



L'art de la simplicité :
simplifier la vie c'est l'enrichir

Pour ma part, il y a longtemps que j'ai découvert que « le système » – la société de consommation dans laquelle je vis – nous enferme, individuellement et collectivement, dans une cage qui nous laisse de moins en moins de choix véritables et de vraie liberté. Que les barreaux de la cage soient dorés ne change rien à la réalité profonde de l'aliénation de ses prisonniers.

Donc, je suis sûr qu'il s'impose une véritable réflexion sur notre rapport à la consommation et sur notre pouvoir d'organiser notre vie autrement. Il est urgent de questionner la société de consommation ; « cage dorée », elle s'avère une source de multiples aliénations et conséquences : les individus existent par ce qu'ils possèdent et non plus par ce qu'ils sont, pendant que la frénésie consommatrice continue à menacer notre environnement.

On doit donc défendre une philosophie de vie recentrée sur les besoins essentiels, les plaisirs simples, l'engagement dans sa communauté – des comportements à la base de l'épanouissement personnel et collectif. La simplicité volontaire fait désormais école.

Notre planète me fait de plus en plus penser à un organisme vivant dont chacun de nous ne serait qu'une cellule. Cet organisme se comporte de la même façon que notre corps. Quand un des organes ou une partie du corps est touché par la maladie ou fonctionne mal, cela déclenche une réaction de l'ensemble de l'organisme ; tout cela se fait de façon involontaire, sans intervention de l'intelligence.

Le même phénomène se produit actuellement sur la planète : les symptômes des atteintes graves qu'elle subit deviennent chaque jour plus évidents, mais de la même façon que nous soignons le plus souvent nos maladies en traitant les symptômes sans toucher les causes, nous cherchons les moyens d'atténuer la crise sans nous préoccuper d'en tarir la source.

D'après Richard Bartlett Gregg :

« Le système économique dans lequel nous nous trouvons est gravement défectueux dans son fonctionnement. La cupidité et la compétition sont deux de ses éléments nuisibles. La rivalité ostentatoire – imiter à tout prix les voisins – est une caractéristique marquante de la vie sociale moderne. Un mode de vie simple agit comme un moyen de dissuasion contre une telle ostentation et décourage donc la compétition. Ainsi, tous ceux qui désirent réformer le système économique peuvent y prendre une part utile en vivant simplement, en incitant les autres à faire de même et en les encourageant dans cette voie. C'est à la portée de chacun d'entre nous. »

Et en accord avec Dominique Loreau et son livre *L'art de la simplicité : Simplifier la vie c'est l'enrichir* :

« L'abondance n'apporte ni la grâce ni l'élégance. Elle détruit l'âme, et emprisonne... Cessez de trop posséder et vous aurez plus de temps à consacrer à votre corps. Et lorsque vous vous sentirez bien dans votre corps, vous pourrez l'oublier et cultiver votre esprit. »

Alors, pourquoi ne pas commencer tout de suite à vivre en conformité avec les valeurs auxquelles nous adhérons ? Pourquoi ne pas se décider à nous soustraire à un système si habile à nous tromper et à nous faire contribuer – même involontairement – à son renforcement ?

Devant l'urgence d'une situation aussi catastrophique sur le plan social, politique et écologique, il faut des propositions concrètes pour larguer les amarres et rompre avec la société de consommation une bonne fois pour toutes : changer son alimentation, abandonner la nourriture industrielle, la malbouffe des fast-foods et renoncer à la sacro-sainte bagnole. Les ressources

énergétiques (hydrocarbures) étant limitées, il va bien falloir limiter nos déplacements et arrêter de faire faire une ou deux fois le tour du monde à toutes sortes de produits.

Il faut aussi réfléchir sur l'importance accordée au travail dans nos vies. On pourrait vivre bien, être plus épanouis en répartissant autrement le travail, en le relocalisant et en étant plus solidaires. Même chose pour le crédit et la dette, les deux tétines de l'oppression capitaliste. Et même raisonnement en ce qui concerne la télévision : en diffusant une seule et unique vision du monde, axée sur la surconsommation, le petit écran amène la population à une soumission volontaire.

Il est impératif de sortir de cet individualisme auquel nous confine la société de consommation. Car ce n'est que grâce à la solidarité et à un réseau communautaire serré et imaginaire que nous pourrions survivre. Il faudrait pouvoir nous désintoxiquer du capitalisme en changeant de style de vie, car c'est en lui et par lui que se concentrent et se reproduisent toutes nos aliénations. Cela serait une véritable révolution. Encore faudrait-il la vouloir vraiment...

S'indigner, oui, mais agir.

Serge Mongeau