Les Amis de la Terre

SaluTerre 114

# La Simplicité Volontaire

SaluTerre 114 - La Simplicité Volontaire

**Comité de rédaction :**
Geneviève ADAM, André FOGUENNE, Ezio GANDIN, Marcel GUILLAUME, Robin GUNS, Muriel LESCURE

**Coordination :**
Robin GUNS

**Éditeur responsable :**
Ezio GANDIN

**Illustrations :**
Alain MAES

**Crédits photos :**
Les Artivistes, André FOGUENNE, Marcel GUILLAUME, Robin GUNS, Veronika et Marc VAN DAMME, Jeroen VERHOEVEN

**Maquette :**
Sophie ROLLIER et Maxime CALAY

**Impression :**
AZ Print, offset sur papier recyclé avec encres végétales

**Parution :**
Première édition à 2000 exemplaires, août 2012

**Devenir membre des Amis de la Terre :**
Versez une cotisation annuelle de 25 €
au compte BE65.5230.8002.7196
avec la mention « cotisation + année + nom »

L'ASBL *Les Amis de la Terre-Belgique* bénéficie du soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles pour sa mission d'éducation permanente.

Les Amis de la Terre-Belgique ASBL
Rue Nanon 98
5000 NAMUR
Tél. 081/39.06.39
**www.amisdelaterre.be**
**www.simplicitevolontaire.be**

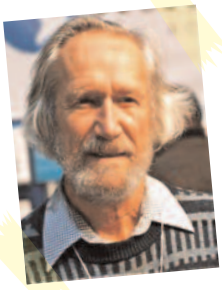
# La Simplicité Volontaire

« Le mouvement de la simplicité volontaire attire de plus en plus de personnes en Belgique ; voilà donc une bonne nouvelle, dans le concert de cris d'alarmes qui nous viennent de partout concernant l'avenir de notre planète !

Car quelles que soient les raisons qui amènent les gens à choisir volontairement de diminuer leur consommation, il n'en peut résulter que des conséquences positives pour nos sociétés.

Serge Mongeau »

Préface 5
Éditorial 7
Définition : un art de vivre mieux avec moins 9
Les portes d'entrée de la Simplicité Volontaire 14
Vivre plus simplement : j'accepte ou je refuse 15
Vivre plus simplement, une porte ouverte vers... 19
La Simplicité Volontaire en groupe 21
Les mouvements proches de la Simplicité Volontaire 26
Témoignage : de la simplicité subie à la simplicité choisie 31
Comment parler de la Simplicité Volontaire autour de soi 36
Un peu de lecture pour trouver son chemin ? 40
Les Amis de la Terre et la Simplicité Volontaire 43



# Préface

## La simplicité volontaire, toujours nécessaire

Serge Mongeau

**Au Québec, il y a un peu plus de 25 ans que nous avons commencé à parler de simplicité volontaire. C'est mon livre *La simplicité volontaire*[1] qui a porté l'idée sur la place publique ; dans cet ouvrage que je publiais dans une collection consacrée à la santé, j'essayais de comprendre pourquoi, malgré tous les progrès dans la thérapie, les gens étaient de plus en plus malades. J'en arrivais à la conclusion que c'est notre société qui est malade, ce sont nos façons de vivre qu'il faudrait changer, et avant tout, nos valeurs.**

La simplicité volontaire, en se fondant sur l'être et non plus sur l'avoir, me semblait la voie à emprunter. Mon livre a eu peu d'échos ; ce n'est qu'au moment de sa réédition en 1998[2] qu'il a pu rejoindre un vaste public. Au vu de l'évolution des problèmes environnementaux, la dimension écologique y prenait plus d'importance. L'intérêt croissant pour l'idée de la simplicité volontaire a amené quelques personnes à se réunir pour lancer le *Réseau Québécois de la Simplicité Volontaire*, qui s'est rapidement développé, mais qui aujourd'hui éprouve de la difficulté à élargir son audience et même à conserver ses membres. Pourtant, en ce XXIe siècle où nous commençons à réaliser que la Terre est ronde et limitée, mais où ceux qui nous dirigent continuent à vouloir nous imposer leur modèle de développement infini, nous devons trouver rapidement les moyens de diminuer notre consommation. Car nous dépassons déjà largement les capacités de la planète, d'une part dans le prélèvement des ressources renouvelables que nous utilisons si gloutonnement, et d'autre part dans la métabolisation de tous ces déchets que nous produisons en si grande abondance. Et nous continuons à répandre partout dans le monde le style de vie occidental de surconsommation, ce qui fait que la presque totalité des gens sur Terre aspirent à faire comme nous.

Chaque fois qu'une personne introduit dans sa vie la simplicité volontaire, c'est un pas dans la bonne direction. Mais il faut bien le constater, du côté de l'augmentation globale de la consommation, la progression est immensément plus rapide. Avec les 500 milliards d'Euros annuellement consacrés à la publicité, avec la complicité des gouvernements qui ne voient d'avenir que dans la croissance économique, avec la collaboration des techniciens qui fabriquent des objets au vieillissement planifié, avec la domination croissante des multinationales qui tuent les commerces de proximité au profit des centres commerciaux, notre message d'une vie simple et sobre ne fait pas le poids. Si nous voulons arriver à équilibrer notre consommation avec ce que la planète peut supporter, il faudra plus que des millions d'adeptes de la simplicité volontaire : il faudra des changements majeurs dans nos façons de vivre et cela ne sera possible que si nous nous y mettons collectivement.

**Mais alors, suis-je en train de dire que la pratique de la simplicité volontaire est inutile ?** Que non, certainement pas ! Au contraire, il faut travailler à ce que la simplicité volontaire sorte de la marginalité et devienne la norme, et non un mode de vie à contre-courant. Et ce ne sera possible qu'en se donnant, au niveau de nos communautés, des moyens de répondre collectivement à nos besoins, au lieu de nous isoler chacun dans nos consommations individuelles. Nous donner cette résilience que tentent de construire les *initiatives de transition*. Développer le « vivre ensemble », le partage et la solidarité. Et, au niveau politique, s'impliquer dans les partis qui remettent en question la croissance économique. La simplicité volontaire doit être considérée comme la pierre angulaire des actions à mener. D'abord, elle permet d'expérimenter les seules manières de vivre compatibles avec un avenir pour l'humanité. Ensuite, elle assure la cohérence dans sa vie. Et enfin elle permet de se libérer de la surconsommation et de ses contraintes (le travail aliéné en particulier) pour trouver le temps de réfléchir et de s'engager concrètement dans les divers mouvements et associations qui travaillent à produire les changements nécessaires.

(1) Mongeau Serge, *La simplicité volontaire*, Montréal : Éditions Québec/Amérique, 1985
(2) Mongeau Serge, *La simplicité volontaire, plus que jamais*, Montréal : Éditions Écosociété, 1998

VE
ville
propre

# Édito

**C'est au printemps 2005 que les Amis de la Terre ont organisé, pour la première fois, une conférence pour le grand public sur le thème de la simplicité volontaire (SV). Ce concept développé par nos amis du Québec[1] a engendré de nombreux changements au sein de notre association et dans la vie d'un nombre important de nos membres.**

Marcel Guillaume
vice-président des Amis de la Terre

Ezio Gandin
président des Amis de la Terre

## « Vivre plus simplement » : trois mots qui peuvent changer une vie, notre vie

**Vivre plus simplement a été pour nous deux, tout d'abord une découverte, puis un engagement qui, progressivement, a bouleversé nos vies et celles de nos proches respectifs.** Nous étions déjà conscientisés par rapport à beaucoup de défis écologiques et sociaux qui sont là, devant nous, ou qui s'annoncent ; nous étions aussi déjà dans l'action individuelle pour réduire notre consommation d'eau domestique, d'électricité, etc. mais sans vrai fil conducteur, sans vue globale. La simplicité volontaire avec ses trois piliers, avec l'expérience humaine acquise lors des réunions avec notre groupe de simplicité volontaire, nous a fourni, à la fois des lignes directrices bien claires pour nos choix de vie, et une auto-indulgence envers notre démarche qui rend cette transformation profonde possible, heureuse. Alors que cette démarche est d'abord individuelle, très liée à nos habitudes de vie antérieures, à nos valeurs personnelles, à notre espace intérieur et extérieur de changements, elle s'est également concrétisée dans notre action (militante) vers l'extérieur, dans notre engagement social au sein des Amis de la Terre et au-delà.

C'est un grand plaisir pour nous deux de cosigner l'éditorial de cette nouvelle revue des Amis de la Terre. Lorsqu'il y a quelques mois, nous nous sommes réunis pour proposer des thèmes pour notre prochaine revue, la simplicité volontaire a émergé tout naturellement. De même, lorsqu'il y a quelques semaines, nous avons entamé une réflexion collective sur le fond et la forme des messages que les Amis de la Terre voulaient porter vers le grand public, la simplicité volontaire est de nouveau venue tout au sommet. Nous pourrions paraphraser le titre d'un livre de Serge Mongeau qui a été important pour nous : « la simplicité volontaire, plus que jamais »[2]. Que Serge trouve ici toute la gratitude de notre association pour son investissement permanent, depuis presque 30 ans, pour la diffusion de la SV dans le monde francophone. Qu'il accueille aussi tous nos remerciements pour la rédaction de la préface de notre revue. Que tous les membres et non-membres qui ont contribué à la publication de cette revue et en particulier les responsables de chacun des chapitres trouvent ici l'expression chaleureuse de tous nos remerciements.

Nous espérons que cette revue ne vous laissera pas indifférent, que les thèmes que nous avons sélectionnés vous permettront de prendre, un peu mieux, toute la mesure de ce que « vivre plus simplement » pourrait représenter pour vous, pour vos proches mais aussi pour toutes celles et tous ceux qui pourront ainsi vivre mieux ou tout simplement vivre[3].

(1) Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire : www.simplicitevolontaire.org

(2) Mongeau Serge, *La simplicité volontaire, plus que jamais*, Montréal : Éditions Écosociété, 1998

(3) « *Vivre plus simplement pour que d'autres puissent tout simplement vivre* », phrase prononcée par Gandhi

VE

# Un art de vivre mieux avec moins

Muriel Lescure

**Pour définir la simplicité volontaire (SV), l'idéal serait une définition simple, taillée bien droit, soulignant ses traits principaux. Et si l'on acceptait d'emblée ce premier constat : il n'y a pas une simplicité volontaire uniforme mais autant de façons d'appréhender ce mode de vie qu'il y a de simplicitaires. Nous sommes face à un mouvement en constante évolution : chaque jour nous lui découvrons de nouvelles formes, de nouveaux « débouchés », de nouvelles exégèses. Nous n'épuiserons donc pas la question dans ce chapitre.**

**Il est un fait évident : la SV rallie autour d'elle de plus en plus de citoyens à la recherche d'un épanouissement différent de celui qui est proposé par notre société. La simplicité volontaire correspond-elle au début de l'âge de raison de nos contemporains ? Peut-être bien. Pourquoi, comment et pour quel « avènement » devons-nous tous nous intéresser à ce mouvement progressiste, démocratique, universel et holiste qui loin de rimer avec privation, nous ouvre la voie de la guérison d'un monde devenu fou ?**

« La simplicité volontaire est pour moi un mode de vie dans lequel on recherche les valeurs fondamentales et le « assez » tout en gardant un certain équilibre par rapport à soi-même. J'ai lu entre 14 et 16 ans, dans le Tao Te King, une phrase qui a complètement révolutionné ma façon d'appréhender la vie. Cette phrase était : « Qui se suffit à soi-même est riche ». Je n'ai pas toujours suivi ce principe, tiraillé que j'étais par ma famille qui, à l'époque, désirait plus montrer qu'être. J'ai été jusqu'à posséder 3 maisons, 2 voitures et faire 2 boulots. Cela a provoqué une cassure à un moment donné, car je voulais ralentir. Ma famille ne l'a pas accepté et aujourd'hui seulement ils comprennent que j'avais raison. Cela s'est soldé par un divorce. Mais maintenant ma vie est plus pleine et plus riche. Je réalise mes pas en fonction de mes envies : toilettes sèches, 4/5 temps, le jardin, la consommation diminuée, la solidarité, les actions pour protéger la planète, etc. Bref, je suis heureux. »

**Eric, le Roeulx**

Des États-Unis au Japon, en passant par tous les pays d'Europe et le Canada, la simplicité volontaire semblent émerger des tréfonds de l'inconscience collective de nos sociétés riches industrialisées. Tout autour du globe, nos semblables se questionnent et adoptent sans le savoir les « postures » de la simplicité volontaire: le refus du gaspillage, l'envie de ralentir, le besoin de lien social, le désir de plus de justice sociale, la prise de conscience du drame écologique… Pourquoi ? De plus en plus de Terriens se sentent meurtris par le système économique dominant et recherchent une manière de le contrer. Pour preuve, le nombre croissant de solutions locales devant ce désordre global. Des centaines d'entreprises, de collectivités locales et des millions d'individus se réveillent et commencent à réparer les dégâts ; à réapprendre à travailler avec l'environnement et le monde vivant ; à se libérer du carcan de la consommation en se contentant de moins, de peu.

### La SV, c'est la liberté !

**Chaque personne :**

- part d'un point différent
- fixe elle-même ses propres objectifs
- choisit le rythme qui lui convient

## Un pavé dans la mare

Dans notre société du « toujours plus » (de biens, de vitesse, de travail, d'argent…), la SV est un pavé dans la mare. Quoi ? Vivre mieux avec moins ? Mais c'est totalement à l'encontre de ce que l'on nous inculque du matin au soir ! Bien entendu. C'est pourtant possible et totalement bénéfique, en témoignent des sympathisants et membres des Amis de la Terre qui ont accepté de dévoiler dans cette revue une partie de leur jardin intérieur et de leur cheminement. *« Si bien des personnes comprennent qu'on se tourne vers un mode de vie simple par manque de revenu, surtout en cette période de crise, il semble plus difficile à comprendre qu'on le fasse volontairement, sans contrainte économique. En effet, pourquoi se priver de biens de consommation quand on peut se les offrir ? Pourquoi ne pas posséder les dernières technologies à la mode si notre compte en banque le permet ? »*[1]. La question peut aussi être abordée sous un autre angle : la richesse matérielle rend-elle heureux ? Tous les philosophes depuis l'Antiquité n'ont cessé de l'affirmer : il n'y a pas de lien entre le fait d'avoir et le bonheur. Ce qui procure le bonheur, c'est de savoir quand on a assez. *« Est riche, celui qui se suffit à lui-même »* nous dit Lao Tseu dans le Tao-Te-King. La satisfaction, bien plus que l'argent, est source de bonheur. Aimer et être aimé, avoir des amis, être reconnu et accepté pour ce que l'on est, avoir une place juste dans la société, dans sa famille, voilà autant de motifs réels de joie et d'épanouissement. La simplicité volontaire, en nous menant vers le désencombrement ou le non-encombrement, nous propose de goûter à tout cela, de ressentir cette satisfaction et de jouir pleinement de l'essentiel dans nos vies.

