, Bruxelles, 2008.

DOBRUSZKES, F., syllabus du cours de *Transports, voyages et environnement* - TOUR-F-421, IGEAT, ULB, Bruxelles, 2009-2010.

GOODALL, C., *Ten technologies to save the planet*, *Green*Profile, Londres, 2008.

GREGG, R., dans BURCH, M., *La voie de la simplicité. Pour soi et pour la planète*, Ecosociété, Montréal, Canada, 2003.

HALEVY, M., *Le principe frugalité*, Editions Dangles, Paris, 2010.

JACKSON, T., *The Earthscan Reader in Sustainable Consumption*, Londres, The Earthscan readers series, Earthscan, 2006.

JACKSON, T., *Prospérité sans croissance*, De Boeck Université, Bruxelles, 2010.

JANCOVICI, J.-M., *L'avenir climatique - Quel temps ferons-nous ?*, Éditions du Seuil, Paris, 2002.

KEMPF, H., *Comment les riches détruisent la planète*, Seuil, Paris, 2007.

KOTTER, J. P., *Our Iceberg Is Melting – Changing and Succeeding Under Any Conditions*, Pan Macmillan Ltd, Londres, 2006.

LATOUCHE, S., *Le pari de la décroissance*, Fayard, France, 2009.

LATOUCHE, S., *Petit traité de la décroissance sereine*, Mille et une nuits, Clamecy, France, 2009.

MIRINGOFF, M. & M.L., *Monitoring the Social Well-Being of the Nations* (Forfham Institute), dans VANDERMOTTEN, C., MARISSAL, P., et VAN HAMME, G., *La production des espaces économiques: Tome 1, La formation du système monde,* Éditions de l'Université de Bruxelles, Bruxelles, 2010.

MOREAU, G., *Dictature de la croissance*, Ginkgo éditeur, Boulogne, 2005.

REEVES, H., *Mal de Terre*, Éditions du Seuil, Paris, 2005.

ROSENBAUM, A., *La peur de l'infériorité*, France, L'Harmattan, 2005.

de SINGLY, F., *L'enquête et ses méthodes - Le questionnaire*, Armand Colin, 2ème édition refondue, Paris, 2005.

VANDERMOTTEN, C., MARISSAL, P., et VAN HAMME, G., *La production des espaces économiques : Tome 1, La formation du système monde,* Éditions de l'Université de Bruxelles, Bruxelles, 2010.

WACKERNAGEL, M. ET REES, W., *Notre empreinte écologique*, Écosociété, Montréal, Canada, 1999.

Worldwatch Institute, *Etat du monde 2008*, figure revue sur base des statistiques d'INGLEHART et KLINGEMANN, dans JACKSON, T., *Prospérité sans croissance*, De Boeck Université, Bruxelles, 2010.

Articles

CHEYNET, V., « Enquête sur la décroissance, une idée qui chemine », *Manière de voir, Le Monde diplomatique*, France, août-septembre 2010.

CORDEAU, D., et DUBE, M., *L'échelle de simplicité volontaire : une validation en français*, Université du Québec, Trois-Rivières, Canada, 2008, dans « Les Cahiers internationaux de psychologie sociale », N°79, Les Editions de l'Université de Liège, Liège, 2008.

FARINELLI, B., « La simplicité volontaire – Vivre simplement à la campagne », *l'Écologiste* (édition française de *The Ecologist*), N°25, printemps 2008.

GILBERT, D., « Bouleversements climatiques - Pourquoi nous n'arrivons pas à y croire », *Psychologie magazine*, Belgique, n°284, avril 2009.

GRENIER, P., ET COTE, M., « La simplicité volontaire – Qu'est-ce que la simplicité volontaire ? », *l'Écologiste* (édition française de *The Ecologist*), N°25, printemps 2008 .

HUNEKE, M. E., «The Face of the Un-Consumer: An Empirical Examination of the Pratice of Voluntary Simplicity in the United States », *Psychology and Marketing*, Vol. 22, Bothell, University of Washington, 2005.

« Perspectives de l'environnement de l'OCDE à l'horizon 2030 » (résumé en français de « OECD Environmental Outlook to 2030 », OCDE, 2008), dans le dossier réalisé par ZACCAÏ E. et HAYNES I., « La société de consommation face aux défis écologiques », *La Documentation française*, N°954, Paris, novembre 2008.

