

# LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Organisée par l'Acef de l'Est de Montréal

## **Conférence de Serge Mongeau**

Donnée le 24 novembre 1998

à la Bibliothèque Langelier

D'abord merci aux gens de l'ACEF qui me donnent périodiquement la parole et la possibilité d'exprimer mes idées.

Je n'ai pas l'intention ce soir de vous faire un exposé savant, plein de références et de statistiques sur la situation actuelle. Je le fais dans mes livres. Je pense que quand on a l'occasion de rencontrer un auteur, un écrivain, c'est l'occasion de partager. Je ferai donc place à l'échange suite à mon exposé.

Je désire réfléchir avec vous et vous livrer aussi le fruit de ma propre réflexion. Il y a longtemps que j'adhère à cette idée de la simplicité volontaire qu'il ne faut pas confondre avec la pauvreté.

La simplicité volontaire c'est de s'écarter du courant de la consommation dans lequel on se laisse entraîner à croire que c'est en consommant, en achetant, en acquérant des biens qu'on peut être beaucoup plus heureux et répondre à ses besoins. Or, la plupart de nos consommations ne répondent pas à nos vrais besoins, ceux qui nous permettraient vraiment de nous épanouir.

Simplifier sa vie, c'est aller à ce qui est important pour nous et laisser tomber le reste. En fait, simplifier sa vie ça demande beaucoup moins d'argent et quand on a moins besoin d'argent, on a moins besoin de travailler, on a plus de temps pour vivre, pour faire les choses qui sont importantes.

J'ai toujours eu personnellement une vie simple, sans doute en bonne partie à cause de mon éducation et surtout à cause de l'influence de ma mère qui a su gérer notre budget familial limité pour nous assurer une vie sobre mais de qualité. Elle a réussi cela malgré la grande propension à la dépense de mon père qui, si on avait suivi ses tendances, aurait entraîné de l'endettement. Nous n'aurions pas pu vivre longtemps avec son faible salaire. Donc j'ai hérité de ma mère le sens de l'économie, comme le définit le Petit Robert : l'art de bien administrer sa maison, de gérer les biens d'un particulier.

Mais mon éducation n'était qu'une base. Très vite dans la vie, j'ai découvert que sur Terre, nous ne sommes pas égaux. Qu'il y a des personnes avec plus de richesses, plus de chance, plus de talent ou plus de beauté. Il y a des gens qui vivent dans la misère et d'autres pas. J'ai toujours trouvé cela inacceptable. Très vite dans la vie, la réalité m'a montré que ce qui faisait la différence entre les uns et les autres n'était pas tant l'argent ou les biens possédés, mais les ressources intérieures.

Tout au long de ma vie, ces deux influences - le sens de l'économie et la conscience des inéquités sociales - ont été présentes. Et certaines circonstances m'ont amené à progresser dans cette voie, parfois assez rapidement. Par exemple, quand j'étudiais en sciences politiques, j'étais au Chili. C'était à la fin du régime Allende, donc à une période où l'opposition au régime Allende faisait tout pour aggraver la situation économique du pays et créait des pénuries artificielles. Beaucoup de biens de consommation auxquels nous sommes habitués n'étaient pas disponibles. Il fallait acheter la viande au marché noir, sinon on n'avait de la viande qu'une fois par semaine. Pour des Québécois typiques qui, avant d'aller au Chili, étions des mangeurs de viande hachée apprêtée de toutes les façons possibles, plusieurs fois par semaine, il a fallu nous habituer à manger autrement, pour découvrir que nous ne nous en trouvions que mieux.

J'ai toujours vécu fort sobrement mais jamais pauvrement, en essayant de partager ce dont j'étais le plus comblé et qui me semblait le plus manquer à tant de gens, c'est-à-dire la connaissance. C'est pourquoi j'ai commencé à écrire si tôt et dans des médias populaires. J'ai écrit longtemps dans Photo Journal, dans Dimanche Matin, dans Québec Presse. Et mes livres, mes premiers livres étaient des partages de connaissances.