### La SV, ce n'est pas :

- se priver de tout ;
- ne plus vouloir acheter quoi que ce soit ;
- ne plus avoir de revenu ;
- ne plus entretenir de relations amicales sous prétexte que cela prend du temps et de l'énergie ;
- ne plus sortir au cinéma, au restaurant ou visiter des musées, des expositions parce que cela n'est pas vital ;
- ne plus avoir aucun bibelot ni aucun souvenir offert par un être cher parce que cela encombre ;
- vivre dans le dénuement…

« Pour moi, la SV, c'est vivre en étant moins dépendant de la haute modernité et ainsi devancer sûrement un chaos qui s'annonce. C'est être content avec moins de choses et faire en sorte que dans chaque journée il y ait un progrès dans le lien. Par exemple, en faisant un accueil plus sympa à celui qui sonne à ma porte, en faisant attention aux personnes âgées, en invitant l'ouvrier qui répare à prendre un café, un biscuit, un repas… C'est aussi vivre avec moins de biens : faire des achats en 2e main, échanger des livres, tricoter, tenter de réaliser soi-même la pâtisserie, l'écharpe, etc. Mon déclic s'est produit en 30 minutes. J'ai vu à la TV un groupe d'intellos américains qui ramassaient tout ce qui était emballé dans les poubelles et dont la date disait que c'était encore bon. Ils filmaient de grands repas avec beaucoup de gens. Ces produits jetés formaient un « festin »… je me suis dit que le monde devenait fou. Mon bref séjour (5 semaines) à Madagascar m'a aussi marquée. Cela fait réfléchir nos 3 enfants de 24, 26 et 27 ans. »

**Geneviève, Auvelais**

## Vivre avec moins

Lorsqu'on décide de vivre avec moins, c'est-à-dire d'acheter moins et de débarrasser ses armoires, un vide désagréable s'installe, que nous nous dépêchons de remplir. La simplicité volontaire nous propose de combler ce vide matériel par du temps pour soi, de l'entraide, de la culture, de l'acquisition de savoirs. Et tout cela, assez rapidement, nous procure un bien-être inégalé ! Le souvenir des sourires rencontrés, la richesse des paroles échangées, le plaisir d'une lecture assidue, la satisfaction d'apprendre réchauffent le cœur de manière inouïe. C'est ce qui s'appelle « vivre mieux avec moins ».

(1) Sur le site de l'auteur Philippe Lahille : http://simplicite-volontaire.wifeo.com/sobriete-ne-rime-pas-avec-morosite.php

Vivre avec moins, tout le monde le devine, permet également à terme de faire des économies. En réduisant ses dépenses, en allongeant la durée de vie de certains biens matériels, en recyclant ce qui peut l'être, en consacrant moins de temps à ses actes d'achat, en diminuant ses besoins énergétiques, on finit par économiser de l'argent. Vivre avec moins de biens — c'est-à-dire ne pas avoir un objet déterminé pour effectuer chaque chose — exerce également une influence positive sur notre créativité et notre réflexion. C'est le moment où l'on détourne les usages premiers, où l'on ranime des savoir-faire oubliés, où l'on se souvient de pratiques comme l'emprunt, l'échange. Voilà peut-être un « xième » bonheur que procure la simplicité volontaire : en réduisant notre dépendance aux biens matériels, nous gagnons en liberté et en estime de soi.

## Selon ses valeurs

Le temps, les préoccupations futiles, l'argent ainsi épargnés autorisent le simplicitaire à ouvrir son champ des possibles, en lien avec ses valeurs fondamentales : « *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* »[2]. Ainsi quelques-uns font le pas de travailler moins pour se consacrer davantage aux enfants ou au bénévolat ; d'autres se résolvent à acheter du matériel de qualité pour qu'il dure plus longtemps ; certains encore se libèrent de la voiture individuelle pour mener un projet de mobilité partagée et créer du lien entre eux. Chacun avance à son rythme, réfléchit, se donne du temps, des moyens, de l'ambition pour arriver là où il veut arriver : enrichir sa vie et satisfaire ses besoins profonds. Nous nous éloignons donc ici d'une critique répandue de la SV qui insiste sur son caractère radical, « *comme si, soudainement, tous allaient laisser tomber leurs outils et abandonner leur travail pour aller à la pêche* ».[3] Non, en réalité, « *l'expérience de gens qui ont choisi de simplifier leur vie montre qu'il s'agit là d'une démarche qui s'étale sur plusieurs années (…). La simplicité est un art qui se cultive et s'approfondit lentement, par tâtonnements. C'est un ensemble d'habitudes et d'intérêts nouveaux qui transforment peu à peu notre existence…* »[4].

(2) Boisvert Dominique, *L'ABC de la simplicité volontaire*, Montréal : Éditions Écosociété, 2005, pp 18-19
(3) Burch Mark. A. , *La voie de la simplicité. Pour soi et la planète*, Montréal : Éditions Ecosociété, 2003, p 212
(4) idem

## Dans une démarche individuelle

Insistons là-dessus : il n'existe ni mode d'emploi ni instructions à suivre dans la démarche de simplicité volontaire. Elle n'est en rien un chemin balisé. Celui qui emprunte cette voie sait pourquoi il le fait, par où il va commencer et où il veut aller. Il accepte aussi que ses motivations, moyens ou objectifs changent au fur et à mesure de ses expériences, de ses rencontres, de ses lectures. Et c'est très bien comme ça : la SV est une manière de vivre qui prend la couleur subjective des émotions, des ressources et des vécus de chacun. *« En ce sens, la SV est bien rarement un cheminement linéaire. On s'y engage avec plus ou moins de détermination, on procède par essais et erreurs, on fait parfois des bonds en avant mais aussi des pas de côté, des moments de pause ou même de retour en arrière. Mais dans tous les cas, on ne poursuit la route que dans la mesure où cela nous apporte plus d'avantages que cela ne nous coûte d'efforts ».*[5]

> « Pour moi c'est tout simplement consommer, lire, manger, acheter, parler… selon mes « besoins ». Cela a donc nécessité une analyse de ceux-ci. Il en est ressorti que je voulais donner « sens à ma vie ». Alors seulement j'ai pu voir les priorités… me décharger de certaines choses, lâcher prise avec certaines valeurs, même concernant mes responsabilités. Ce renversement m'a également fait prendre conscience du besoin de liens dans ma vie, mais de certains liens. Et ainsi observer que la consommation comblait ce manque.Le déclic est venu suite à une crise personnelle, une maladie et un mal être. Puis ont suivi les lectures, conférences…
>
> **France, Châtelet** »

## Une éthique écologiste

Le simplicitaire ne conçoit pas la liberté dans le sens « capitaliste » du terme. Il ne poursuit pas uniquement son intérêt personnel, il se préoccupe — souvent davantage même — de la collectivité, du bien commun, des générations futures et du monde vivant. Il a souvent une conscience aigüe que tout, sur notre planète, est interdépendant. Il existe donc une éthique commune aux simplicitaires. Ces derniers se sentent mobilisés par la nécessité de réduire leur dépendance à l'argent et à la vitesse, mais dans le but de dégager du temps pour la communauté et d'encourager les attitudes écologiques et respectueuses de la société : *« Malgré la fluidité de ses contours, la simplicité volontaire peut être décrite comme un mouvement culturel dont l'idée de base est d'adopter un mode de vie plus simple pour respecter la nature, se respecter soi-même et permettre à tout le monde de vivre sur terre »*[6].

## Une longueur d'avance

Les personnes engagées dans la SV, contrairement à l'idée générale que l'on se fait d'elles, ne se sentent pas du tout passéistes ou réactionnaires. C'est tout le contraire ! La prise de conscience des limites matérielles de notre monde et de ses ressources, le maintien de l'esprit critique face à la publicité et au « progrès », la vigilance-réflexe par rapport aux discours politiques, la conviction qu'il faut changer de système, mieux : l'acquisition de certains comportements leur donnent « une longueur d'avance », comme l'affirme encore Philippe Lahille : *« ce choix conscient et volontaire que font les décroissants*[7] *anticipe un mode de vie que l'humanité entière sera contrainte d'adopter dans les prochaines décennies (…) Ceux que l'on qualifie de doux-rêveurs décroissants marginaux et soi-disant passéistes, auront depuis longtemps tissé leur réseau local, pris la tangente, adopté un mode de vie alternatif, fait de frugalité et de joie de vivre. Car vivre simplement est tout sauf vivre tristement. C'est accéder de façon certaine à une meilleure qualité de vie. Ces visionnaires ont bien une longueur d'avance et deviendront les nouveaux modèles pour les générations futures »*[8].

(5) Boisvert Dominique, *L'ABC de la simplicité volontaire*, Montréal : Éditions Écosociété, 2005, p 24
(6) De Bouver Emeline, *Moins de biens, plus de liens*, Belgique : Éditions Couleur Livres, 2008, p 42
(7) Synonyme en France de « simplicitaire »
(8) http://simplicite-volontaire.wifeo.com/sv-une-longueur-davance.php

## Écrire un nouveau scénario pour le monde

Pour conclure, la simplicité volontaire apparaît bel et bien comme une réponse à de nombreuses préoccupations contemporaines. **D'un point de vue écologique**, elle permet de ralentir la destruction des ressources naturelles et de préserver l'environnement. **D'un point de vue sociologique**, elle peut être un moyen d'action contre l'endettement, le stress professionnel, l'absence parentale, la disparition du lien social puisqu'elle propose de consacrer une bonne partie de notre énergie et de notre temps à « la jouer collectif » plutôt qu'individuel. **D'un point de vue économique** : en prônant la croissance du bien-être, plutôt que la croissance de la production et du PIB, la SV touche à la vache sacrée de notre système économique. Quoi de plus urgent que de remettre en cause la croissance infinie dans un monde fini ? La SV propose à notre économie de renaître sous une forme positive (plutôt que destructrice) en relocalisant l'emploi, les services et les productions ; en développant les filières vertes et en ré-hiérarchisant les valeurs traditionnelles de notre société : le travail, la famille, l'épanouissement individuel, la citoyenneté, le « vivre ensemble », les échanges,…

La simplicité volontaire n'a pas l'ambition de révolutionner le monde mais propose de mettre en place une réflexion et des comportements pour rectifier nos modes de vie, boulimiques en temps et en biens. De plus, elle permet d'agir immédiatement sans devoir attendre des décisions gouvernementales. L'action individuelle peut apparaître comme une goutte d'eau dans l'océan, mais à en croire Mère Teresa, *« si nous n'agissons pas, cette goutte d'eau ne se rendra pas jusqu'à l'océan »*. En réalité, c'est la somme de toutes les actions individuelles qui permettra de créer un monde meilleur. La simplicité volontaire nous propose un chemin privilégié vers ce monde meilleur.

« La simplicité volontaire, pour moi consiste à « épurer » ma vie des préoccupations qui l'encombrent : la surconsommation, la course contre la montre, la compétition, le paraître, la taille de mon portefeuille, la reconnaissance sociale, le diktat de la mode, … pour pouvoir vivre ce qui m'apparaît comme l'essentiel : la vie familiale et relationnelle, l'épanouissement du corps et de l'esprit, la culture, les rencontres, les voyages. Je choisis donc d'enlever ceci pour le remplacer par cela. Ce que je soustrais est entré dans ma vie via le discours dominant au service du système économique. Ce que je mets à la place, ce sont mes « je veux », mes « je voudrais » plus profonds qui font écho à mon être et ma vie intérieure et résonnent en moi depuis des années.

La simplicité volontaire vient à nous naturellement lorsqu'on éprouve un inconfort ou un malaise. Lorsque nous sommes insatisfaits et le restons, malgré l'augmentation de notre confort matériel ou professionnel. Au début, on ne veut pas entendre cette voix souterraine qui nous parle car elle nous met en danger. Et puis le malaise grandit, devient évident, nous rend malade. Je n'ai pas attendu d'être malade pour changer, d'autres, oui. La démarche est individuelle. Par contre, les effets de la simplicité volontaire sur chacun sont extraordinairement similaires : c'est « que du bonheur ! ». J'ai également cette conviction : si nous sommes plus nombreux à vivre simplement, nous permettons à de nombreux autres de tout simplement vivre. C'est une question de partage du gâteau. Mon déclic : une remise en question de ma vie suite à la perte d'un emploi.

**Muriel, Fosses-la-Ville** »

# Les portes d'entrée de la Simplicité Volontaire

## Conscience et préoccupation écologiques

Parce que l'on se préoccupe de l'environnement, que l'on prend conscience du gaspillage et des dégâts qu'entraînent notre style de société, que l'on se soucie de la Terre que l'on va laisser à nos enfants… conscients que nous sommes que notre mode de vie moderne exigerait 3 planètes et que nous n'en avons qu'une.

## Ennuis de santé (stress, épuisement…)

Trop d'occupations professionnelles et d'activités stressantes qui causent dépression, fatigue, surmenage et… l'envie de se poser, de se reposer, de consacrer du temps à ce qui nous fait vivre ou tout simplement… de ne « rien faire ».

## Quête de sens, de spiritualité

Parce que la vie que nous menons ne nous satisfait pas (plus) ou est trop décalée par rapport à ce que nous en avions rêvé, que cette vie passe en coup de vent et que nous voudrions la vivre vraiment et lui donner un sens.

## Endettement, difficultés financières

Parce que notre situation financière nous enferme, nous exclut, que l'on n'arrive plus à joindre les deux bouts.

## Demande de plus de justice sociale et souci de partage

Parce que l'on prend conscience des injustices inouïes qui caractérisent ce monde dans lequel nous mourons de trop consommer alors qu'ailleurs on manque de l'essentiel, parce que 20 % de la population possède plus de 80 % des richesses mondiales et que la misère des autres nous bouleverse.

# Vivre plus simplement : j'accepte ou je refuse

André Foguenne

**Nous avons rassemblé dans ce chapitre des témoignages de femmes et d'hommes qui ont été interpellés par la simplicité volontaire (SV). Cinq d'entre eux-elles (partie de gauche) ont franchi le pas et présentent brièvement ce qui fait aujourd'hui leur quotidien dans la pratique, et leur questionnement. Les autres (partie de droite) n'ont pas modifié leur mode de vie et ils expliquent pourquoi ils n'ont pas entamé ce chemin vers une vie plus simple. Vous vous retrouverez probablement dans un ou plusieurs de ces témoignages et vous serez interpellés par les autres ; à chacun(e) son chemin.**

## J'ai fait le pas, mais...

Sabrina

### La vie simple a une saveur

Parmi les nombreuses activités qui remplissaient la grille hebdomadaire, mon mari et moi avons choisi d'en privilégier quelques unes et nous réorganiser autrement. Lui prend des cours de guitare, moi de clarinette et les deux enfants de piano et trompette. Sans voiture, les transports dans la grande ville se font à pied et en bus. Depuis le printemps, nous profitons des routes désertées du dimanche matin pour explorer à vélo des quartiers curieux ou sympathiques. Nous ne travaillons que 4 jours par semaine ; lui finit sa semaine le jeudi et moi, je reste à la maison le mercredi. Les nombreuses invitations aux goûters d'anniversaire, rencontres sportives, réunions, spectacles,... nous obligent à réfléchir, à négocier entre nous puis à renoncer à quelques unes. Quatre ou cinq fois par an, nous allons passer deux jours dans la famille de mon mari (trois heures de train-attente-bus-marche et 9,40 € par adulte) et nous retrouvons la campagne au rythme des saisons et la forêt à 3 km. Au retour, nous sommes bien chargés de fournitures locales.

## Je ne m'y mets pas, parce que...

Ingrid

### Agenda bien rempli

La vie est passionnante ! Je suis animatrice chez les scouts dans mon village ; les week-end, avec ma mère, je parcours les brocantes à la recherche de ressources pour meubler, décorer, transformer, offrir... À Bruxelles, mes études artistiques me permettent un fol investissement aux cours et encore après ; quand nous avons du temps, avec mon compagnon, nous allons chez des amis, en soirée ou encore vivre un festival. Un rêve s'est concrétisé : nous partageons notre appartement avec un chaton à câliner. Chaque année, nous avons la chance d'aller faire du ski dans les Alpes, du camping dans les Landes et découvrir un pays plus exotique. En août, viennent quatre semaines de job étudiant pour remplir ma cassette. J'adore cuisiner, faire des surprises, découvrir,... Pourquoi je réduirais mes activités ? J'aime profiter de cette vie bien remplie et de nouvelles expériences. J'arrive à bien m'organiser pour tout faire correctement. Pourquoi je réduirais ma consommation ? Il y a une telle abondance de marchandises et de services ! Je ne prive personne...

