



Vivre plus simplement pour retrouver sa Liberté...

Il y a fort à parier que l'un des fantasmes de la femme moderne n'est pas de voir arriver Brad Pitt en camisole sur un cheval blanc, mais plutôt de simplifier sa vie. Alors comment arrêter, même momentanément, une machine infernale quand on est pris un peu plus chaque jour dans l'engrenage? Tout comme suivre un régime, simplifier sa vie exige de la discipline et, surtout, le désir profond de retrouver sa ligne... de vie.

Vos listes interminables, votre agenda surchargé et votre garde-robe ultra-remplie indiquent qu'il est temps de changer des choses dans votre vie. Mais de quelle façon vous y prendre? Premièrement, il faut découvrir pour quelles raisons vous avez envie de simplifier votre vie. En quoi cela vous rendra-t-il plus heureuse? À certaines, de tels changements donneront la possibilité de consacrer plus de temps à un beau projet; à d'autres, ils permettront de changer leurs habitudes de consommation, de travailler moins pour passer plus de temps avec leur famille ou avec leurs amis.

Trop, c'est trop !..

En observant les personnes qui vous entourent et leur mode de vie, avez-vous parfois l'impression que la phrase la plus populaire en ce moment est : «Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ?» Cette tendance est surtout présente durant la «période de pointe» de la vie entre 30 et 45 ans, quand tout se bouscule : les occasions de faire carrière, les enfants, l'achat d'une maison, la vie de couple, la vie sociale. La semaine est partagée entre courir les magasins, parler 12 fois par jour au téléphone, lire le courrier électronique, recevoir le week-end, conduire les enfants à leurs activités, travailler, cuisiner... C'est déjà assez compliqué comme cela, alors pourquoi en rajouter ? Simplifier sa vie exige un engagement ferme de votre part : il faut que vous soyez capable de dire non à une façon de vivre qui, jusqu'ici, ne vous a occasionné que des tracas.

Un vent de changement...

Un nombre croissant de Nord-Américains remettent en question les valeurs prônées par la société de consommation. Aux États-Unis, on estime que 10 % de la population adulte, soit 20 millions de personnes, s'est engagée dans la voie de la simplicité volontaire. Beaucoup choisissent de réduire leur consommation personnelle et de changer leurs habitudes en privilégiant l'achat de produits durables, faciles à réparer, non polluants et moins énergivores.

La simplicité n'est pas synonyme de pauvreté ; c'est un dépouillement qui laisse plus de place à la conscience, un état d'esprit qui incite à rechercher la qualité et à l'apprécier. C'est également une «renonciation» à toutes ces choses inutiles qui alourdissent, gênent et empêchent d'exploiter son plein potentiel. Quand les gens prennent conscience de ce que leur coûte leur train de vie en temps et en santé, ils adoptent une attitude critique à l'égard du «toujours plus» que prône notre société de consommation.

Trop de personnes dépendent leur argent pour réaliser les quatre C :

Confort, Compensation, Conformisme et Concurrence.

Elles passent ainsi à côté de leurs vrais besoins.

La Simplicité volontaire, ça vous dit ?..

La simplicité volontaire ne signifie pas privations ou sacrifices. Elle n'implique pas non plus que vous viviez comme un ermite dans une cabane en bois rond. Elle consiste plutôt à réorienter votre énergie et vos désirs afin de limiter en partie certains domaines pour en privilégier d'autres, où la vie est plus riche.

Selon le Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV), la simplicité volontaire, c'est :

- Une façon de vivre qui vise à être moins dépendant de l'argent.
- La découverte qu'il est possible de vivre mieux avec moins.
- Un processus individualisé qui allège sa vie et la débarrasse de tout ce qui l'encombre.
- Un recours plus grand à des moyens collectifs et communautaires pour répondre à ses besoins et faire preuve d'une plus grande solidarité.
- Le choix de privilégier l'être plutôt que l'avoir, le «assez» plutôt que le «plus», les relations humaines plutôt que les biens matériels, le temps libre plutôt que le compte en banque, le partage plutôt que l'accaparement, la communauté plutôt que l'individualisme, la participation active à la société plutôt que la consommation passive.
- La volonté qu'il y ait une plus grande équité entre les individus et les peuples, dans le respect de la nature, et ce, pour le bénéfice des générations à venir.
- Un courant social important qui tente de répondre à des problèmes de société de plus en plus criants (rythme effréné de la vie moderne, endettement excessif, insatisfaction malgré une consommation exagérée, épuisement professionnel, désintégration du tissu social, gaspillage et épuisement des ressources naturelles, etc.).