*La Simplicité volontaire*, dont j'ai publié la première édition en 1985, était un livre d'un autre type. C'était un livre de réflexion et peut-être aussi un peu de sagesse. C'était une réflexion profonde sur la santé parce que je l'ai publié dans la Collection Santé. En fait, j'avais découvert que les problèmes de santé dans nos pays industrialisés sont des problèmes de surconsommation. Ces maladies de civilisation sont causées par nos façons de vivre où on est dans la surabondance. J'ai essayé de voir comment vivaient les gens qui réussissent à vivre longtemps et en santé dans certaines sociétés. J'ai également réfléchi en me demandant comment nos organismes étaient faits.

Finalement, j'ai découvert que nos façons de vivre actuelles ne répondent pas à nos besoins. Ces besoins sont certainement physiques mais il y a plusieurs autres besoins. En fait, j'ai identifié cinq piliers de la santé, qui sont :

- une alimentation saine;
- l'activité physique;
- la lutte contre le stress;
- des possibilités d'épanouissement personnel;
- un environnement sain.

Quand on regarde de quelle façon nous avons laissé notre société se construire ou nous l'avons construite, nous constatons que cette société de consommation ne permet pas de donner des bases solides à la santé, ne permet pas de solidifier ces piliers.

Au niveau de l'environnement par exemple, on sait que l'air est de plus en plus pollué. L'eau contient de plus en plus de substances qui ne devraient pas y être. On développe le nucléaire et il y a des radiations dans l'air. On s'en aperçoit avec l'augmentation constante des cancers, des allergies...

Au plan alimentaire, il y a énormément de produits qui sont accessibles mais qui sont souvent transformés d'une façon telle que nos organismes ne savent pas toujours comment en disposer.

Au plan de l'activité physique, de plus en plus de machines font les efforts à notre place mais cela entraîne que nos muscles ne travaillent plus. Pour que notre organisme travaille bien, on a besoin de faire travailler nos muscles.

Au plan du stress, c'est une lutte constante pour garder son emploi, pour faire mieux que les autres, pour savoir comment on va vivre le lendemain.

Au plan de nos sociétés, les relations sociales sont de plus en plus difficiles. On est de plus en plus individualiste. On assiste à une violence grandissante qui nous entoure de partout.

En fait, la société de consommation, quand on y réfléchit, c'est une société idéale pour l'industrie et le commerce. On n'a qu'à voir qui y gagne actuellement pour le constater. Et les effets d'une telle société, c'est une augmentation constante de l'individualisme, qui entraîne une multiplication de la consommation. C'est bien évident qu'avec les familles éclatées comme nous avons actuellement, ça prend au moins deux fois plus de frigidaires, deux fois plus de machines à laver, etc... Moins les gens partagent, plus ça fait l'affaire des fabricants et des vendeurs.

C'est une société où on augmente la dépendance parce que la quantité de biens qu'on peut consommer étant quand même limitée, c'est maintenant des services qui sont vendus. Les gens sont dépossédés d'un savoir qu'ils auraient pu acquérir mais qui maintenant devient la propriété de spécialistes auxquels on se réfère pour tout et pour rien. On n'a qu'à voir le développement de toutes sortes de nouvelles spécialités : des sexologues, des récréologues... pour comprendre que plus ça va plus on nous organise, plus on pense notre vie à notre place.

C'est une société où il y a aussi une perte de liberté inouïe parce que, comme avec le crédit on a engagé nos années futures, on n'a plus le choix de ne pas gagner d'argent pour survivre. On n'a plus de liberté face à nos emplois puisqu'il faut que l'argent rentre.

C'est une société qui développe aussi la passivité parce que les gens, après tant d'heures de travail, sont fatigués, manquent de temps et sont soumis à un martèlement constant par les médias, ce qui fait qu'on ne peut plus penser par soi-même.