## Précurseur et serein

Pour apprécier les bénéfices de la simplicité volontaire, il faut l'expérimenter et inventer des adaptations. Au début, le nettoyage, la réparation des vêtements et autres objets domestiques, la préparation des repas sont plus compliqués. C'est en partageant avec d'autres personnes engagées dans la même démarche que les bonnes idées mûrissent. C'est en s'éloignant de la publicité commerciale pour regarder autrement nos besoins et leurs satisfactions que les exigences de qualité changent. Une pelouse à tondre réduite aux quelques mètres carrés de la terrasse et aux chemins du jardin ; une réparation soignée et rigolote d'un pull ; des vêtements réservés aux tâches domestiques à risque ; des noix trempées puis salées à l'apéro ; vinaigre et bicarbonate pour nettoyer la cuisine… Voilà une autre façon de bien vivre, de mieux vivre ! Quant à savoir si la planète s'en portera mieux… Bien sûr ! Puisque quelques uns ont pu le faire, sans nul doute bien d'autres suivront leur exemple… avec le temps.

Judith

## Il y en a bien assez pour tous !

Si je réduis mes désirs et mes besoins et si je ralentis, alors je crée de l'espace et du temps dans ma vie. Dans cette disponibilité, je redécouvre une beauté, une harmonie, une abondance et une complicité avec la nature. La conscience s'éveille. La vie prend plus de sens. Dans mon entourage, les personnes m'apparaissent plus subtiles, uniques, précieuses. Quelques fois, l'inquiétude vagabonde et elle me dit : « Bénéficieras-tu encore de cette générosité dans dix ou vingt ans ? D'un cadre de vie bienveillant ? De proches avec qui partager le pain et la parole ? » Pour l'apaiser, il me reste à préparer avec d'autres cette dernière partie de ma vie.

Sophie

## Autre richesse

Une famille monoparentale avec 4 grands adolescents qui vont bientôt quitter le nid. Situation financière précaire puisqu'il y a une profession modeste d'indépendant et une maison qui ne sera entièrement remboursée que dans 6 ans si les revenus restent assurés jusque là. Comment la simplicité volontaire se traduit-elle ? Par une alimentation qui transforme modérément des matières premières qui sont à la fois bio, locales et de saison ; par des échanges de services et conseils avec quelques personnes du village, parfois très différentes ; par la voiture familiale prêtée à un voisin jusqu'à quatre fois par mois contre dédommagement ; par un grand respect de l'horaire des repas et du coucher ; par un temps passé quotidiennement dehors à jardiner ou à marcher ; par des visites d'amis qui viennent partager savoir-faire et vécus ; par les soirées calmes consacrées à la musique, la lecture ou à la compréhension du monde. Notre faiblesse patrimoniale est vécue avec sérénité : la maison n'est pas encore acquise et les enfants ne recevront pas d'argent pour leur envol, au-delà de leur formation scolaire et d'une éducation familiale équilibrée.

Bernard

J'ai fait le pas, mais…

Christophe

## Harmoniser

J'ai choisi de n'utiliser que trois pantalons, deux paires de chaussures,… Pour pouvoir assortir mes habits facilement, je ne peux pas prendre le risque d'acheter des couleurs marginales ou des modèles originaux. J'oublie toute fantaisie vestimentaire pour me restreindre à du classique.

## Jean-Pierre

### Plus, c'est mieux ?

Si je me limite dans l'acquisition de biens, de confort et de sécurité… je risque de ne pas en avoir suffisamment le jour où une difficulté surgira. Je veux investir le plus possible aujourd'hui pour me garantir un avenir personnel sans tourments. Parfois, la petite voix intérieure me dit : « Si tu consommes tant de matières premières et d'énergie, tu précipites un peu plus notre monde dans le stress du manque et dans le cahot environnemental… Pas très malin ! » Ou encore : « Tantôt, tu rumines le passé pour ne pas refaire telle erreur, tantôt tu te mobilises pour assurer l'avenir en l'anticipant. Mais tu oublies de vivre le présent. »

## Thomas

### J'attends que ce soit imposé pour tous

Si, pour sauvegarder l'avenir de l'humanité, je me privais d'acier et de béton pour me contenter d'un escalier en bois, d'une terrasse et d'un parking de gravier ; si je renonçais à des équipements sophistiqués pour revenir aux méthodes de nos grands-parents ; si je réduisais le chauffage par la discipline du pull et des portes refermées ; si je réduisais voyages et transports pour vivre localement ; si je mangeais sobrement… Ça me coûterait trop d'efforts, à moi et ma famille. Le bel et noble objectif serait-il atteint ? Non, aussi longtemps que des consommateurs aisés d'ici et d'ailleurs continuent leurs excès, sans scrupule et sans la moindre solidarité… Si je me privais de ce confort et de ces apparences, je donnerais aux autres ma part disponible de ressources qui gaspilleraient de plus belle et, de plus, je les laisserais croire qu'il n'y a pas de crises. Cette simplicité-là, je n'en veux pas… aussi longtemps qu'elle n'est pas imposée à tous. Poursuivons gaiement, en attendant une prise de conscience plus aigüe des dangers par toute la population !

## Je ne m'y mets pas, parce que…

### L'argent et les relations, c'est sérieux

Je suis gérant d'une agence, mon épouse sera bientôt promue à la direction d'une maison de retraite. Nous avons trois magnifiques enfants ados que nous voulons assurer d'un petit capital pour démarrer dans la vie. Afin de réussir un montage financier et immobilier un peu audacieux, je suis obligé de travailler beaucoup, avec un look irréprochable (costumes et voitures à renouveler régulièrement). Dans notre petite ville touristique très dynamique, il y a de nombreux événements auxquels je veux contribuer tantôt en participant dans le comité, tantôt par ma présence aux manifestations. D'autre part, mon engagement d'échevin occasionne quelques réunions. Plus d'une soirée sur deux, je dois repartir. Nous invitons fréquemment des amis pour un repas… et réciproquement. Par ailleurs, j'encourage chaque membre de ma famille à s'impliquer dans la vie associative (mouvement, sport et bénévolat). Pas question de jouer la simplicité pour moi ! Si je devais renoncer à tout ça — comme je le souhaite parfois, lassé — je risquerais une dégradation professionnelle et financière rapide.

## Michaël

### Quelques freins à la SV

- La famille proche,qui ne partage pas la démarche ou qui n'avance pas au même rythme
- Le regard de ceux qui ne comprennent pas
- La publicité, le crédit, tout ce qui tente de nous tirer dans l'autre direction
- La difficulté de changer ses habitudes
- Le sentiment d'impuissance pour changer les choses ou changer soi-même
- Le manque de temps pour la réflexion, pour une remise en question personnelle
- Les charges financières qui nous écrasent et nous angoissent

maes

# Vivre plus simplement, une porte ouverte vers...

Ezio Gandin

**Une des critiques les plus fréquentes adressées aux simplicitaires est celle que cette démarche les enferme, les coupe du monde, les marginalise. Pourtant, la simplicité volontaire (SV) est une démarche qui n'a rien de marginal et qui s'intègre dans une constellation d'alternatives à notre société actuelle. J'aimerais apporter une réponse à cette importante critique, et vous présenter quelques portes que la SV peut ouvrir, sur base de mon expérience personnelle.**

J'ai découvert le concept de SV en fin 2003, par la lecture d'articles de la revue *S!lence*[1] et du *Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire*[2], en même temps que nous menions, avec un groupe d'ami(e)s de la Terre, une large réflexion sur un autre nouveau concept pour nous, la décroissance économique soutenable (DES). Les liens entre ces deux concepts sont évidents. Ainsi, une généralisation de la SV chez les citoyens provoquerait une réduction globale de la consommation et donc une décroissance économique (soutenable) au niveau du système global. Inversement, mettre en place une politique de DES ne pourrait se faire, dans le calme, qu'avec l'assentiment de citoyens aspirant à une vie plus simple, des simplicitaires.

Mes premiers pas conscients dans la SV ont été centrés sur « consommer moins » (habits, chaussures, tous les gadgets…), ce qui m'a permis de me rendre vraiment compte que j'avais déjà beaucoup (trop) accumulé ; point positif, une bonne gestion de ce « stock de mon passé » devrait me permettre de vivre presque sans achats pendant des années et cela a été et est toujours le cas aujourd'hui ! L'importance accordée aux liens (« Moins de biens, plus de liens ») dans la SV m'a interpellé même si j'avais déjà à l'époque un beau réseau de liens avec de très bons contacts. Cet approfondissement de la qualité des relations m'a fait découvrir la communication non violente (CNV) qui est bien plus qu'une bonne méthode de communication[3]. Des lectures et quelques ateliers-stages de CNV ont largement contribué à m'ouvrir deux belles portes :

- une porte intérieure qui me fait porter beaucoup plus d'attention qu'avant à ce qui se passe dedans à travers les sentiments qui apparaissent (colère, tristesse, joie, etc.) et les tensions qui se marquent au niveau du corps. Ne pas vouloir les enfouir, les rejeter mais en prendre soin pour reprendre (rapidement) le contrôle de soi même lors de tensions importantes, voilà un des importants apprentissages proposés par la CNV ;
- une porte relationnelle qui invite à aller au-delà du « simple » respect de l'autre pour entrer dans une vraie relation avec la compassion comme attitude d'aide à la souffrance de l'autre.

Beaucoup de choses sont encore à explorer derrière ces deux portes mais ce que j'y ai déjà découvert et l'amélioration de ma qualité de vie qui en découle, m'incitent fortement à poursuivre cette exploration. Étant probablement né, un peu militant, un peu enseignant-formateur, je me suis retrouvé successivement animateur dans un mouvement de jeunesse, responsable et entraîneur dans des clubs sportifs, enseignant au professionnel et à domicile avec par conséquent beaucoup d'activités en parallèle de ma vie familiale et professionnelle. Mon intérêt croissant pour les questions écologiques suite à ma rencontre avec des ami(e)s de la Terre, il y a une quinzaine d'années, a depuis lors très largement contribué à bien remplir mon agenda d'activités.

(1) L'ASBL Les Amis de la Terre-Belgique est depuis 2010, le diffuseur officiel en Belgique de la revue française S!lence : contactez notre secrétariat pour plus d'informations : 081/39.06.39 (en matinée) ou écrivez à silence@amisdelaterre.be

(2) Voir le site du Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire RQSV : www.simplicitevolontaire.org

(3) Rosenberg Marshall B., *Les mots sont des fenêtres (ou des murs) : introduction à la Communication Non Violente*, Jouvence Éditions, 2005 ; d'Ansembourg Thomas, *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, Les Éditions de l'Homme, 2001

Tout en comprenant très bien, dans ma tête, l'intérêt de « ralentir » (un des 3 grands axes de la SV) pour se ménager des temps libres, des temps pour pouvoir être simplement présent à tout ce qui se passe en permanence en-dedans comme en-dehors, le passage à l'acte s'est révélé plus que laborieux et a pris plusieurs années. Le « hasard » des rencontres et des invitations reçues m'a permis d'intégrer un groupe de méditation zen près de chez moi et d'y découvrir, à travers ces moments d'arrêt volontaire du corps et de calme pour l'esprit, toute une philosophie prônant le ralentir, le lâcher-prise tout en stimulant chaque pratiquant à devenir un acteur pour réduire la souffrance du monde et préserver la planète[4]. C'est une très belle porte intérieure qui s'est ouverte là en lien avec celle que la CNV m'avait permis d'ouvrir quelques années avant. Ma tendance à partager les belles choses que je découvre fait qu'aujourd'hui j'anime régulièrement ces moments de méditation mais ici je « garnis » mon agenda de moments d'arrêt, de calme ; il y a du progrès ! La réduction des besoins matériels que ma vie simple a entraîné pour moi et par contagion pour ma famille a fait que nos revenus étaient devenus largement supérieurs à ce qui était nécessaire. Après avoir hésité pendant des mois, j'ai finalement entrepris les démarches pour réduire mon temps de travail salarié en passant d'abord à 4/5e temps et ensuite à mi-temps. J'ai ainsi, depuis 2 ans, la grande chance de disposer de beaucoup de temps libre que je peux consacrer à ce qui fait sens pour moi. J'ai décidé de prendre une partie de ce temps pour m'investir dans la vie de ma commune ; d'abord en m'intégrant dans un Système d'Échange Local tout juste créé et puis surtout en participant à la création d'un Groupement d'Achat Collectif qui aujourd'hui permet à une quarantaine de familles de se nourrir avec des aliments bio et de soutenir par leurs achats des petits producteurs locaux. Comme par hasard, j'y ai pris une fonction de coordination et de co-responsable des commandes et des finances ! Comme pour moi, la SV et la DES sont toujours « entrelacées », mon chemin personnel vers la simplicité s'accompagne d'une réflexion globale correspondante. Ainsi la réduction de mon temps de travail salarié m'a renvoyé la question de la place de ce travail salarié dans notre société dans laquelle le maintien du volume d'emploi exige une croissance économique permanente ; croissance indispensable à notre société capitaliste gouvernée par les lois du marché (financiers et autres) dont les tireurs de ficelles ne sont plus ceux que nous, le peuple souverain, élisons comme nos représentants. Je ne franchirai probablement jamais cette porte de l'action politique mais je l'entrouvre régulièrement pour soutenir celles et ceux qui mettent leur temps, leur énergie dans ces transformations collectives indispensables pour que notre évolution individuelle vers une vie plus simple prenne tout son sens et contribue effectivement, au-delà de nous-mêmes et de notre proche entourage, au mieux-être des Hommes et de la Terre-Mère.

« J'entends régulièrement autour de moi dire ceci « *pour vivre simplement, il faut avoir payé sa maison et les études des enfants, avoir le temps de penser à cela et le temps, c'est de l'argent !* ». Même si il est vrai que changer ses habitudes de vie demande de la réflexion sur soi-même, sur ses besoins essentiels (sa façon de s'alimenter, de se soigner, d'éduquer ses enfants, sa relation aux autres, etc.) et du temps pour cela, ça ne signifie pas forcément qu'il faille de l'argent pour vivre simplement. Plus vous limiterez vos besoins, plus vous aurez de l'argent que vous ne dépenserez plus et plus vous serez libre aussi de retrouver du temps pour ce qui est essentiel : prendre soin de soi, de la terre et partager avec les autres. Il y a bien sûr la question de l'achat d'un bien immobilier qui demande de l'argent. L'achat groupé peut justement s'avérer une solution intéressante pour les petits budgets car il permet de mettre tout plein de « petit peu » ensemble pour faire « beaucoup ». Le gain n'est pas qu'économique, il est aussi et surtout dans les nouveaux liens établis avec ses voisins. »

**Geneviève, Namur**

(4) Thich Nhat Hanh, *Ce monde est tout ce que nous avons*, Le Courrier du Livre, 2010

# La Simplicité Volontaire en groupe

Marcel Guillaume

**En découvrant la Simplicité Volontaire (SV), certaines personnes prennent conscience qu'elle définit parfaitement ce qu'ils vivent depuis toujours sans le qualifier. Pour d'autres, par contre, c'est le début d'une aventure dans laquelle tout reste à découvrir et à construire. La question se pose alors : par où commencer ? Une réponse possible : intégrer un groupe de simplicité volontaire.**

Un groupe de simplicité volontaire est un groupe de huit à douze personnes qui se rencontrent régulièrement afin de « discuter » de sujets d'intérêt commun. Ce nombre limité de participants permet un temps de parole raisonnable et un échange enrichissant. La rencontre, organisée toutes les quatre à six semaines, dure de deux à trois heures. Les partages sont structurés autour d'un sujet spécifique choisi de concert et peuvent nécessiter de transmettre d'abord de l'information sous forme de lecture ou de brève présentation afin de fournir un cadre au temps alloué à l'échange. Les rencontres sont animées par un des membres dont le rôle consiste à favoriser des discussions vivantes qui respectent le thème abordé et le droit de parole de chacun des participants. Les rencontres peuvent s'accompagner d'une collation, d'un repas-partage ou d'un pique-nique qui ont lieu avant ou après la discussion. L'endroit pour organiser la rencontre est laissé à l'appréciation du groupe ; cela peut être une salle communale ou paroissiale, le domicile des participants (à tour de rôle) ou tout autre local disponible. Un lieu convivial et accueillant où chacun se sent bien est un plus indéniable.Les règles de fonctionnement préconisées[1] font de ces groupes d'extraordinaires lieux d'exercice démocratique qui offrent à chaque membre l'occasion de parler de ses préoccupations, d'améliorer son aptitude à parler et écouter et de vivre une expérience de croissance personnelle et collective.

