

### Avant-propos

Au fil de nos travaux au Cefoc, certains questionnements prennent de l'ampleur. D'un côté, ceux qui touchent aux problèmes de l'hyperconsommation et de la pression sociale auxquels sont soumis les jeunes, leurs parents et chacun de nous. De l'autre, ceux liés à la pression du temps, au monde du travail oppressant et aux vies trépidantes qui laissent peu de place pour les « vraies priorités ». Entre l'oppression du temps et l'hyperconsommation, il y a incontestablement un lien. Comment notre rapport au temps nous rend-il dépendants de la logique de consommation ? Comment nos modes de vie sont-ils coincés dans des logiques incompatibles avec une planète limitée ? Et comment, finalement, certains font-ils le choix de changer leurs modes de vie vers plus de simplicité matérielle, pour plus de richesse relationnelle ? Depuis les années 70, un courant de pensée - « la simplicité volontaire » - se saisit de ces questions pour soutenir un mode de vie alternatif. Aujourd'hui, ce type de réflexion connaît un essor non négligeable autour de nous et commence à occuper l'espace médiatique de façon parfois inattendue<sup>1</sup>. En nous appuyant plus particulièrement sur les travaux de recherche d'Emeline De Bouver, nous nous essayons à mieux comprendre les enjeux de ce mouvement.

### « Moins de biens, plus de liens »<sup>2</sup>

Si le mouvement pour la simplicité volontaire, venu des États-Unis<sup>3</sup>, est relativement récent, monsieur et madame tout le monde se l'approprient à leur façon en évoquant quelques trucs et ficelles pour une « vie plus simple », moins coûteuse. Une vie parfois presque en autarcie pour les uns : faire soi-même son pain, sa viande, son lait, ses légumes pour un couple qui choisit de se contenter d'un seul salaire et du travail « à la ferme » du conjoint ; des achats vestimentaires moins onéreux grâce aux talents de couturière d'une maman pour une autre famille ; une résistance pédagogique aux fièvres acheteuses des enfants tentés par la société de consommation pour d'autres.

Face aux apparentes évidences de notre société, Emeline de Bouver se veut provocante : « *Et si nous recevions chaque matin, d'une banque magique, 86 400 dollars avec pour seule contrainte de les dépenser dans la journée. Le solde non utilisé étant repris au coucher, et ce don du ciel ou ce jeu pouvant s'arrêter à tout moment. Alors la question est : que ferais-tu si un tel don t'arrivait ? [...] Cette banque magique nous l'avons tous, c'est le temps ! La corne d'abondance des secondes qui s'égrènent ! Chaque matin, au réveil, nous sommes crédités de 86 400 secondes de vie pour la journée, et ce qui n'a pas été vécu dans la journée est perdu, hier vient de passer. Chaque matin cette magie recommence, nous sommes re-crédités de 86 400 secondes de vie, et nous jouons avec cette règle incontournable, la banque peut fermer notre compte à n'importe quel moment, sans aucun préavis : à tout moment, la vie peut*

---

<sup>1</sup> À titre d'exemple, voir à ce propos le reportage « *Les objecteurs de croissance* » dans le cadre de l'émission *Reporters* diffusée sur RTL le 16 octobre 2009 ([www.blogs.rtlinfos.be/reporters/2009/10/13/les-objecteurs-de-croissance-...](http://www.blogs.rtlinfos.be/reporters/2009/10/13/les-objecteurs-de-croissance-...))

<sup>2</sup> Slogan du mouvement pour la simplicité volontaire.

<sup>3</sup> Pour en savoir plus sur ce concept, voir aussi le livre de Emeline De Bouver, *Moins de biens, plus de liens. La simplicité volontaire, un nouvel engagement social*, Charleroi, Couleur Livres, 2008 et le livre de Serge MONGEAU, *La simplicité volontaire*, édition Québec/Amérique, 1998

*s'arrêter. Alors qu'en faisons-nous de nos 86 400 secondes quotidiennes ? Cela n'est-il pas plus important que des dollars, des secondes de vie ? »<sup>4</sup>*

L'argent n'est pas tout. Pourquoi nos réflexes nous poussent-ils pourtant à le croire ? Le mouvement de simplicité volontaire fait l'analyse que la facilité, le confort nous ont conduits à la perte d'une partie du sens et des contacts humains. Il nous invite à devenir moins dépendants d'un revenu, à réévaluer nos envies, nos désirs, notre confort : « de quoi ai-je vraiment besoin ? » Évidemment, nous vivons dans cette société de consommation. Il ne s'agit pas de vivre culpabilisés en permanence, ni de devenir des êtres complètement isolés, mais plutôt d'accepter cette société en (r)ouvrant de nouveaux possibles.