C'est une société où l'exploitation augmente continuellement. On le constate de plus en plus avec la mondialisation actuelle. On exploite les gens de plus en plus loin dans d'autres pays, avec les conséquences que ça a ici aussi. On produit ailleurs, on crée du chômage ici.

C'est une société qui est en train de détruire son environnement. Aux éditions Écosociété où je travaille, nous sommes à préparer un livre qui sortira au printemps *Notre empreinte écologique*, écrit par deux Canadiens de l'Ouest. Ils ont essayé de mesurer notre impact sur l'environnement. Ils ont calculé la surface de terrain nécessaire pour répondre à notre

consommation moyenne. Un Canadien moyen, pour répondre à toute sa demande en énergie, en vêtements, en aliments... prend 4,3 hectares (207 mètres par 207 mètres). Ils ont calculé également la superficie disponible actuellement sur la Terre (en comptant une partie des mers qui fournit des aliments...) et il y a 1,5 hectare disponible par habitant. Si nous consommons 4,3 et qu'il y a 1,5 disponible par habitant, ce qui se passe c'est que si tout le monde consommait comme nous, ça prendrait trois Terres pour répondre à cette consommation. Ce qui se passe aussi c'est qu'il y en a qui sont obligés de prendre moins et, on le sait, il y a plus d'un milliard de personnes qui vivent avec moins de 1 \$ par jour.

Il y a beaucoup d'avantages à moins consommer. D'abord pour la santé. La plupart de nos consommations actuelles ne répondent pas à nos besoins. Pour la vie de famille, il y a aussi des avantages parce que la plupart des activités de consommation isolent. Si on consomme moins, on se retrouve davantage ensemble. Parfois, à l'occasion d'un bri de machine à laver la vaisselle, on redécouvre que ce moment en était un d'échange.

Pour nos communautés, c'est aussi un immense avantage de moins consommer. Si chacun n'a pas tout en sa possession, il faut partager, ce qui développe la solidarité. Nous sommes essentiellement des êtres sociaux qui avons besoin les uns des autres.

C'est un avantage également pour notre sécurité économique de moins consommer. Avant d'aller au Chili, nous étions une famille typique de banlieue, avec deux autos... Au retour du Chili, en 1974, nous nous sommes posé la question de garder ou non 2 autos. Le CAA évaluait à l'époque qu'un véhicule coûtait 3 500 \$ par année. On s'est dit qu'avec cette somme, on pouvait en prendre des taxis dans une année ! On a donc décidé de ne garder qu'une auto. Au bout de l'année on s'est aperçus qu'on n'avait jamais pris un taxi, on avait utilisé le transport en commun, notre auto, nos vélos. J'ai fait le calcul, de 74 à 95, avec les chiffres fournis par le CAA - soit dit en passant en 95, on était rendu à 7 700 \$ par année comme coût d'une auto - on a mis dans nos poches 110 000 \$. Je ne compte pas les intérêts que cet argent-là a pu rapporter en le mettant à la banque...

Moins consommer est aussi un grand avantage pour l'environnement. En étant sur une planète limitée, tout ce qu'on envoie dans l'air ne va pas ailleurs, les ressources sont limitées. Nos sociétés sont construites sur une croissance qui se veut, elle, illimitée. Une croissance à 3 % ou 4 % signifie que, dans 10 ans, on aura doublé la consommation. D'un côté une planète limitée et de l'autre une croissance illimitée, il y a quelque chose qui ne fonctionne pas dans ce calcul. Surtout qu'on dépasse déjà la capacité de la Terre d'absorber le résultat de notre consommation. Il n'y a pas d'alternative et tous les écologistes sérieux le disent : il va falloir, dans nos pays industrialisés, réduire notre consommation. La responsabilité de le faire revient à chacun d'entre nous.