## Comment se forme un groupe?

Les groupes peuvent naître spontanément d'une initiative isolée ou à la suite d'une conférence. Les Amis de la Terre peuvent mettre à votre disposition des personnes en mesure de répondre à des initiatives locales de création de groupe en leur proposant des séances d'information et une aide pour le lancement de celui-ci. Pour les personnes isolées, un simple contact avec l'association leur permet d'identifier le groupe existant le plus proche. S'il n'est pas possible d'envisager une intégration dans celui-ci (éloignement, manque de places disponibles…), il appartiendra à cette personne de réunir autour d'elle un petit groupe susceptible de servir de base à un nouveau groupe. **L'entrée dans un groupe peut être**

> « Vous allez me dire : « Avec une famille, mon boulot et tout, je n'ai pas le temps… ou le courage ». Comme je vous comprends ! C'est exactement notre situation : une famille avec 3 filles en pleine adolescence, une maison à payer, un boulot de commercial à l'international… Tout remettre en question et « larguer » du jour au lendemain, ce n'est pas aussi … simple ! Les petits ruisseaux font les grandes rivières, et une grande randonnée doit commencer par un premier pas. C'est celui qui « coûte » le plus ! Depuis 4 ans donc, chaque mois, nous nous rencontrons dans une ambiance conviviale et nous ressourçons par nos échanges avec les autres membres du groupe. Pour progressivement, chacun à notre rythme, changer nos perceptions des choses, désencombrer nos vies et nos esprits de tout ce superflu… et vivre mieux ! Oui, cela je peux le dire, je vis mieux et me sens beaucoup mieux depuis. »
>
> **Philippe, Tilff**

(1) Voir page 23 : *Comment fonctionne un groupe de SV ?*

**fort différente suivant que ce groupe existe déjà ou, au contraire, est naissant ; les deux solutions offrent chacune des avantages et des inconvénients.** L'entrée dans un groupe existant permet de profiter de l'expérience de fonctionnement accumulée par celui-ci mais nécessite une intégration dans un milieu où s'est déjà créée une complicité entre membres et où certains thèmes ont déjà été abordés. L'entrée dans un nouveau groupe expose, par contre, au danger d'une expérience de vie de groupe plus courte que prévue parce que celui-ci ne sera pas en mesure de trouver son « rythme », mais présente l'avantage de commencer tous en même temps et au même point. Le groupe n'est pas destiné à vivre éternellement ; il est utile de se fixer une première échéance au terme de laquelle vous consacrerez du temps pour évaluer : le groupe répond-il aux attentes de tous, les règles sont-elles respectées, les sujets vous semblent-ils adaptés et suffisamment approfondis, etc ? Vous allez très vite vous rendre compte que les attentes des membres des groupes peuvent être très diverses. Certains souhaitent des échanges en profondeur destinés à ancrer leurs convictions et dessiner des pistes de changement alors que d'autres souhaitent interagir dans des actions concrètes. Le groupe tel que présenté ici ne peut raisonnablement répondre qu'à la première demande. Pour les demandeurs d'initiatives plus actives, notre association propose toute une série d'activités mieux adaptées.

## Pourquoi un groupe de SV ?

S'impliquer dans un groupe est un excellent moyen d'intégrer dans sa vie les principes de la simplicité volontaire, d'être soutenu dans une période de changement, de partager son vécu, d'échanger des trucs pratiques, de s'amuser avec des personnes qui partagent les mêmes valeurs et, globalement, de réapprendre l'entraide et la solidarité. Les groupes sont une merveilleuse source d'information, d'encouragement et de soutien lorsque nous expérimentons un mode de vie plus simple. Cet apprentissage et ces changements peuvent, somme toute, s'effectuer dans un contexte chaleureux de rencontres. C'est aussi, la rafraîchissante découverte que nous ne sommes pas seuls sur ce chemin.

# Comment fonctionne un groupe de SV ?

**Chaque groupe est libre de choisir son système de fonctionnement (rythme, lieux de rencontre, sujets abordés…) ; il y a autant de manières de fonctionner qu'il y a de groupes ! Néanmoins, l'expérience de la vie des groupes et l'analyse des causes de succès et d'échec de ceux-ci nous mènent à vous conseiller d'intégrer les principes suivants dans la vie du groupe.**

## 1. Identifier un hôte ou une hôtesse

C'est la personne qui vous reçoit chez elle ou organise l'accueil dans une salle publique. Elle prend en charge, si le groupe le souhaite, l'organisation d'une légère collation mais on peut également se partager cette tâche.

## 2. Identifier un animateur ou une animatrice

Son rôle est essentiel. Il n'est pas utile que cette personne soit une experte en simplicité volontaire ou en animation de groupe. L'animateur donne l'exemple par une écoute attentive et respectueuse, veille à ce que le temps de parole soit équitablement réparti entre chaque membre du groupe, garde la discussion centrée sur le sujet abordé et veille à ce que la règle de non-jugement soit strictement respectée. Le plus simple est de ne pas autoriser les commentaires ou les questions sauf celles relatives à la compréhension d'un terme, d'un concept utilisé. Pour la première rencontre, l'animateur est choisi parmi les personnes possédant une petite expérience d'animation. Si aucune personne ne souhaite assurer ce rôle, un membre du groupe de coordination SV des *Amis de la Terre* pourra le prendre en charge lors des premières réunions.

### La règle d'or

C'est décidément la règle de non-jugement, qu'il soit positif ou négatif, qui semble la plus difficile à respecter. La plupart de nos conversations journalières vont à l'encontre de cette règle et cette attitude nécessite un apprentissage qui peut être un peu laborieux. De nombreuses personnes continuent également à « souffrir » de leur difficulté à s'exprimer soit par manque de confiance en elle ou par la présence de personnalités « envahissantes » au sein du groupe. Le rôle de l'animateur est, dans ce cas, d'une importance capitale.

## 3. Préparer le sujet abordé

Pour permettre des discussions intéressantes et profondes, une bonne maturation du sujet abordé est importante. On peut y réfléchir à deux ou plus ; cette manière de faire crée des liens entre les personnes. Un moyen simple de préparer ces réunions est d'avoir dans son sac un petit carnet destiné à cet usage ; lors des temps « morts », on peut y griffonner quelques idées, ce que le thème prévu pour la prochaine réunion évoque en nous. Ces notes seront précieuses lors de la rencontre pour structurer son témoignage et ne (presque) rien oublier.

## 4. Pendant la réunion

Le bon fonctionnement des réunions dépend directement de l'attitude de chacun. Nous suggérons que :

- vous fassiez preuve de la discrétion nécessaire, ne pas diffuser hors du groupe les informations personnelles mises en commun ;
- vous manifestiez en permanence une attitude de non jugement (« ce n'est pas bien, c'est une erreur » sont des expressions à bannir) lors des partages d'expérience personnelle ;
- que vous considériez votre engagement dans ce groupe comme une chose importante et vous engagiez à participer à toutes les réunions.

L'usage d'un « bâton de parole » est recommandé au moins lors des premières réunions. L'objet choisi est souvent proposé par l' animateur(rice) en lien avec sa vie simple et seul celui qui le tient est autorisé à prendre la parole ; les autres écoutent en attendant leur tour. Un des membres peut également prendre des notes pour rédiger un rapport de la réunion pour le groupe.

## 5. Planifier la prochaine rencontre

Au terme de chaque réunion, le groupe fixe la date, le thème, l'horaire et le lieu de rendez-vous de la prochaine rencontre. Le respect des dates fixées et la présence régulière de chacun favorise le bon fonctionnement du groupe et des rencontres.

## 6. Rejoindre ou quitter un groupe

Pour respecter la dynamique de groupe en place, l'entrée dans un groupe existant ainsi que la sortie sont organisées. Ainsi, si une personne souhaite intégrer un groupe, elle doit s'adresser à un membre du groupe qui présentera cette demande dès que possible lors d'une réunion du groupe. De même, si une personne souhaite quitter le groupe, il lui sera demandé d'en expliquer les motivations. Cet engagement est destiné à éviter tout malentendu quant aux raisons du départ.

> « Je ne suis pas attiré par le système des groupes de SV, mais je ne me considère pas moins engagé dans ce mouvement. J'avance à mon rythme au fur et à mesure des choix que la vie me propose ! Je pense néanmoins que les groupes sont un moyen efficace, parmi d'autres, pour avancer sereinement sur le chemin de la SV. »
>
> **Robin, Liège**

## Des règles basées sur l'expérience

Toutes ces règles sont proposées au démarrage d'un groupe, et c'est le groupe qui décide du fonctionnement qui lui convient. Il peut rédiger un texte d'engagement qui sera mis à disposition de chacun pour être certain que chacun ait les mêmes informations sur le mode de fonctionnement. De l'expérience de ces dernières années et de l'évaluation de la vie des groupes organisée en juillet 2011, une évidence s'impose : la vie d'un groupe de simplicité volontaire n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Certains vivent harmonieusement de très nombreuses années et d'autres ne dépassent pas quelques mois de fonctionnement. Afin de se fixer un objectif réaliste, **nous suggérons au groupe de prendre dès le départ un engagement pour six mois (4 à 6 réunions) avant de rediscuter ensemble du mode de fonctionnement et de son adaptation éventuelle.** Pour se prémunir d'une fin trop rapide et toujours frustrante, nous ne pouvons que vous encourager à respecter scrupuleusement les règles de base énumérées plus haut, même si celles-ci vont, au début tout au moins, vous paraître bien rébarbatives ou astreignantes. Un assouplissement progressif de celles-ci pourra être instauré dès qu'une autorégulation et une convivialité respectueuse sera installée dans le groupe.

# De quoi parle-t-on lors des réunions ?

Les sujets abordés sont multiples et n'ont pour limite que celle de votre imagination. Certains thèmes importants peuvent être traités au cours de rencontres successives ou être à nouveau abordés après quelques mois (quelques années) de fonctionnement. Dans la plupart des cas, le choix du thème de la rencontre se fait de façon collégiale à partir des sujets proposés par les membres du groupe. À titre d'exemple, en voici quelques uns : les meilleurs moments de notre vie, le désencombrement matériel, désencombrer nos vies, comment ralentir ?, vivre avec moins d'argent, la juste mesure, choisir et vivre des vacances en tenant compte de la SV, comment parler de la SV autour de soi, les bons trucs de la récup… Afin de maintenir l'intérêt pour les rencontres, pensez à alterner les sujets philosophiques avec d'autres sujets plus terre à terre, plus créatifs : la salle de bain, les fêtes de fin d'année, les cadeaux, les produits d'entretien…

# Le groupe de SV : mon expérience personnelle

Mon premier contact avec la SV s'est fait par le biais d'une conférence sur le sujet. Pas vraiment convaincu mais néanmoins intéressé par la démarche, je me suis inscrit dans un groupe. J'y ai participé avec ma femme mais je ne connaissais aucune des autres personnes présentes. Mélange harmonieux et très riche des genres et des conditions sociales, ce groupe deviendra très rapidement un rendez-vous incontournable. Pourtant, mon bilan personnel au terme d'un an de rencontres était décevant : beaucoup de réflexion et d'échanges mais très peu d'actions concrètes dans mon quotidien. Cependant, le groupe s'est soudé et l'envie de poursuivre le voyage ensemble était très forte. Et, contre toute attente, les premiers résultats apparûrent comme si cette (longue) période de maturation avait été nécessaire. Cinq ans plus tard, estimant que je pouvais poursuivre seul, j'ai quitté ce groupe pour me consacrer à la diffusion de la SV.

Les résultats concrets sont aujourd'hui largement perceptibles : usage exclusif de l'eau de pluie pour la maison, diminution de toutes mes consommations d'énergie par deux, réduction de moitié des trajets en voiture, développement du jardin potager, déplacements professionnels à vélo, végétarisme, alimentation bio à 90 %, exploitation maximale de mes propres productions et confection de mon pain (bio), renoncement aux voyages en avion, toilette sèche… toutes les économies engendrées par ce changement de vie ayant permis un travail à temps partiel et un engagement important dans les associations et groupements divers (animation de quartier, associations…). Mais au-delà de ces changements concrets et visibles au quotidien, les 5 années passées au sein du groupe m'auront profondément marqué dans mon rapport aux autres et aux choses. Dans ma manière d'écouter sans jugement, sans chercher absolument à convaincre, sans vouloir imposer mon point de vue à tout prix, écouter « oreilles grandes ouvertes » dans une attitude réceptive afin de ne rien perdre de ce que l'autre peut m'apporter, partager plutôt que confronter constituent sans nul doute le plus beau cadeau de cette vie en groupe.

### Les trois piliers de la SV

**Ralentir :** c'est la condition incontournable. Le temps retrouvé permet d'abord la prise de conscience, et ensuite le changement.

**Consommer mieux et moins :** d'abord, faire la part des choses entre ce dont vous avez réellement besoin et ce qui est superflu, puis se désencombrer et s'alléger de tout ce qui vous étouffe et vous empêche de vivre dans tous les domaines de la vie : objets, agenda…

**Retisser des liens :** avec soi-même d'abord, puis avec la Terre et avec les Autres.

Le second cadeau de mes compères simplicitaires pendant ces cinq années, c'est cette capacité libératrice de détachement vis-à-vis des objets, ce dé-matérialisme , cette découverte que l'on peut se réjouir « de ne pas avoir » , ce chemin vers le désencombrement matériel, cette facilité avec laquelle grâce au soutien des autres, j'ai été en mesure de rendre faciles et heureux des changements profonds que jamais auparavant, je n'aurais imaginé envisager et encore moins réussir. Il reste des incohérences sur lesquelles, bien sûr je bute et bute encore, mais le chemin n'est pas terminé ! Le mouvement est lancé, l'envie d'autre chose bien ancrée et chaque jour qui passe me fait gagner en sérénité et en conviction que ce chemin est bon, pour moi et pour ceux qui m'entourent. Cela aurait-il été possible sans ces années au sein d'un groupe ? Rien n'est moins sûr !

# Les mouvements proches de la Simplicité Volontaire

Robin Guns

**Le sentiment de représenter une infime minorité à partager le mode de vie de la simplicité semble fréquent lorsque l'on regarde autour de soi. Le quotidien nous rappelle sans cesse que la société doit favoriser l'emploi à tout prix, la consommation, le développement de nouvelles technologies « vertes » et la croissance, sous peine de subir l'austérité… qui frappe déjà. Et pourtant, le monde bouge ! Tentons d'y voir plus clair avec un petit tour d'horizon en Belgique et par delà le monde.**

## Mouvements mobilisés, créatifs et diversifiés

### L'objection de croissance

Dans notre pays, le mouvement pour l'Objection de Croissance est celui qui se rapproche le plus de la SV. Si des simplicitaires devaient se rassembler pour définir un projet politique du « vivre ensemble », il serait probablement proche de celui proposé par le mpOC[1]. Une société socialement juste, avec un écart entre les revenus beaucoup plus faible et un indicateur de bien-être au lieu de celui du produit intérieur brut. Mais aussi une production industrielle de produits matériels nettement plus faible et une activité économique beaucoup plus locale, avec un travail salarié moyen plus léger qu'actuellement, et la coopération mise en avant à tous les niveaux en lieu et place de la compétition. Le mpOC est certainement un mouvement d'accueil très intéressant pour les simplicitaires qui voudraient s'investir dans le débat politique, sans entrer dans un parti. Ils pourraient à la fois participer à la rédaction de documents sur des sujets importants et prendre part à des actions concrètes de résistance ou de soutien sur le terrain.