Une Femme soulagée témoigne...

Il y a quelques années, Anne-Marie Séguin, 43 ans et mère de quatre enfants, a vendu sa maison. Cette chercheuse à la télévision a préféré emménager dans un petit appartement coquet en conservant le moins de biens matériels possible.

Qu'est-ce qui a motivé votre choix ?

J'ai eu mes quatre enfants avant l'âge de 25 ans. J'avais de grosses responsabilités et je travaillais fort. Je voulais qu'ils aient des vêtements neufs, qu'ils suivent des cours et qu'ils ne manquent de rien. Il y a deux ans, quand les deux plus jeunes ont décidé d'aller vivre avec leur père, j'ai vendu ma maison et je me suis débarrassée de beaucoup de choses. J'ai maintenant un beau petit appartement avec le strict minimum.

Comment votre style de vie est-il perçu par votre entourage ?

Quand les gens viennent chez moi, ils sont impressionnés en voyant à quel point je vis simplement. Je pense qu'ils envient ma liberté d'esprit. Par ailleurs, quand j'ai commencé à vivre de cette façon, mes revenus ont augmenté ! Je peux mettre de l'argent de côté et j'ai maintenant la sécurité matérielle, chose que je n'ai jamais eue avant.

Que diriez-vous à celles que vos propos inspirent et qui voudraient faire des changements dans leur vie ?

Je leur suggère de se poser la question suivante: Quel est le prix à payer en énergie, en stress, en insécurité pour maintenir mon train de vie ? Selon moi, bien des gens ignorent malheureusement que leur identité ne dépend pas de leurs choix matériels. Je trouve aussi qu'ils sont trop «branchés» télé, vidéo, radio.

Je me souviens que pendant la crise du verglas les gens se parlaient, s'écoutaient et s'entraidaient au lieu de «se brancher» passivement aux médias qui encouragent l'individualisme et éloignent des vraies valeurs. Vivre plus simplement nous oblige à nous regarder en face. Je pense que beaucoup de personnes fuient le sentiment de vide qu'on peut parfois ressentir quand on n'est pas dans la course au «matériel».

Des trucs pour vous en sortir...

- Faites du troc avec vos amis : deux heures de gardiennage contre un gros contenant de sauce à spaghetti
- Privilégiez les repas communautaires; quand vous recevez, demandez à chaque invité d'apporter un plat...
- Qui a dit qu'il fallait laver les draps et les serviettes chaque semaine ? Le fait d'être moins à cheval sur les principes n'a jamais fait de mal à personne...
- Chaque fois qu'un nouvel objet entre dans votre maison, sortez-en un...
- Faites une opération de «désencombrement» en donnant les objets ou les vêtements que vous n'aimez plus...
- Regardez moins la télévision, qui incite à consommer...
- Prenez conscience qu'il y a un lien entre le mode de vie des nantis de la planète et l'exploitation des pauvres...
- Laissez s'écouler quelques semaines entre le désir de posséder un bien et son acquisition...
- Utilisez les services de transports en commun, bibliothèque, installations sportives, etc... qui profitent à tous et faites pression sur les autorités pour les améliorer...
- Quand vous recevez une proposition, demandez toujours un délai de 24 heures avant de donner une réponse. Dire oui de façon impulsive peut contribuer à compliquer votre vie...
- Fréquentez des gens qui se satisfont d'une vie frugale et plus authentique, par exemple en participant aux activités organisées par le Réseau québécois pour la simplicité volontaire...
- Pour entreprendre une démarche de simplification, Pierre Pradervand, auteur de La vie simple – Guide pratique, suggère de se poser la question suivante : «En ce moment, qu'est-ce qui complique le plus ma vie ?» Il peut s'agir d'une relation, d'un travail que l'on n'aime pas, d'un problème de santé, etc...

Marcia Pilote, Canada.