Il ne faut pas s'attendre à ce que nos gouvernements prennent des initiatives dans ce sens-là tant qu'il n'y aura pas de mouvement de masse qui fera pression. Et un mouvement de masse se crée à partir d'individus. Les gouvernements pour l'instant nous chicanent si on diminue notre consommation. Ils nous disent qu'on est de mauvais Canadiens parce qu'il faut acheter pour relancer l'économie, créer des emplois... Il faut se remettre dans une autre direction qui est celle de la simplicité volontaire.

Globalement, pour notre épanouissement, il y a énormément d'avantages à moins consommer. J'ai recueilli au fil des ans quelques petites réflexions. Je vais vous en lire quelques unes : (tirées du livre La Simplicité volontaire)

*" La plupart du temps nous n'avons pas vraiment besoin de tout cet argent que nous gagnons et en conséquence, nous n'aurions pas besoin de travailler autant. Nous avons besoin de temps pour relaxer, pour jouer, pour faire l'amour, pour être heureux. Nous avons besoin d'amitié et d'amour. Les assurances et les comptes en banque qui nous tiennent lieu de protection contre les malheurs futurs ne peuvent remplacer complètement la solidarité "*

Avant, quand les gens passaient au feu, on organisait une corvée et on allait les aider à reconstruire leur maison. On leur donnait beaucoup plus qu'une maison. On leur donnait de l'amour, de la chaleur, de la solidarité. On se créait des amitiés indéfectibles.

*" Nous avons besoin de bouger, de jouer, de prendre contact avec la nature. Nous avons besoin de nous sentir engagés dans une cause, de nous sentir importants, de participer pleinement à notre milieu social "*

Ce n'est pas qu'une responsabilité ou un devoir, passer à la simplicité volontaire, c'est un choix pour devenir plus heureux. C'est un choix pour revenir aux vraies valeurs : passer à l'être par rapport à l'avoir, à la qualité par rapport à la quantité, à la solidarité par rapport à l'individualisme, à la participation par rapport à la compétition, à l'autonomie par rapport à la dépendance.

Comment faire ça ? Je n'ai pas l'intention de vous donner de recettes mais il y a une foule de trucs. Globalement, il s'agit d'organiser sa vie pour travailler moins et, dans le temps qu'on récupère, faire certaines activités qui vont faire que ça va nous coûter moins cher pour vivre. Donc, c'est un peu lancer la roue de l'autre côté de la consommation.

Par exemple, faire un potager ou faire sa couture ou sa cuisine, ça prend du temps mais tout cela peut diminuer nos besoins budgétaires. Ce qui est important, c'est la volonté de s'en aller dans cette direction-là, c'est l'esprit. Ce qu'il faut comprendre c'est qu'à mesure qu'on fait des pas dans cette direction, ces pas nous font découvrir d'autres choses.

L'autre jour en conférence j'ai reçu le témoignage d'une dame qui demeure à Montréal, travaille à Chateauguay et joue au bowling à St-Hubert. Elle s'est demandé si elle serait capable de vivre sans automobile. Elle s'est donné un mois, sans vendre l'auto tout de suite, pour vérifier si elle pouvait s'en passer avant de prendre sa décision. Elle a laissé l'automobile devant la porte et a commencé à prendre l'autobus. Elle a constaté qu'elle a repris goût à la lecture parce qu'elle a le temps de le faire dans les transports et, comme le soir elle a le goût de poursuivre le livre commencé, elle écoute moins la télévision, et ne s'en trouve que mieux. Puisqu'elle marche davantage de chez elle au métro, de l'autobus au travail et vice versa, elle se sent plus en forme et son bowling s'est amélioré. Finalement, elle avait trouvé beaucoup d'avantages en plus du fait que ça lui coûte beaucoup moins cher que d'entretenir une auto.