> « Ne doutez jamais qu'un petit groupe d'individus conscients et engagés puisse changer le monde. C'est de cette façon que cela s'est toujours produit.
>
> **Margareth Mead** »

### Le soutien à l'agriculture paysanne

Un autre mouvement fédérateur et dynamique est celui du soutien à l'agriculture paysanne. De fait, considérer les méfaits du système alimentaire agro-industriel peut amener chacun d'entre nous à vouloir soutenir une autre production agricole, à petite échelle, (familiale), respectueuse de l'environnement et de proximité. Depuis peu, la mobilisation s'intensifie pour protéger ce qui reste de paysans et de petits agriculteurs bio, tout en prônant une autre politique agricole en Belgique et en Europe. Une plateforme de soutien à l'agriculture paysanne s'est mise en place depuis quelques années. Ce réseau[2] rassemble associations et citoyen(ne)s pour la mise en place d'événements militants dédiés à ce sujet. Il collabore d'ailleurs avec d'autres mouvements européens, dont Via Campesina. Dans la lignée, il faut souligner le succès fulgurant du système des Groupements d'Achat Solidaires à l'Agriculture Paysanne, à Bruxelles et en Wallonie. Dans la capitale, on est passé en quelques années de quelques groupes à plus de 50 groupes d'achat et de soutien à cette agriculture responsable, et les files d'attente s'allongent ! Plus récemment encore, une coopérative foncière pour l'achat de terres agricoles s'est créée sous le nom de « Terre en vue ». Celle-ci s'est inspirée de l'association française existante depuis plusieurs années : « Terre de Liens ».

(1) Le mouvement politique pour l'Objection de Croissance en Belgique : www.objecteursdecroissance.be
(2) Le Réseau de Soutien à l'Agriculture Paysanne : http://rsapaysanne.wordpress.com

## Les initiatives de Transition

Pour poursuivre notre présentation des dynamiques récentes, pensons bien sûr au mouvement des Initiatives de Transition. Celui-ci est né en Angleterre en 2006 et est soutenu depuis 2008 par les Amis de la Terre en Belgique. Ce concept de Transition pourrait se résumer comme une démarche complémentaire de la SV, à un niveau collectif et local. Les initiatives de Transition veulent changer leur quartier, leur village, leur ville. De nombreuses originalités leur sont propres et leur assurent le succès actuel : plus de mille initiatives inscrites sur le réseau international en moins de six ans ! Les motivations de ce mouvement se présentent au travers d'enjeux planétaires tels que les changements climatiques en cours, et le pic pétrolier, dépassé entre 2006 et 2008[3]. Ce mouvement part du principe que nos sociétés vont être obligées de s'adapter en raison de leur dépendance à l'or noir, dont le prix ne fera que croître dans les années à venir. Ainsi, les citoyens se mobilisent pour développer la résilience afin que le système local puisse réagir positivement quand les crises majeures surgiront. Cette résilience peut se renforcer par : la permaculture (qui soutient des solutions systémiques intégrant l'Humain dans la Nature) ; la psychologie du changement (qui développe les facteurs psychologiques nécessaires pour un changement positif de comportement) ; l'inclusion (qui insiste sur l'ouverture à tous et au monde et renforce l'esprit fédérateur de la transition) ; la vision positive (qui attire les participants vers un mieux vivre et maintient la motivation d'agir) ; ou encore les forums ouverts (qui assurent la démocratie participative, l'intelligence collective et la créativité). Il y a beaucoup à dire sur l'esprit de la Transition. Ce qui est sûr c'est que le mouvement rassemble et mobilise de manière croissante aux quatre coins de la planète et également en Belgique[4] ! Le « mieux vivre simplement ensemble » trouve donc un beau relais dans cette dynamique de Transition qui invite à retisser des liens sociaux et à valoriser l'ingéniosité humaine.

### Un mouvement universel

En Belgique, l'idée de simplicité volontaire (SV) a fait son chemin depuis 2005. Les Amis de la Terre ont soutenu la création de plus de cinquante groupes de SV. En parallèle, les gens qui vivaient déjà une forme de simplicité, sans l'afficher, se sont trouvés un nom auquel rattacher leur philosophie de vie. Si l'on considère que la simplicité volontaire peut représenter un mouvement en soi, est-il alors le seul à s'opposer au système de surconsommation en développant d'autres pratiques pour vivre ensemble ? Heureusement, non. Et les mouvements qui se rallient à cette même cause sont de plus en plus nombreux, avec évidemment des tendances différentes.

## Les créatifs culturels

Les créatifs culturels[5] ne se présentent pas directement comme un mouvement, mais comme une catégorie sociologique. En effet, c'est suite à une étude américaine que des chercheurs ont conclu à l'existence d'une partie significative de la population occidentale défendant un ensemble de valeurs progressistes et porteuses d'un nouveau projet culturel. Ils seraient entre 17 et 25 % à soutenir un mode de vie écologique, à défendre des valeurs dites « féminines », en quête de sens et de développement intérieur. Les « créateurs de culture » ont également une tendance à s'investir socialement et prônent une certaine diversité culturelle. Bien que le concept de créatif culturel soit trop large pour y associer directement la SV, il est bon d'entendre qu'une personne sur quatre en Occident estime cheminer vers des valeurs « alternatives »...

(3) Selon de nombreuses estimations scientifiques comme celles de l'ASPO (Association for the Study of Peak Oil and gaz) et de l'AIE (Agence Internationale de l'Énergie)
(4) Le Réseau Transition Wallonie Bruxelles : www.entransition.be
(5) Les créatifs culturels : http://www.creatifsculturels.be/

## Les artivistes

Depuis 2009 en Belgique, un mouvement militant jovial, humoristique et festif colore les manifestations ou se réapproprie l'espace public le temps d'un instant. Ses représentants s'appellent les « Artivistes », pour activistes et artistes. Sous leurs déguisements de clowns occasionnels, derrière le rythme de la samba et leur sens de l'humour se cache un réel message de changement radical de société ; un projet écologique, socialement juste, démocratique et convivial ! L'artivisme est une nouvelle forme de militance contemporaine qui intègre les conditions de notre société du 21e siècle pour se faire entendre et pour interpeller. Il n'est plus nécessaire de réaliser une manifestation de plusieurs milliers de personnes pour faire passer un message politique, mais bien de jouer sur l'image et l'originalité, avec un certain talent théâtral ou artistique en tout genre. Ainsi, les Artivistes de Bruxelles[6] ont à leur actif différentes actions publiques ces dernières années : actions anti-green-washing dénonçant la voiture verte au salon de l'auto ou les mesures vertes des lobbys européens ; manifs de droite (fausses manifestations capitalistes, conservatrices et néolibréales) ; détournement de publicités en rue ; Reclaim the Street (pour la réappropriation de l'espace public)… et la participation aux événements militants contre les OGM, le nucléaire, l'OTAN,… Le champ d'action des Artivistes est large. Et si le temps retrouvé, grâce à un travail salarié moins conséquent, nous permettait aussi de nous investir, de nous amuser dans ce type d'action publique et ludique ?

## La masse critique

Savez-vous aussi que chaque dernier vendredi du mois, des usagers du vélo se rassemblent dans des centaines de villes à travers le globe ? On appelle ces rassemblements des Masses Critiques[7]. Ces milliers de cyclistes réguliers profitent de ces « balades manifestantes » pour militer en masse et faire reconnaître la place du vélo en ville ! En milieu urbain, les avantages du vélo ne doivent plus être démontrés : rapidité et efficacité de déplacement, indépendance et autonomie de l'usager, faible coût, effort sportif quotidien, empreinte écologique nulle, désengorgement du trafic… Malgré ces multiples bénéfices, la bicyclette doit se faire davantage reconnaître face à la politique de « la voiture reine ».

> « Combien de personnes vivent sans voiture depuis toujours ? Combien n'en veulent pas ou n'en ont jamais éprouvé le besoin ? Alors qu'on ne me dise plus que nous sommes des héros des temps modernes d'avoir revendu notre voiture ! »
>
> **Maxime, Liège**

## Les indignés

Au printemps 2011, le mouvement des Indignés[8] est apparu sur la scène européenne et mondiale. La mobilisation, partie d'Espagne, a rapidement trouvé un écho dans les sphères militantes et citoyennes engagées. Ce mouvement a une volonté de rassembler et réclame une « réelle démocratie » plutôt qu'une soumission des États à la toute puissance des marchés financiers. Les Indignés ont attiré le regard des médias lors du printemps 2011 durant lequel ils ont investi les places publiques et organisé des assemblées populaires. Même si aujourd'hui ce mouvement semble moins actif, il n'est pas pour autant éteint, et il a le mérite d'avoir mobilisé citoyennes et citoyens contre la logique capitaliste néolibérale. Une lumière d'espoir de « révolution du 21e siècle » s'est allumée, il y a plus d'un an… en attendant les prochaines manifestations.

(6) Les Artivistes : www.collectifartivist.be
(7) La masse critique bruxelloise : http://placeovelo.collectifs.net
(8) Les Indignés en Belgique : www.globalchange.be

## Le mouvement SLOW

Au niveau international toujours, le mouvement « SLOW » fait également parler de lui depuis plusieurs années. Parti d'Italie dans les années 1980, « le slow food » développe d'abord un esprit d'opposition à la logique du « fast food » pour démontrer tous les bienfaits d'une alimentation locale, naturelle et préparée avec soins. La valorisation du bon goût des aliments se mêle à un certain art de vivre et l'engagement pour une responsabilité du système alimentaire. Depuis, d'autres domaines de la vie ont adopté le caractère « slow » et ralentissent le rythme : slow cities (qui développent un label pour une meilleure qualité de vie) ou encore le slow work, la slow science. Ce mouvement représente près de 100 000 personnes actives à travers le monde[9].

Slow Food®

### Simplicité et diversité

L'art de vivre simplement, en accord avec ses besoins réels et dans le respect de la nature, se décline de mille et une manières. L'idée même de « simplicité volontaire » n'est pas une définition rigide, mais s'interprète et se traduit en actes selon la réalité et la subjectivité de chacun. Tous ces mouvements témoignent de cette variété de tendances et de sensibilités qui offre une porte d'entrée différente à toute personne attirée par un nouveau mode de vie.

# Pays « sous-développés », terres de simplicité ?

**Hors d'Europe et des pays anglo-saxons, dans les larges couches de la population qui vit avec peu, la simplicité est involontaire, mais se vit comme une logique naturelle et sociale évidente. Cette simplicité semble bien vécue si les besoins essentiels sont assurés. Et pourtant, elle est de plus en plus menacée par les bouleversements culturels et sociaux qu'implique « le développement économique ».**

## Les post-développementistes

Le mouvement « post-développementiste »[9] rassemble des ONG's du Nord et du Sud, des intellectuel(le)s (anthropologues ou économistes), des associations et des citoyen(ne)s qui, depuis plus de vingt ans, s'opposent à la logique ethnocentrique et destructrice du développement occidental dans les pays du « Tiers Monde ». Après l'indignation contre les colonisations, les 50 années de l'ère du développement, la mondialisation ou la lutte contre la pauvreté, ce mouvement estime qu'il est temps de rendre aux peuples du Sud le pouvoir de choisir la société qu'ils veulent. Une société en accord avec leur culture, histoire, croyance et patrimoine, loin de la domination des marchés économiques internationaux.

## Ekta Parishad

Dans la même lignée d'indignation, 25 000 paysans indiens « sans terre » se sont rassemblés, en 2007, pour exiger une réaction différente de l'État face aux multinationales qui accaparent les terres et les ressources du territoire. L'association *Ekta Parishad*[10] forme et mobilise, de manière non-violente, les plus pauvres partout dans le pays. En octobre 2012, une grande action devrait regrouper 100 000 Indiennes et Indiens, pour une marche d'un mois de Gwalior à Delhi, et revendiquer le respect des lois pour l'accès à la terre. Le respect de la petite agriculture vivrière est indispensable à la survie de centaines de millions de personnes en Inde.

(8) Le mouvement SLOW francophone : www.slowfood.fr
(9) Voir l'« après développement » : www.apresdeveloppement.org
(10) Ekta Parishad : www.ektaparishad.com

## Buen Vivir

En Amérique latine, le concept du « Buen Vivir » (bien vivre) est de plus en plus reconnu dans certains pays ainsi qu'au sein du mouvement altermondialiste. En Bolivie, il est même intégré à la constitution, et l'Équateur va également dans ce sens. Il provient des communautés indigènes (de la région des Andes) et est aussi lié à la contestation anti-coloniale. On peut le résumer comme *« un principe solide qui signifie vivre en harmonie et en équilibre entre les hommes et les femmes, entre les communautés, et surtout entre les êtres humains et la nature, dont ils font partie. La pratique de ce concept implique naturellement de savoir vivre en communauté, d'atteindre des conditions minimales d'égalité, d'éliminer le préjugé et l'exploitation et de respecter la nature en préservant son équilibre »* [11]. Certaines populations latino-américaines vivant en Belgique, et en Europe, attachent encore beaucoup d'importance aux valeurs du « Buen Vivir ». Peut-être une opportunité de tisser davantage de liens entre des communautés qui ne se connaissent pas et qui pourtant vivent dans leur coin la même démarche de vie…

## Une liste qui s'étend à l'infini

La liste des mouvements engagés qui partagent un ou plusieurs aspects de la simplicité volontaire pourrait encore être longue et riche à détailler : les multiples tendances de l'écologie, l'alter-mondialisme, l'anarchisme, les courants de pensée spirituels, les collectifs artistiques et culturels critiques de la pensée unique, les mouvements politiques « radicaux » de gauche et anticapitalistes, les citoyen(ne)s impliqué(e)s dans les systèmes d'échange local, les potagers collectifs… et toutes les personnes qui, consciemment ou non, refusent de suivre un modèle productiviste en déroute et qui essaient à leur manière de mieux vivre en agissant pour la construction de nouveaux paradigmes de société. Si l'on considère que l'ensemble des simplicitaires constituent un mouvement porteur d'un réel changement, les possibilités d'ouverture sont alors nombreuses pour créer des liens riches et féconds d'évolution du monde qui nous entoure. Choisir la simplicité peut être vu comme une sorte d'« égoïsme positif », porté par la conviction que la direction prise est la meilleure qui soit, pour soi-même et pour les autres. Malgré les plaisirs qui bordent ce chemin de vie, quand on prend de la hauteur, on peut ressentir l'urgence de nourrir de meilleures perspectives collectives. Et heureusement, des actions qui invitent au changement existent… alors que d'autres n'attendent qu'à être inventées et expérimentées !

> « En fait, la simplicité volontaire, je l'ai trouvée en Afrique où parfois le dénuement laissait la place à une explosion d'humanité, d'amitiés, de couleurs,… »
>
> **Michel, Ans**

(11) http://www.indigenes-republique.fr/article.php3?id_article=788

# Témoignage : de la simplicité subie à la simplicité choisie

Geneviève Adam

**Depuis ma rencontre avec les Amis de la Terre, en 2010, je suis immergée dans le concept de « simplicité volontaire », que je ne connaissais pas auparavant. Je vous partage ici modestement quelques réflexions et souvenirs qui ont déterminé le cours de ma vie, et qui m'ont conduit à choisir la simplicité dans laquelle j'ai été baignée étant enfant.**

La simplicité volontaire est bien d'actualité, dans notre société opulente où la destruction de la nature, des milieux naturels de vie de sociétés humaines (Cogis, Sarayaku, Zapatistes, Mapuche, Adivasis…) est légitimé pour permettre à un nombre infiniment petit de personnes de vivre avec un confort matériel jamais égalé, au nom du « progrès ». Faire le choix de vivre simplement alors qu'on peut choisir de vivre dans l'excès, cela ressemble à une prise de position, à un choix politique au sens premier du terme, à une volonté de ne pas suivre le troupeau qui fonce dans le ravin… c'est retrouver la liberté de choisir sa manière de vivre pour être heureux. Mais qu'en est-il de toutes ces personnes qui vivent « en simplicité » sans l'avoir choisi ? Qui n'ont pas les moyens d'acheter les biens de consommation « standards » vantés par la pub, les médias, une certaine culture dominante qui nous fait croire que ces biens vont nous « faciliter » la vie, nous rendre heureux[1]. Qu'en est-il des personnes qui naissent et grandissent dans la pauvreté ? Des marginaux de la société, celles et ceux qui « rament pour joindre les deux bouts » ? Qui portent, peut-être, la honte de ne pas « réussir », de ne pas être un(e) gagnant(e), de n'avoir pas tous les marqueurs sociaux des élites ? C'est d'eux que j'aimerais parler à travers ma jeunesse en simplicité non-volontaire ; une expérience parfois empreinte de honte, de marginalité, de rejet mais d'abord et surtout colorée de l'abondance, de la créativité et de la liberté que la simplicité procure.