Sources publiées via le Web

BOUCHARD-FORTIER, M., BROCHIER, L., BRUN, J.-M., CANTIN, J.-F., LACOMME, A., LAFORTE, J., LAMARCHE, J., MARION, L., MONGEAU, S. ET SEVIGNY M., *Manifeste pour une décroissance conviviale* (Mouvement Québécois pour une Décroissance Conviviale, Canada), consulté le 7 juillet 2010 ; via l'URL : http://www.decroissance.qc.ca/node/5

CRUTCHFIELD, R., « Conformity and character », *American Psychologist*, vol 10, 1955, p.191-198, dans *L'Année psychologique*, université Paris Descartes, Paris, 1959, volume 59, numéro 59-2, p. 602, consulté le 22 juin 2010 ; via l'URL : http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/psy_0003-5033_1959_num_59_2_6733

FUTURA-SCIENCES, *Panasonic France annonce ses téléviseurs 3D*, consulté le 10 août 2010 ; via l'URL : http://www.futura-sciences.com/fr/news/t/technologie-1/d/panasonic-france-annonce-ses-televiseurs-3d_23164/

FUTURA-SCIENCES, *En images : un immense iceberg se sépare du Groenland*, consulté le 10 août 2010 ; via l'URL : http://m.futura-sciences.com/2071/show/dc0bfe82c630df7c814f0eabc914535a&t=43d4161c1940aaaaf6733e018d1de1c0

FUTURA-SCIENCES, *En bref : Apple veut rapetisser l'iPad*, consulté le 10 août 2010 ; via l'URL : http://m.futura-sciences.com/2071/show/d0750083a7a55a05187ba39b4be56b20&t=43d4161c1940aaaaf6733e018d1de1c0

FUTURA-SCIENCES, *Océans : le phytoplancton gravement en péril*, consulté le 10 août 2010 ; via l'URL :http://m.futura-sciences.com/2071/show/59caf3e1156d7aefe4febbc7f0fe2ddb&t=43d4161c1940aaaaf6733e018d1de1c0

GLOBAL CARBON PROJECT, *Carbon Budget 2008* (Australie, GCP-Global Carbon Budget Consortium, mai 2010), consulté le 13 juillet 2010 ; via l'URL : http://www.globalcarbonproject.org/carbonbudget/08/files/GCP2009_CarbonBudget2008.pdf

GOURVENNEC, Y., *Les biais de questionnement* (Visionary Marketing, 2008), consulté le 29 juin 2010 ; via l'URL : http://visionarymarketing.com/articles/biais.html

GROUPE D'EXPERTS INTERGOUVERNEMENTAL SUR L'EVOLUTION DU CLIMAT (GIEC), *Changements Climatiques 2007 - Rapport de synthèse*, p. 59, consulté le 28 juin 2010 ; via l'URL : http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar4/syr/ar4_syr_fr.pdf.

PELLETIER, F., *Les relations personnelles*, consulté le 18 avril 2010 ; via l'URL : http://www.simplicitevolontaire.org/abc/relations.htm

RESEAU QUEBECOIS POUR LA SIMPLICITE VOLONTAIRE, *Définition de la SV* (RQSV, Québec, Canada, 17/03/2009), consulté le 12 mai 2010 via l'URL : http://simplicitevolontaire.info/la-simplicite-volontaire/notre-definition-de-la-simplicite-volontaire/

RESEAU QUEBECOIS POUR LA SIMPLICITE VOLONTAIRE, *La Simplicité Volontaire*, consulté le 18 mai 2010 ; via l'URL : http://simplicitevolontaire.info/la-simplicite-volontaire/, date de dernière modification : le 05 mars 2009.

Villes en Transition, Simplicité Volontaire, Décroissance, consulté le 18 mai 2010 ; via l'URL : http://www.amisdelaterre.be/spip.php?rubrique32

WORLD POPCLOCK PROJECTION DU BUREAU DE RECENSEMENT DES ETATS-UNIS, *Monthly World population figures*, consultée le 12 juillet 2010 ; via l'URL : http://www.census.gov/ipc/www/popclockworld.html

WWF BELGIQUE, *Calculez votre empreinte*, consulté le 28 juin 2010 ; via l'URL : http://www.wwf.be/fr/?inc=page&pageid=312

Sources orales

Conférence/débat de Monsieur Paul ARIES : *La gauche et la décroissance*, Espace Magh, Bruxelles, le 15 juin 2010.

DE BOUVER, E., interviewée par l'auteur le 7 juillet 2010 à Louvain-la-Neuve.

Des limites de la croissance économique aux nouveaux indicateurs de progrès (Belgique, UCL et FNRS, février 2010), présentation par Madame Isabelle CASSIERS dans le cadre du cours donné en partie par Edwin ZACCAÏ : ENVI-F-443, Instruments et processus de prise de décision (IGEAT, ULB, Bruxelles, le 1er mars 2010).

GANDIN, E., interviewé par l'auteur le 15 juillet 2010 à Bruxelles.

Interview de Monsieur Christian ARNSPERGER, émission Radio "Tout autre chose", *Ethique du post-capitalisme*, RTBF Radio - La Première, 1er avril 2010, écouté via le blog de Christian Arnsperger le 12 juillet 2010, via l'URL : http://transitioneconomique.blogspot.com/

LEGROS, B., interviewé le 3 juillet 2010 par l'auteur à Bruxelles.

MASSET, D., interviewé par téléphone par l'auteur le 15 juillet 2010.

MONN, B., interviewée par téléphone par l'auteur le 25 juillet 2010.