Un de mes amis qui a été très malade a dû, suite à un repos complet, retourner au travail d'abord à temps partiel. Quand il a été suffisamment en forme pour retourner à temps plein, il s'est rendu compte qu'il avait réussi à ajuster son niveau de vie au revenu d'un temps partiel et qu'il s'en trouvait en général plus heureux avec plus de temps à lui pour faire tout ce qu'il n'avait pas le temps de faire avant. Il a donc décidé de demeurer à temps partiel.

Un exemple dans ma vie : j'écris et j'aimais beaucoup lire les journaux mais au bout d'un an ça coûte assez cher. J'ai demandé à une voisine qui recevait les journaux si, après les avoir lus, elle pourrait me les garder et que je passerais de temps en temps. Au bout d'un certain temps j'ai découvert que je n'y allais pas aussi souvent que j'aurais pensé mais j'ai découvert aussi que lire les journaux après plusieurs jours est une façon différente de les lire. Je les lis en commençant par les plus récents donc j'ai déjà la fin de l'histoire et je n'ai pas besoin de lire tous les articles précédents. Les articles de fond qui sont essentiels, ils y sont toujours, et le monde continue à tourner même si je ne suis pas au courant chaque jour.

J'ai un grand potager. Les avantages sont multiples : en plus d'avoir de bons légumes, ça me permet le contact avec la nature, ça me permet de faire de l'exercice.

J'ai également quelques couples d'amis qui, ayant des enfants, se sont demandé comment organiser le temps avec les enfants. Devaient-ils confier la garde des enfants à la télévision, comme plusieurs, ou comment s'organiser ? Ils ont décidé de systématiser la garde : le lundi, tous les enfants se retrouvent chez l'un, le mardi, c'est chez l'autre. Ça permet de dégager la mère de famille et, en plus de ne pas payer de garderie et de socialiser les enfants, ça tisse des liens entre ces couples qui vivent une expérience de solidarité.

Donc, chaque fois qu'on pose des gestes dans ce sens, ces gestes entraînent toutes sortes d'effets secondaires bénéfiques.

Il y a des étapes dans cette approche. La première étape est sûrement de réfléchir, de se poser des questions.

*Qu'est-ce que je fais de ma seule vie ?*

*Qu'est-ce qui m'empêche de faire aujourd'hui ce que j'aimerais faire à ma retraite ?*

*Qu'est-ce que je vis actuellement et qui ne reviendra jamais ?* en particulier avoir de jeunes enfants. Souvent pour que les enfants ne manquent de rien, les parents travaillent comme des fous, inscrivent les enfants à toutes sortes d'activités. Il manque l'essentiel : passer du temps ensemble.

*Quand je mourrai, qu'est-ce que j'apporterai avec moi ?*

*Quand je serai mort, qu'est-ce que je voudrais que les gens disent de moi ?*

Que j'étais celui qui avait la plus belle tondeuse sur la rue, la plus belle auto ou que j'étais quelqu'un de bien, quelqu'un qu'on aimait ?

Quand on a réfléchi et décidé de prendre certaines mesures, il y a des moyens concrets qui se présentent. **Certaines dépenses peuvent être coupées** et l'ACEF aide les gens dans ce sens-là.

Par exemple la deuxième auto ou même l'auto, car certains organismes existent pour permettre de partager le coût d'une auto, tout en permettant d'y avoir accès au besoin comme COMMUNAUTO, une coopérative d'autos. Les agences de location existent pour les besoins occasionnels. Pour ce qui est du téléphone aussi, combien de gadgets inutiles on peut éviter.

Deuxièmement, **couper dans le crédit** est essentiel également, pour ne pas payer deux fois la valeur des objets qu'on achète. Il faut commencer à se dire " J'achèterai cela quand j'aurai les moyens de le payer comptant ". Un truc pour s'aider c'est de commencer, tout comme on dit de tourner sa langue sept fois avant de parler, à prendre sept jours avant de procéder à un achat. Vous allez voir qu'il y a bien des choses que vous n'achèterez pas, que ce soit tel disque, tel livre...