## Créer l'abondance autour de soi

Huitième née d'une famille de douze enfants, dès ma naissance, j'avais à ma portée une abondance d'habits et de jouets qui étaient passés par de nombreuses mains avant d'atterrir dans les miennes… Il était parfois drôle d'entendre l'une de mes sœurs dire : « Ah ! C'est le pull que je mettais lorsque j'avais ton âge… » et une autre d'enchaîner : « tu sais, je l'ai mis encore avant toi ! ». Les habits et les jouets passaient de mains en mains, je n'ai pas le souvenir d'avoir jamais EU de chose qui m'appartenait exclusivement. Le sens de la propriété privée m'est inconnu depuis les premières années de ma vie et puis, à quoi bon AVOIR des pantalons ou des jouets, si on peut les partager, les échanger et ainsi profiter d'une abondance de la collectivité ! Créer une abondance par la somme, le partage de ce que nous possédions en commun. En ce début de XXIe siècle, de plus en plus de personnes se regroupent quelques fois par an pour organiser de grands trocs d'habits, de biens. Cela crée du lien… et on échange des objets dont on n'a plus besoin ! La mise en commun de ce que nous possédons créé l'abondance, et bonne nouvelle, contrairement à ce que la société nous inculque, il ne faut pas d'argent pour cela ! Et ne croyez pas qu'il n'y a que de vieilles guenilles à échanger : mes plus beaux vêtements, ceux que je préfère, je les ai trouvés via ces échanges, en seconde main ou en les rafistolant moi-même. Le BEAU prend encore plus de sens dans

(1) Se faciliter la vie est bien une façon partielle de voir les choses car ces choses coûtent de l'argent. Par conséquent, avant de les posséder, il faut donc trouver, gagner de l'argent, ce qui n'est pas toujours simple… Est-ce donc se faciliter la vie que de travailler plus, s'endetter pour se procurer des choses qui ne sont pas indispensables sinon pour l'image qu'on donnera à l'extérieur ? Ne se facilite-t-on pas plus la vie en limitant nos besoins et donc le besoin d'argent, pour retrouver alors plus le temps pour vivre ?

la démarche de la simplicité, qui rime avec originalité et créativité. Je m'interroge alors sur ces objets qui nous entourent : pouvons-nous les remettre à leur place ? L'habit, pour se couvrir ; l'habitat pour s'abriter ; le jouet, pour créer des histoires, imaginer ; le vélo, la voiture, le train, le bus, l'avion… pour se déplacer sur de plus grandes distances et plus rapidement qu'avec nos jambes, notre premier moyen de déplacement. Les objets doivent-ils nécessairement être un marqueur social ? Pouvons-nous nous libérer de cette croyance que les choses sont plus que de simples objets nous permettant d'accomplir notre vie ? Je laisse volontairement cette question ouverte car il convient à chacun(e) de prendre conscience de cela pour, peut-être, s'en libérer. La vie en communauté permet de développer un sentiment de liberté vis-à-vis du matériel, des objets, car il y a plus important. Elle permet, par le lien, de créer du sens et d'éviter de tomber dans l'attrait des objets extérieurs qui finissent par nous perdre car « à force de posséder des choses, ce sont les choses qui finissent par nous posséder ». Ce n'est pas par les objets qu'on obtient sa liberté, celle-ci se trouve au fond de chacun d'entre nous. Un petit peu suffit pour beaucoup de nos besoins et le manque suscite l'imagination et la débrouille quand on ne peut pas facilement acheter ce qu'on n'a pas. Lorsque la simplicité est involontaire mais qu'on peut trouver auprès des autres la reconnaissance, on a alors la conviction qu'il ne faut pas beaucoup pour vivre bien. C'est la peur du manque qui crée le manque. L'essentiel se trouve ailleurs.

J'ai occupé une chambre seule à partir de 14 ans. Avant cela, je partageais mes nuits, avec mes 7 frères et sœurs plus âgés, dans un grand dortoir, le temps que les travaux s'achèvent dans la maison… ensuite, nous dormions à 5 et vers mes 12 ans, je partageais une chambre avec ma sœur de deux ans mon aînée. Les années passant, la maison s'aménageait, les plus grands la quittaient, les places se libéraient. J'appris à partager, à me détacher des choses et à créer du lien par le jeu, les promenades, les histoires. Outre la réutilisation et le partage des biens matériels de la communauté, nous achetions la plupart de nos habits, meubles et jouets en seconde main, sur les brocantes. Bien souvent, il nous était même inutile d'acheter car, sur les grosses poubelles ou encore dans les décharges publiques, quelle joie de trouver un tas d'objets utiles et encore fonctionnels ! À ce sujet, je me souviens encore du jour où, sur la décharge de Mont-Saint-Guibert, je fis la « rencontre » d'une poupée dont il manquait la tête. Que lui était-il arrivé ? Pourquoi lui manquait-il sa tête ? N'y avait-il pas une couturière bien intentionnée pour la lui raccommoder et ainsi lui donner vie à nouveau ? Explorer, découvrir… nous ne jetions pas ou peu de choses, un tel monticule d'objets en un lieu suscitait déjà mon intérêt. J'avoue en avoir un peu souffert ado, lorsque mes camarades de classes portaient un jean's « Chipie » ou « Chevignon » alors que j'avais un pantalon déjà bien utilisé et portant une marque inconnue. Un autre frein à la réutilisation se trouve certainement dans l'aspect hygiénique des choses. Mais est-ce que fouler la terre avec des chaussures utilisées par d'autres n'est pas hygiénique ? Mon expérience me dit le contraire et ce brassage favorise même le développement de notre immunité !

« Et si maintenant, on ne jetait plus ? Et si on détournait les objets pour leur donner un 2ème, 3ème, 4ème usage ? De la simplicité naît la débrouille et de la débrouille naît la créativité, l'imagination et la liberté. Tous ces objets jetés chaque jour pourraient être échangés… il y a tellement de déchets qui mettront des centaines voir des milliers d'années à disparaître. Plus besoin de produire grand chose vu les quantités déjà en circulation qui attendent d'être valorisées au maximum de leur potentiel. Visitez les trocs, magasins de seconde main, faites un tour lors des encombrants… c'est l'abondance ! Et pas besoin de beaucoup d'argent pour cela. S'il y a bien un frein important, ce doit être la honte d'utiliser quelque chose qui appartenait à quelqu'un d'autre, de passer au second plan, de n'avoir pas les objets « derniers cris ». »

# Diversifier dans la frugalité

Nous avions repéré quelques vergers dont les propriétaires nous laissaient récolter pommes et poires que nous stockions sur des papiers journaux dans une grande étable de notre terrain. En juillet, il y avait les cerises d'un autre verger qui n'étaient plus récoltées (peut-être qu'à l'époque déjà la main d'œuvre coutait trop cher pour faire la récolte ?). Quelle joie, enfant, de monter dans les arbres et de manger des cerises à volonté ! Nous glanions aussi pommes de terre et haricots, après le passage des machines agricoles. Maintenant, ces machines sont plus « performantes » encore et ne laissent presque plus rien derrière elles… Notre beau potager nous fournissait en potirons, courgettes, carottes, poireaux, persil, etc. Et le terrain hébergeait un vieux noyer et de beaux pruniers très généreux en fruits. Sans compter les cerises et framboises en abondance de notre vieux voisin, heureux que nous nous régalions ! Opulence, abondance de fruits, de légumes à notre portée pour une alimentation frugale, végétarienne, de saison. À l'époque, le végétarisme n'était pas vu d'un bon œil à la campagne, mes aînés étaient montré du doigt ; à l'école, certains élèves les appelaient les « mougneu de fouilla » (mangeurs d'herbe en wallon), sur un ton moqueur, ce qui ne leur plaisait pas trop et leur a valu quelques conflits. Les œufs de nos poules ou de la ferme constituaient le seul apport en protéines animales avec les produits laitiers (lait et beurre) de la ferme toute proche. Nous faisions aussi les courses au supermarché le moins cher de la région pour compléter notre alimentation par d'autres produits, eux moins « écologiques » (boîtes de conserves, biscuits et autres). Notre assiette n'était pas « équilibrée » telle qu'on l'entend aujourd'hui par de nombreux spécialistes diététiciens en tous genres. L'assiette hivernale n'était bien souvent garnie que de haricots, de pommes de terre et d'œufs… une soupe de poireaux venant compléter ce plat principal. Cela ne m'a pas empêchée de grandir et d'être en bonne forme aujourd'hui. Un repas complet par jour est certainement suffisant pour remplir nos besoins quotidiens. Toutes les anciennes variétés de légumes, de fruits, les légumineuses et graines germées refont surface et sont accessibles pour avoir une assiette diversifiée et frugale. Il n'y a pas UNE recette miracle pour être en bonne santé, l'équilibre alimentaire d'un être vivant, animal ou végétal, se construit sur plusieurs jours, semaines, mois. Ce sont les apports multiples de notre environnement qui nous maintiennent en bonne santé : l'alimentation mais aussi, l'air, le soleil, le vent, la liberté sont d'autres apports importants à notre équilibre psychologique et physiologique. Et je citerai Pierre Rabhi dont le témoignage est emprunt d'une profonde simplicité de vie : *« la beauté étant à l'évidence une nourriture immatérielle absolument indispensable à notre évolution vers un humanisme authentique »*. Retrouver une diversité dans notre alimentation est possible en recréant des réseaux divers d'échanges, de partage pour retrouver une alimentation proche de la terre, des saisons, respectueuse de nous-mêmes et de notre environnement. Les potagers collectifs qui voient le jour ont cet objectif en plus de recréer du lien, qui nourrit lui aussi l'être humain.

> « Aujourd'hui encore, je ne me sens pas « en tort » lorsque je glane « mauvaises herbes » et fruits tombés au sol dans une propriété privée… »

# Trouver sa liberté dans la biodiversité

Enfant, j'aimais aller à l'école pour apprendre comment est fait le monde. Alors que j'entrais en troisième primaire, mon camarade de banc s'est fait mortellement happer par une voiture… j'en fus profondément choquée. La maîtresse était sévère, elle criait beaucoup sur les élèves. Soudainement, je ne supportai plus de rester assise dans ce local pour apprendre. Mes parents n'ont pas trop compris ce qui m'arrivait, à l'époque, et moi non plus. Ainsi, ma mère décida de me donner cours à la maison, avec l'accord de l'inspecteur. À partir de ce moment et pendant deux ans, j'avais cours le matin et toutes mes après-midis étaient libres. Je pouvais alors explorer le jardin et les environs avec les plus jeunes de la famille qui eux aussi ont reçu l'enseignement à domicile. Apprendre par l'expérimentation libre : fabrication de cabanes, observation des animaux de la basse cour, promenades dans la campagne. Toutes ces heures passées à l'extérieur au lieu d'être assise sur les bancs de « l'école des perroquets »[2] m'ont donné le goût de la découverte de la nature et de la liberté. À sept ans, je m'occupais d'une petite parcelle de fleurs dans le jardin et lorsque adulte, le goût pour l'observation minutieuse et scientifique des fleurs fit son apparition dans ma vie, ce n'était certainement pas le hasard mais bien un retour à l'essentiel, à la beauté du vivant qui nourrit mon âme. Victor Hugo disait « *c'est une triste chose de songer que la nature parle et que le genre humain ne l'écoute pas* ». Prenons l'exemple des « mauvaises herbes » (il serait plus opportun de les appeler les herbes qu'on ne désire pas) comme la renoncule rampante, les orties, les gaillets graterons ; elles nous « parlent » en réalité et disent ceci : ce sol est riche en nitrate ! Plutôt que de lutter contre elles, comment en tenir compte et améliorer le sol pour qu'il accueille d'autres espèces ? Comment faire « avec » plutôt que de lutter « contre » ? C'est en se positionnant autrement vis-à-vis de la nature qu'on peut comprendre réellement le sens profond de son message. En étant en empathie plutôt que dans le jugement, vous aurez accès à l'essence des éléments de notre environnement (végétaux, animaux, minéraux, humains,…). Les crises dont on parle pour l'avenir font peur mais quels enfants formons-nous pour préparer cet avenir ? De quoi ont-ils besoin ? Je crois que la liberté et le rapport à la nature pour retrouver l'essence de l'être humain sont deux valeurs fondamentales. Nous appartenons au vivant et y sommes reliés, nous ne fonctionnons pas différemment, c'est un fait irréfutable. Pourtant, l'éducation occidentale valorise le conformisme (suivre un leader ou le système en place sans s'interroger) et l'image d'un être humain « au-dessus » du naturel, totalement indépendant de lui. L'éducation « conventionnelle » met les humains au service de la société et la nature au service de l'humain. Dans ces conditions, comment exprimer notre potentiel créatif dans le respect de l'autre, qu'il soit humain, végétal ou animal, et de l'ensemble du système ?

> « Quel avenir pour nos enfants au travers de toutes ces crises (économique, écologique, sociale) ? Mais aussi quels enfants pour notre avenir ? »

(2) « L'école des perroquets » selon Bernard Alonso, permaculteur canadien, c'est l'école classique où il est plus important de bien répéter les choses comme le maître d'école en suivant un modèle unique pour tous plutôt que de comprendre par soi-même et d'apprendre à découvrir qui on est.

Aidons-nous du concept « d'intelligence collective », provenant de l'écologie profonde, pour changer notre point de vue sur l'individu et le groupe. Utiliser l'intelligence collective, c'est faire confiance dans le potentiel de chacun(e) pour nourrir le groupe, pour trouver des solutions sur mesure à chaque problème grâce à la richesse des échanges entre les individus et à la possibilité pour chaque personne de s'exprimer librement sans devoir suivre un leader. C'est ce qui se passe dans les milieux naturels : chaque être vivant exprime ses potentialités sans subir de discrimination du système. C'est bien l'ensemble de ces êtres qui forme le système fonctionnant sans intervention extérieure. Promenez-vous dans une forêt et observez l'imbrication des plantes les unes avec les autres, ce désordre apparent est en réalité d'une grande originalité et d'une grande force car il est pérenne grâce à ses nombreuses composantes toutes différentes les unes des autres. Si l'une est affaiblie, d'autres viennent pallier au manque. Par contre, dans une monoculture, en apparence ordonnée, règne un désordre structurel (faiblesse des plants face aux autres organismes animaux, végétaux, champignons, sol sans vie, sans éléments minéraux indispensables à la croissance) auquel le système ne peut pas faire face, il faut alors l'aider à grands coups de pesticides et d'engrais de synthèse. Biodiversité ou monoculture, il faut choisir! Nous ne sommes pas des moutons comme le dit l'expression. Eh bien non, nous sommes des êtres humains, nous fonctionnons avec de magnifiques « outils » (cerveau plus gros, plus complexe, pouce préhenseur) qui nous ont permis d'être là où nous sommes aujourd'hui avec tout ce qu'il y a de formidable dans les grandes découvertes et les organisations complexes mais aussi avec leurs effets pervers.

