

Communiqué de presse 25 novembre 2015



© Goldengel

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas! Et si on se faisait plaisir autrement?

Faut-il consommer pour être heureux? Les “simplicitaires”, nom donné aux adeptes de la “simplicité volontaire” optent pour un mode de vie basé sur le lien plutôt que sur l’acquisition de biens. À l’approche des fêtes de fin d’année durant laquelle notre société de consommation atteint son pic d’achats, Question Santé propose de questionner nos habitudes. Que propose la “simplicité volontaire”, est-elle pertinente dans notre société, c’est ce que nous vous proposons de découvrir dans notre communiqué.

Des cadeaux, encore des cadeaux!

Dans peu de temps, nous serons en décembre, mois le plus festif de notre calendrier annuel. 31 jours d’un bonheur matérialiste illustré par une déferlante de cadeaux offerts à notre entourage. En effet, difficile de ne pas succomber à l’envie de “faire plaisir” à son prochain en passant par la case, “j’achète!”. Un acte communément accepté puisque décembre, c’est d’abord la Saint-Nicolas puis Noël et finalement le réveillon de la Saint-Sylvestre! Un mois qui pèse lourd dans notre portefeuille et qui ravit les commerçants qui verront grossir leur chiffre d’affaires. Face à notre automatisme consumériste, le mouvement de la “simplicité volontaire” nous propose de remettre en question nos habitudes de “gros consommateur” en revenant à l’essentiel de la vie. Quelles alternatives pour une existence plus simple, moins hâtive et plus proche de notre environnement? Une opportunité pour réfléchir et prendre ses distances par rapport à un mois de décembre caractérisé par un véritable “rush” d’achats.

Vivre autrement, plus simplement

Les “simplicitaires” revendiquent une société qui se fonde plus sur l’être que sur l’avoir. Un modèle de vie qui invite le citoyen à diminuer volontairement sa consommation, à limiter le gaspillage, à renforcer les liens sociaux et à “ralentir” face à la pression sociale. Des actes pouvant être considérés par le grand public comme marginaux puisqu’ils sont à l’opposition d’une société où tout pousse à la dépense. Selon les “simplicitaires”, ce changement d’attitude contribuerait à notre bien-être individuel.

Un autre sens à la vie

La “simplicité volontaire” exprime cette nécessité de développer le “vivre ensemble” basé sur le partage et la solidarité. Elle interroge nos valeurs. Visent-elles plutôt à trouver l’épanouissement individuel à travers la création de liens ou à poursuivre dieu sait quoi dans une société de l’éphémère¹, où nous ne prenons plus le temps de nous poser. Il s’agit là d’une question qui interroge notre rapport à la société et des actes que nous posons dans notre vie quotidienne.

Un renoncement relatif

Pour les “simplicitaires”, vivre mieux avec moins ne signifie pas qu’il faille réduire drastiquement sa consommation quotidienne et ne plus se faire plaisir. Mais il s’agit de questionner son rapport à la richesse matérielle: contribue-t-elle au bonheur et sommes-nous prêts à limiter volontairement nos propres dépenses? La question est d’autant plus complexe qu’elle touche entre autres notre vie professionnelle. Pourquoi se priver des biens de consommation quand on travaille (parfois très durement!) pour pouvoir se les offrir? Selon les “simplicitaires”, ce qui procure le bonheur, c’est de prendre conscience qu’on a suffisamment de biens matériels. La source de notre bonheur se situerait en dehors du plaisir matériel seul et s’illustrerait par des choses simples dans notre vie. Renforcer nos liens familiaux, avoir des amis, développer l’esprit d’entraide, de culture, d’acquisition de savoirs (par exemple au sein des RES² ou des SEL³ à Bruxelles et en Wallonie).

Des enjeux écologiques

Devenir un “simplicitaire” implique également une prise de conscience des enjeux liés à notre environnement. Comme nous le signale le rapport 2015 d’Oxfam⁴, 20% du monde se partage la quasi totalité des richesses disponibles. Un choc inégalitaire en matière d’accès aux ressources naturelles qui interpelle et invite à réfléchir à nos habitudes de consommation et à la gestion de nos déchets. Un nombre croissant d’initiatives principalement locales se développent pour défendre cette vision d’une société nouvelle, est-ce pour autant que nous changeons nos habitudes quotidiennes?

1 http://www.liberation.fr/evenements-libe/2014/04/07/contre-le-regne-de-l-immediate-retrouver-le-plaisir-de-la-lenteur_993704

2 <http://rers.be/content/les-reseaux-dechanges-de-savoirs-de-belgique-res>

3 <http://selcoupdepouce.be>

4 <https://mrmondialisation.org/les-1-pourcent-possedent-50-du-monde/>

Des gestes simples pour changer le monde...

Que l'on adopte le mode de vie d'un "simplicitaire" ou non, le moindre acte comme le fait de respecter son voisinage, de recycler ses déchets ou d'investir dans des projets solidaires, a un impact positif tant pour la société que pour le respect de notre planète.

La "simplicité volontaire" questionne en priorité le sens de nos valeurs. Le cheminement vers une vie plus simple n'est pas linéaire et peut être freiné par les critiques de l'entourage, la situation financière, etc. Est-il possible de "tenir le coup" dans une société si l'on choisit de se distancier des valeurs plus matérialistes? Une question qui interroge les nombreux "simplicitaires" qui choisissent par exemple, de diminuer leur temps de travail pour profiter d'une vie plus frugale.

La période festive de ce mois de décembre 2015 est pour le moins un bon test pour évaluer notre capacité à se faire plaisir et à faire plaisir, mais autrement!

"Est riche, celui qui se suffit à lui-même"

Lao Tseu

Pour approfondir la réflexion autour de ces questions, nous vous invitons à prendre connaissance de nos brochures sur notre site :

- Vivre mieux avec moins, *Le rêve du 21ème siècle?* coll. Marchandisation, asbl Question Santé, 2011 :

<http://www.questionsante.org/education-permanente/nos-outils/par-collection/marchandisation/vivre-mieux-avec-moins-le-reve-du-21eme-siecle>

- La Simplicité Volontaire. SaluTerre 114, Les Amis de la Terre – Belgique ASBL, 2012 : <http://www.amisdelaterre.be>

Contact

Raymond Goyeau-Laurens,
Chargé de communication, asbl Question Santé
raymond@questionsante.org - 02/512.41.74