Troisièmement, **échapper à la propagande**. On est martelé par la publicité, il ne faut pas s'illusionner, cette publicité est efficace. Ce n'est pas pour rien que les entreprises y investissent autant d'argent. On a calculé qu'en moyenne, chacun d'entre nous est exposé à 1500 messages par jour par la radio, la télévision, les affiches, les revues, partout dans les rues sur les commerces eux-mêmes, les toilettes, internet... Un des moyens d'y échapper est certainement de mettre un terme à la télévision.

Je n'ai pas une très bonne opinion de la télévision, comme vous pouvez le constater dans mon livre. Beaucoup de gens me disent qu'il y a des bonnes choses à la télévision mais d'après mon expérience, l'information n'y est jamais complète parce ce médium coûte cher donc on compresse, on ne tolère pas les nuances. Pour ma part, je n'ai pas de télévision depuis 10 ans et je ne m'en porte que mieux. Bien sûr je ne peux pas tenir une conversation sur le dernier épisode de " La Petite Vie " mais je pense que j'ai d'autres sujets qui me permettent de discuter avec les gens.

Il est important de **choisir aussi nos relations**. Si on côtoie des gens très consommateurs avec qui c'est toujours la tournée des grands ducs et qu'on ne se sent pas encore très fort pour résister à ce courant, ça peut être bon d'éviter de les voir pendant un bout de temps.

Il faut aussi **se permettre des écarts**. La simplicité volontaire ce n'est pas l'ascèse, la pauvreté, c'est l'austérité joyeuse (comme disait Ivan Illitch). On doit se permettre de temps en temps, en choisissant mieux, de faire exception à nos règles, de se faire des fêtes qui deviennent vraiment des événements. Tout est une question de choix.

**Respecter les autres**. On ne doit pas devenir des faces de carême, des prêcheurs, des consciences ambulantes. Faisons ce qui est important pour nous, épanouissons-nous, nous deviendrons des exemples.

**Y aller progressivement.** Quand on fait les changements de façon trop radicale, il y a de fortes chances qu'on se décourage, qu'on abandonne, qu'on se remette à consommer encore plus parce qu'on a eu le sentiment de se priver. Allons-y selon notre rythme. Ce n'est pas une recherche de souffrance. Il s'agit de se poser constamment la question : est-ce que ce que je vis actuellement me convient ?

Par contre, même en y allant progressivement, parfois il y a des sauts à faire. Par exemple, si on laisse tomber l'automobile, c'est un gros changement. Si on décide de laisser un emploi qui ruine notre santé et notre équilibre pour en prendre un autre moins payant, c'est aussi un gros saut. On peut s'y préparer pour se sentir prêt. C'est possible alors d'en assumer la responsabilité et les conséquences qui ne sont pas toujours confortables, qui sont insécurisantes.

**Développer des solidarités.** Il faut être capables de compter sur les autres. Il faut cesser d'avoir peur de demander, ou d'utiliser sans remords les mesures sociales qui sont là pour nous aider dans les périodes difficiles.

### **S'engager dans la société.**

C'est difficile de s'engager seul dans cette voie. Plus nous nous doterons d'organismes communautaires dans ce sens, plus nous pourrons nous permettre de vivre avec beaucoup moins. Plusieurs choses peuvent se réaliser : ateliers de réparation ou de fabrication de meubles communautaires, des jardins communautaires (s'il n'y en a pas assez, faisons pression pour en avoir plus)...

Chacun selon ses possibilités peut s'engager à sa façon afin de diminuer la consommation globale sur la planète. Pour ma part, j'écris. Je suis un de ceux qui ont initié la maison d'édition Écosociété parce que je pense qu'il est important d'éveiller les gens à ces réalités et à la redécouverte de certaines valeurs.

---