« Comme j'ai coutume de le dire, nous sommes tous nés dans le magasin de Saint Nicolas et avons cru que tout nous était permis. Mais aujourd'hui, nous savons, et nous nous retrouvons devant un choix. Soit on s'en fout, après nous les mouches et tant pis pour les Africains, les Indiens, les Pakistanais et les Wallons, ainsi que pour tous les humains qui naîtront demain. Soit on n'ose pas s'en foutre, mais on continue quand même à vivre comme avant, tout en saupoudrant notre conscience de quelques gestes dérisoires pour l'apaiser : on met un couvercle sur sa casserole, on baisse son thermostat de 1°C, on achète une voiture qui consomme un demi-litre de carburant en moins que la précédente, on imprime en recto-verso et on sort consciencieusement son sac bleu PMC tous les quinze jours). Soit on repense la société humaine dans sa globalité et on tente, autant que faire se peut, de sauver ce qui peut encore l'être. Mais pour cela, il est indispensable de changer son angle de vue, de prendre du recul et de bien regarder les choses pour définir avec raison ce qui cloche vraiment. Dans notre cas, aller vivre de façon radicalement simple dans une roulotte sur un petit lopin potager est pour nous la seule issue qui soit en accord avec notre credo et surtout le seul moyen de lutte à notre portée.

**Marc Van Damme** »

## En faim...

J'ai emprunté le chemin de la simplicité sans le vouloir car il m'a été indirectement imposé. Aujourd'hui, je comprends l'intérêt de la démarche de la simplicité volontaire car elle permet beaucoup plus qu'elle ne me prive. On pourrait dire qu'elle me donne accès à l'autre côté du miroir, à un autre monde, à d'autres valeurs, à d'autres possibilités. Je ne reste pas sur sa faim car elle est truffée de découvertes en moi, chez les autres et surtout, dans mon cas, sur le monde du vivant et l'interconnexion de tous ses constituants. J'espère humblement que par ce témoignage, j'aurai pu ouvrir l'appétit à certains et donner l'envie à d'autres de reconsidérer leur condition d'un autre œil. La pauvreté n'est pas matérielle, elle est spirituelle. C'est la misère qui est honteuse pour l'humanité ; n'est pauvre que celui qui désire toujours plus.

# Parler de la Simplicité Volontaire

Ezio Gandin

**On lit très souvent que c'est par le témoignage de sa vie que le simplicitaire influence lentement, progressivement celles et ceux qui le côtoient. Et cela est vrai pour son proche entourage avec qui il partage sa vie au jour le jour. Au-delà de cette petite sphère et même, dans les premiers temps au sein de celle-ci, c'est d'abord et premièrement par la parole que l'on va échanger, partager, expliquer sa démarche vers une vie plus simple.**

Les nombreuses discussions que j'ai eues ces dernières années au sein et en dehors des groupes de simplicité volontaire (SV) montrent que parler de la SV est souvent tout sauf simple. Beaucoup de conversations se terminent mal, avec un interlocuteur qui n'écoute plus du tout, qui fuit en prenant tout à la rigolade ou qui devient tout simplement agressif ! Comment éviter ou tout au moins limiter ces situations, ces échecs qui nous épuisent ? Voici quelques considérations générales avant d'aller un peu plus dans le détail :

- votre interlocuteur ne vous écoutera que s'il entend ce qu'il attendait ou ce qu'il est prêt à entendre. Les mots doivent être choisis, les idées présentées en fonction de l'interlocuteur, le message doit être, à chaque fois, adapté ;
- respectez votre interlocuteur. Il ne faut pas vouloir déployer un argumentaire « béton » qui aboutit à la conclusion qu'en dehors de la SV, il n'y a pas de salut personnel et de préservation de la planète vivante et des Hommes. Même s'il est intéressé par le concept, sa situation présente ne lui permet peut-être pas de mener cette démarche maintenant. N'oubliez pas que vous étiez peut-être à sa place, il y a peu de temps, et que demain, vous pourriez y revenir ; les lignes de vie sont parfois tortueuses !
- c'est avec vos proches (un peu, beaucoup) réticents à la SV que ce sera le plus difficile, car ils vous voient (presque définitivement) à travers toutes les relations construites pendant des années. Ce rappel fréquent dans les conversations de votre « passé » peut devenir très lourd à supporter et la meilleure attitude pour sortir de cette situation est probablement de reconnaître ses incohérences passées et actuelles même si cela peut être difficile. Cette reconnaissance de ses limites, de ses incohérences est également un « plus » dans tous les témoignages que l'on pourrait faire. Elle donne un caractère « possible » à cette démarche qui pourrait apparaître « surhumaine » à certain(e)s tant leur vie actuelle leur apparaît éloignée de ce qu'elles entrevoient derrière le concept de SV. Elle permet aussi de pouvoir « faire des erreurs » et de pouvoir « dire des bêtises » sans en être trop affecté.

## Préparer son témoignage

La meilleure manière d'éviter ces échecs, d'éloigner ces tensions épuisantes est de préparer cette présentation de la SV. La lecture de livres peut certainement aider en allant reprendre quelques phrases, quelques slogans, quelques exemples. Mais le « cœur » de votre présentation, c'est à l'intérieur de

vous-même, de vos valeurs, de votre expérience qu'il faudra aller le chercher. Car pour un simplicitaire, parler de la SV, c'est d'abord parler de son vécu, de son ressenti, de ses valeurs. Si cette expérience personnelle n'apparaît pas, l'information que vous donnez passera probablement d'une oreille à l'autre comme pour beaucoup de nouvelles qui nous envahissent quotidiennement. S'arrêter pour mettre noir sur blanc les quelques valeurs personnelles que la SV nous permet de développer, ainsi que les changements de mode de vie mais aussi de mode de penser qui nous permettent de vivre mieux. Parler de ses valeurs, de son mieux-vivre plutôt que de se perdre dans les détails de mise en place de ces changements est aussi une piste très utile pour construire un témoignage interpellant, attirant même avec celles et ceux qui sont surtout dans la pratique.

## Expérimenter son témoignage

Avec ces quelques balises personnelles bien claires, avec quelques bonnes références d'auteurs, on peut construire un texte plus ou moins long qui sera la base de nos présentations qui devront être adaptées à l'interlocuteur.

Passer ensuite du texte à la parole peut se faire en douceur mais aussi en profondeur en se mettant dans quelques situations qui permettent d'encadrer la plupart des témoignages que l'on pourrait faire par la suite :

- présenter sa démarche à un(e) ami(e) que l'on n'a plus vu(e) depuis quelques années et avec qui on passe la soirée en tête à tête. Et on répond tout simplement à sa question « Alors, quoi de nouveau depuis ces années ? »
- présenter sa démarche à un(e) collègue de travail qui vous apprécie, en 5 minutes à côté de l'appareil à café et qui vous dit « J'ai vu hier soir, à la TV, un reportage sur la SV, tu l'as vu ? »
- présenter sa démarche à un jeune qui lors de son passage chez vous découvre que vous avez une toilette sèche (TLB) et/ou que vous n'avez pas de TV, et/ou qu'il n'y a aucun plat préparé dans votre frigo et qui se (et vous) demande pourquoi…
- présenter sa démarche à un(e) oncle/tante un peu autoritaire qui veut vous inviter à une soirée familiale, juste à la même date que celle d'une réunion entre simplicitaires que vous vous êtes engagé à animer.

On pourrait multiplier ainsi les exemples mais ces quatre-ci permettent déjà de bien se préparer à la plupart des situations. Il est évident que ces différentes « rencontres » ne permettent pas d'aller au même niveau de partage de vos valeurs, de votre expérience quotidienne en raison du temps disponible, de la qualité de l'écoute de l'autre, des relations interpersonnelles existantes mais dans tous les cas, trois éléments me semblent devoir toujours être présents :

- le choix fait est volontaire ;
- il contribue à améliorer la qualité de ma vie ;
- il contribue à préserver la qualité de vie des autres êtres vivants d'aujourd'hui et de demain ainsi que l'état de la planète, notre seule planète.

L'idéal est de faire cet exercice avec un(e) autre simplicitaire que vous connaissez bien, voire mieux encore avec deux autres personnes et ainsi de prendre le rôle successivement du simplicitaire qui va présenter sa démarche, de celui qui découvre la SV et d'un observateur qui ne fait qu'écouter pour donner ensuite un regard extérieur sur ce qu'il a entendu, vu. J'ai déjà eu l'occasion de proposer et d'expérimenter quelques fois ce jeu de rôle avec de jeunes simplicitaires ; il y a toujours beaucoup de plaisir et d'enseignements à en tirer.

## Quels thèmes privilégier ?

Comme indiqué auparavant, il est important de parler d'abord de soi, des « plus » que cette démarche vous apporte au quotidien. Evitez de débobiner un discours dans un flot ininterrompu de paroles. Allez-y au contraire progressivement en laissant la possibilité à votre interlocuteur de faire un commentaire, de poser des questions afin d'avoir un vrai échange. C'est dans vos réponses que vous parlerez probablement des difficultés que vous vivez (ou avez vécues) suite à ce changement de vie. Mais par quoi commencer ? Vous pouvez présenter votre démarche en respectant la chronologie de votre propre histoire et la rendre plus vivante en y glissant par exemple des souvenirs que vous partagez avec la personne qui est en face de vous. Vous pouvez aussi mettre en avant l'axe qui est pratiquement commun à toutes les démarches de vie plus simple, « consommer mieux et moins » en illustrant la réutilisation d'objets, le recyclage, les savoir-faire que vous avez acquis et que vous exploitez

régulièrement. Ces actions sont généralement bien comprises par votre interlocuteur qui ne pourra que vous soutenir dans votre démarche. De même, l'axe de la simplicité qui vise à développer des liens avec ses proches, son entourage grâce à du temps, de l'énergie retrouvés par votre nouveau mode de vie est aussi bien accepté et donne souvent lieu à un beau partage avec votre interlocuteur. Le troisième grand axe de la SV qui est celui du « ralentir » son rythme de vie (son travail salarié, sa course aux activités de loisir, etc.) est parfois un thème plus difficile à aborder car il fait directement référence au rapport que nous avons au temps et au travail salarié où la diversité d'avis, de vécus, de contraintes peut être très grande et toucher des zones très sensibles. Ralentir est un axe essentiel de la démarche de SV, et plus encore que pour les deux autres, il ne faut pas vouloir imposer un chemin unique, surtout pas le sien !

## Répondre à tout ?

Si votre interlocuteur a aussi une vue un peu globale de la société, vous devez vous attendre à des questions qui vont porter sur les conséquences qu'aurait au niveau social le choix d'une vie plus simple pour une partie significative de la population avec probablement deux questions phares :

*« si tout le monde fait comme toi, avec moins de consommation, cela va entraîner une baisse de la production des biens matériels, donc moins de travail pour nos entreprises donc plus de chômage au final ; on fait quoi par rapport à cela ? »*

*« si tout le monde fait comme toi, avec moins de consommation, cela va entraîner moins de taxes payées, donc moins d'argent dans les caisses de l'état. Comment faire alors pour financer tous les services publics indispensables : soins médicaux, enseignement, transports publics, etc. ? »*

Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec ces questions, avec cet aspect plus global d'une démarche de vie plus simple, évitez de vous lancer dans des réponses non crédibles qui vont réduire « en cendre » tout ce que vous avez partagé avant au niveau de votre démarche individuelle. Osez dire que vous ne pouvez pas, aujourd'hui, apporter de réponses à ces questions mais que d'autres personnes y réfléchissent sérieusement avec de très bons livres sur le sujet, en citant quelques-uns de ces ouvrages. À vous de trouver le temps de lire et découvrir toutes les réflexions radicales qui sont développées dans le cadre de la décroissance économique soutenable par exemple ou, pourquoi pas, rejoindre un groupe de réflexion familier avec ces idées.

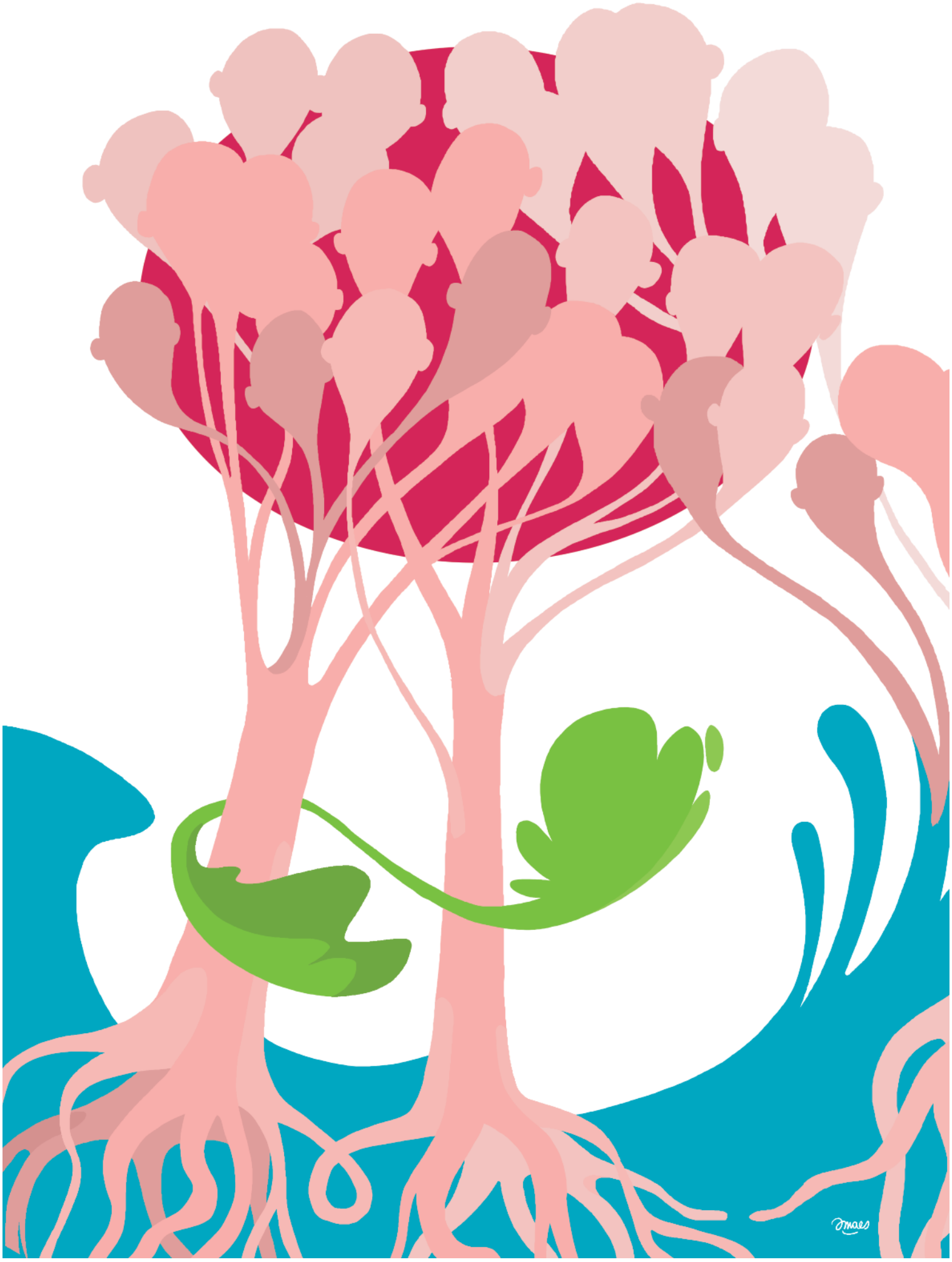
## Parler de la simplicité volontaire devant un groupe

Encore un niveau de complexité en plus, me direz-vous, et bien non. S'il est vrai que faire une conférence sur la SV peut apporter du stress par le fait de s'exprimer (et ainsi de se dévoiler) devant un public plus ou moins nombreux, c'est pourtant la situation la plus confortable, la plus facile car vous êtes bien préparé (avec des notes, un support informatique, etc.) et le public vient pour vous écouter. Il a choisi d'être là avec vous pour passer ce temps et il est le plus souvent très bienveillant. S'il est courant d'avoir des questions sur son expérience personnelle de vie simple, des difficultés que l'on rencontre, il est par contre très rare d'avoir une personne qui vient s'acharner sur votre passé où la simplicité pourrait avoir été absente …

Si le stress de parler en public est vraiment important, commencez en faisant ces présentations à de petits groupes d'une dizaine de personnes où vous pouvez avoir un contact visuel avec chacun avant de vous lancer face à une assemblée plus anonyme. La situation la plus difficile, celle qui demande le plus de calme, d'acceptation de ses incohérences est certainement celle d'une présentation non prévue de votre démarche au sein d'un petit groupe d'ami(e)s avec des avis très différents sur la question, voire des réticences fortes. Évitez cette situation, en proposant d'en parler avec chacun d'entre eux, entre quatre yeux dans un cadre plus relax car la dynamique de discussion au sein d'un groupe « d'ami(e)s » est un art que peu de personnes maîtrisent.

## Pour conclure et se lancer

J'espère que tout ceci vous aura stimulé à mieux et à plus parler de la SV autour de vous en mettant à profit quelques futurs moments avec vos ami(e)s simplicitaires pour expérimenter ces jeux de rôle gratuits et tout simples ; plaisir garanti !


Jmaes

# Un peu de lecture pour trouver son chemin ?

**BURCH Mark A., La voie de la simplicité. Pour soi et la planète, Montréal : Écosociété, 2003 - 237 pages**

Cet ouvrage est un des livres fondateurs de la simplicité volontaire. Il est aussi et surtout une référence littéraire pour les groupes de SV qui y trouvent matière à leurs échanges. Mark Burch est professeur d'université au Canada. La simplicité est un mode de vie qu'il pratique depuis toujours avec cette conviction : « la simplicité volontaire n'est pas une fin mais un moyen de s'épanouir selon ses valeurs ». Comment la pratiquer ? Quels sont ses bienfaits sur les individus et la société ? Une grande partie des pages est consacrée à tisser la simplicité en toile de fond de nos préoccupations : la famille, l'environnement, l'identité personnelle, la spiritualité, le temps, l'argent…

**De Bouver Émeline, *Moins de biens, plus de liens, La simplicité volontaire : un nouvel engagement social*, Couleurs livres, 2008 - 120 pages**

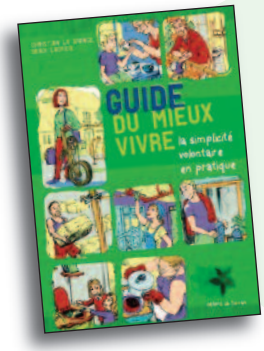
Ce livre représente une étape importante dans la petite histoire de la simplicité volontaire (SV) en Belgique francophone car il est le premier livre à destination du grand public présentant les différentes facettes de ce concept et a permis la diffusion très large d'un des grands slogans de la simplicité volontaire : « moins de biens, plus de liens ». Cette étude d'Émeline de Bouver comprend essentiellement deux axes :

- la littérature essentiellement anglo-saxonne publiée depuis 1981 à la suite du livre de Diane Eglin « Voluntary simplicity » ;
- la rencontre avec une quarantaine de simplicitaires belges francophones faisant pour la plupart partie des premiers groupes de SV créés et/ou soutenus par les Amis de la Terre.

L'auteure met, dès le départ, bien en évidence une définition importante de la SV proposée par le réseau québécois de simplicité volontaire (RQSV) : « un mode de vie consistant à réduire sa consommation de biens en vue de mener une vie davantage centrée sur des valeurs essentielles ». L'analyse détaillée des caractéristiques de la SV et des pratiques quotidiennes des simplicitaires lui permet de définir la SV comme un mouvement culturel plus que social. On ressent tout au long de l'ouvrage que l'auteure est séduite par ce concept, par ses rencontres avec les simplicitaires ; elle n'est pas devenue aujourd'hui une des principales conférencières sur la simplicité volontaire par hasard !

**Massacrier Jacques, *Savoir revivre*, Albin Michel, 1973 - 200 pages, réédité aux Éditions du Devin, 2011.**

Plus de 300 thèmes, en 200 pages, abordent l'habitat, les vêtements, les aliments, le jardinage, la santé et la nature ;
des bases pour assumer judicieusement ses premiers besoins.
On reste bien éloigné des technologies dépendantes de la mondialisation.
**Disponible en ligne : http://savoir-revivre.coerrance.org**

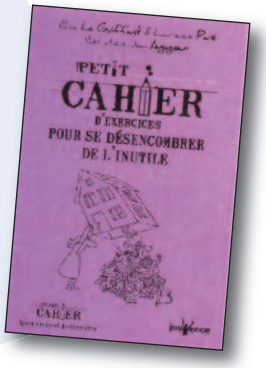


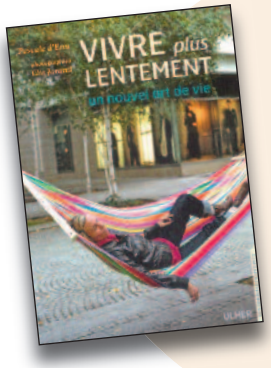

**Lagrange Christian et Lacroix Benoi, *Guide du mieux vivre*, Éditions de Terran, 2011 - 176 pages**

Le « Guide du mieux-vivre » aborde de façon ludique et pratique la simplicité volontaire. Il est complété par un site internet (www.guidedumieuxvivre.fr). Textes bien argumentés, modes opératoires précis, dessins humoristiques, schémas descriptifs et photos de réalisations viennent initier celui qui ambitionne de réduire sa consommation tout en conservant confort et qualité de vie. Les 130 fiches touchent à l'habitat et l'énergie, l'alimentation et le jardinage, le travail et le transport, les trucs et astuces. Pour certaines, le recours à des technologies produites par l'industrie mondialisée n'a pu être évité.

**Le Guiffant Alice & Pare Laurence, *Petit cahier d'exercices pour se désencombrer de l'inutile*, Dijon : Édition Jouvence, 2010**

Tout le monde commence à connaître cette collection de « Petits cahiers d'exercices » des Éditions Jouvence, imprimés sur papier quadrillé et illustrés de dessins crayonnés. Le principe de cette collection est de proposer des petits exercices pratico-pratiques de réflexion individuelle qui vont aider la personne à réaliser un objectif plus général. Celui-ci a pour thème le désencombrement, un tout grand défi quotidien de nos sociétés matérialistes et bien sûr pour les personnes qui se sentent envahies par les objets et regrettent le temps qu'ils leur volent. Marrant, sympa, léger et ludique pour les vacances. À parcourir en famille éventuellement, pourquoi pas ?




**D'erm Pascale, *Vivre plus lentement, un nouvel art de vie*, Paris : Éditions Ulmer, collection Les nouvelles utopies, 2012**

Un livre sur la lenteur, un de plus peut-être mais un livre illustré de belles photos couleurs qui nous parlent de la philosophie « slow » par l'exemple. Les portraits de l'écrivain Carl Honorez (auteur du best-seller « Éloge de la lenteur »), du globe-trotter Sylvain Tesson, d'Orvieto la capitale italienne des villes lentes (slow cities), de l'ingénieur-agriculteur Georges Toutain nous démontrent au fil des pages combien il est nécessaire de ralentir pour retrouver un rythme soutenable pour la planète, pour notre santé mentale, pour notre engagement citoyen et pour l'équilibre de notre famille.

**Boisvert Dominique, *l'ABC de la simplicité volontaire*, Montréal : Écosociété, 2005**

Dominique Boisvert est membre fondateur du Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire, c'est dire s'il est impliqué dans la promotion de ce mouvement. Avec ce livre de poche très facile à lire, bien découpé en chapitres courts et bourrés de « ressources pour aller plus loin », il propose « un premier contact » avec la SV aux personnes qui la découvrent. Il replace la simplicité volontaire dans un contexte socio-économique et décrit au lecteur qui sont ces « hurluberlus » qui pratiquent ce mode de vie qualifié de « cadeau pour la planète » et de « chance pour la société ».

**Rabhi Pierre, *Vers la sobriété heureuse*, Arles : Actes Sud, 2010 - 141 pages**

« *J'avais alors vingt ans, et la modernité m'est apparue comme une immense imposture* ». Agriculteur, expert en agroécologie, écrivain et penseur français d'origine algérienne, Pierre Rabhi est l'un des pionniers de l'agriculture biologique et l'inventeur du concept des Oasis en tous lieux. Après avoir dans son enfance assisté en accéléré, dans le Sud algérien, au vertigineux basculement d'une pauvreté séculaire, mais laissant sa part à la vie, à une misère désespérante, il voit en France, aux champs comme à l'usine, l'homme s'aliéner au travail, à l'argent, invité à accepter une forme d'anéantissement personnel à seule fin que tourne la machine économique, point de dogme intangible. Au fil des expériences de vie qui émaillent ce récit, s'est imposée à Pierre Rabhi une évidence : seul le choix de la modération de nos besoins et désirs, le choix d'une sobriété libératrice et volontairement consentie, permettra de rompre avec cet ordre anthropophage appelé « mondialisation ». À travers ce récit, la simplicité nous apparaît comme un coffre rempli de trésors, d'émerveillements ; ce sont les cadeaux de la nature dont nous dépendons tous.

**Lahille Philippe, *Vivre simplement pour vivre mieux ou la simplicité volontaire en 130 conseils pratiques*, Paris : Éditions Dangles, 5e édition, 2012**

Voilà un chouette petit livre bourré de conseils pratiques simples et sensés pour les « décroissants » ou simplicitaires convaincus ou qui ne tarderont pas à l'être. L'originalité de cet ouvrage réside dans une cotation systématique des pratiques à prendre (par exemple cuisiner davantage, acheter d'occasion, consommer équitable, et même choisir des funérailles minimalistes) dans trois catégories : l'écologie, l'économie et le mieux-être. Tel pratique sera donc plus ou moins profitable pour la planète, le portefeuille et le mieux-être, en fonction du nombre de petits cœurs attribués. La lecture de ce livre est un réel bonheur car il renforce gentiment et avec humour tout qui est entré dans la démarche.

## La simplicité volontaire est l'objet de nombreux travaux d'étudiant(e)s, dont les suivants réalisés en collaboration avec les Amis de la Terre :

- Rustin Amaury, *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*, ULB, 2010
- Ciuti Aurélie, *Simplifier sa vie : une nouvelle forme d'engagement ; recherche exploratoire sur des expériences de SV dans la région liégeoise*, ULG, 2009
- Chielens Sophie, *Les groupes de SV en Belgique, une démarche personnelle en groupe*, UCL, 2009
- Vizzini Cathy, *Simplicité Volontaire : mise en réseau et ouverture à un public plus diversifié*, Institut Éco-conseil, 2008

## De nombreux sites internet traitent également du sujet

Nous vous invitons à visiter le site du Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire — **www.simplicitevolontaire.org** — qui est une référence de très bonne qualité parmi les informations que l'on peut trouver sur internet. Il a d'ailleurs beaucoup aidé les membres des Amis de la Terre impliqués dans la diffusion de la SV et la création des groupes. Le réseau publie quatre fois par an « Le Simpli-Cité » (une revue thématique disponible aussi sur leur site) et organise un grand colloque annuel au Québec.

# Les Amis de la Terre

**Les Amis de la Terre-Belgique, ce sont des groupes locaux aux quatre coins de la Wallonie et de Bruxelles qui, épaulés par une petite équipe de permanents, peuvent vous soutenir pour intégrer l'écologie dans votre quotidien et dans une démarche collective sur des thèmes comme :**

- la **gestion responsable de l'eau** avec par exemple une valorisation intégrale de l'eau de pluie et l'utilisation d'une toilette sèche ;
- le **développement de la biodiversité chez vous** et aux alentours par un aménagement de votre jardin en lien avec les principes de la permaculture pour accueillir des zones fleuries, des mares naturelles, etc. ;
- la **création de potagers et de vergers collectifs** en étant aussi très attentif à la dynamique de groupe ;
- **le soutien d'initiatives de Transition** pour créer localement un plan de descente énergétique intégrant les défis du pic de pétrole, des changements climatiques et des crises financières.

## Les Amis de la Terre et la Simplicité Volontaire

### Séances d'information ou conférences

Si vous êtes désireux de former un groupe de SV et que vous avez aujourd'hui quelques personnes autour de vous (6 à 10), nous pouvons organiser une information sur la simplicité volontaire et la vie des groupes chez vous ou dans un local que vous aurez trouvé. Si vous souhaitez organiser une conférence de plus grande importance, cela est possible aussi.

### Activités

De nombreuses activités pratiques en rapport avec le thème de la SV sont organisées par l'association, dont un week-end consacré à la rencontre entre groupes et personnes intéressés par la SV, une fois par an.

### Prêt de livres et documents

De nombreux simplicitaires sont en possession de documents qui peuvent vous intéresser. **Vous pouvez donc devenir emprunteurs ou prêteurs de ces supports**. La personne qui souhaite effectuer un emprunt de livre est invitée à prendre contact elle-même avec le prêteur dont l'adresse figure en regard du document choisi. Nous y voyons là, une belle occasion pour des contacts enrichissants.

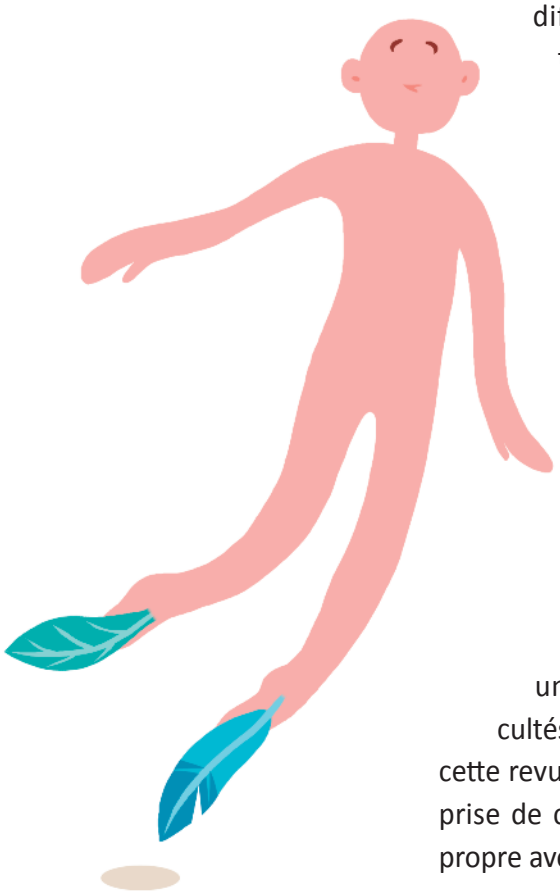
### Entrée dans un groupe

Si vous êtes isolé(e)s et que **vous souhaitez intégrer un groupe existant**, contactez-nous. Si **vous faites partie d'un groupe mais désirez en changer** ou si vous avez fait partie d'un groupe qui s'est dissout, nous vous mettrons en contact avec un groupe qui peut vous accueillir. Si **votre groupe souhaite une aide quelconque** (présence d'une personne extérieure par exemple…), nous pouvons y répondre aussi.

« Dans notre société du toujours plus de biens, de vitesse, de travail, d'argent... la simplicité volontaire est un pavé dans la mare. Quoi? Vivre mieux avec moins! »

Serge Mongeau

# La Simplicité Volontaire



Dans cette revue, le concept de simplicité volontaire prend peu à peu corps, tant par les différentes définitions proposées qu'à travers les nombreux témoignages de la pratique quotidienne de *simplicitaires*.

Le changement de mode de vie se construit progressivement par l'expérimentation personnelle, et parfois aussi grâce au soutien des membres d'un groupe de simplicité volontaire, pour atteindre tous les domaines de l'existence, avec une radicalité plus ou moins profonde.

Sans occulter les « points durs » qui peuvent empêcher de s'engager vers une vie plus simple ainsi que les difficultés rencontrées lors de ce cheminement, cette revue veut soutenir chaque lecteur dans sa prise de conscience et l'encourager à tenter sa propre aventure de la simplicité volontaire.

Les Amis de la Terre-Belgique ASBL
Rue Nanon 98 - 5000 NAMUR
Tél. 081/39.06.39 - www.amisdelaterre.be

La Simplicité Volontaire
Première édition, août 2012
Prix à la pièce : 5 €