## **À quoi passer son temps ?**

Le temps est certainement autre chose que de l'argent, il a une valeur en soi. Dans notre société, on a besoin d'argent pour vivre. Sans le nier, le défi n'est-il pas toutefois de diminuer le besoin en revenu pour pouvoir décider de mettre le temps ailleurs que dans la seule recherche d'un salaire le plus élevé possible ? Dans ses travaux, Juliet Schor<sup>5</sup> parle du cycle de « travail-dépense ». Elle explique que nous devons en premier lieu nous détacher de ce cycle qui nous coince littéralement. En effet, le plus souvent, quand notre niveau de vie augmente, notre confort matériel s'améliore. Cela entraîne presque automatiquement l'augmentation de nos aspirations et l'incapacité d'envisager une vie sans ce nouveau confort. Dès lors, il faut conserver un salaire élevé et très souvent travailler beaucoup pour y répondre, pour rembourser les éventuels emprunts. En outre, certains chercheurs, comme Christian Arnspurger<sup>6</sup>, font l'analyse que nous cherchons un sens dans ces consommations effrénées, une façon de combler un vide. Sens que nous ne trouvons pas, comme s'il s'agissait d'un vide sans fond. Par conséquent, nous consommons encore plus. Et c'est le cercle vicieux.

Suite à la prise de conscience de ces ressorts psychologiques, le mouvement de simplicité volontaire invite à être moins dépendants du revenu et du confort matériel pour parvenir à se libérer du temps, à se défaire du « petit capitaliste en nous », pour paraphraser Christian Arnspurger. En effet, chaque objet prend du temps pour son entretien mais aussi du temps passé à travailler pour l'acquérir. Ainsi, nous arrivons à des paradoxes du type : l'objet qui devait nous faire gagner du temps finit par nous en « faire perdre à travailler » pour le rembourser ! Le mouvement de simplicité volontaire prend donc l'option de privilégier le temps à l'argent en favorisant l'augmentation du temps libre.

## **Des réseaux d'échange et de proximité**

Concrètement, dans cette perspective de simplicité volontaire, une série d'actions collectives se développent depuis plusieurs années pour faire revivre des dynamiques de proximité, le troc, l'échange et la gratuité, tout en favorisant un plus grand respect de la planète. En voici quelques exemples :

- Dans les GAC (groupe d'achat commun), des gens se rassemblent pour faire leurs achats ensemble, en lien direct avec des producteurs locaux, plus respectueux de l'environnement ;
- Les « SEL » (services d'échanges locaux) invitent les personnes inscrites dans la dynamique à donner une heure de leur temps pour offrir quelque chose qu'ils savent faire, en échange d'une heure d'autre chose, proposée par d'autres personnes du SEL. L'échange n'ayant pas lieu de personne à personne, les heures offertes ou dues sont mises dans un

---

<sup>4</sup> Conte, extrait d'un roman de Marc Levy (*Et si c'était vrai*, Poche, 2005), cité par Emeline De Bouver à la journée de formation Cefoc du 26 septembre 2009 à Herve, dans « *L'urgence de prendre le temps* », Cefoc-infos, septembre 2009, p.14

<sup>5</sup> D'après Juliet SCHOR et Dominique MEDA, *Travail, une révolution à venir*, Paris, Édition Mille et une nuits, 1997

<sup>6</sup> Christian Arnspurger est économiste et professeur à l'Université Catholique de Louvain ainsi que chercheur en éthique économique à la Chaire Hoover de la même université.

pot commun. Notons comme exemples de services échangés : la garde des enfants, des travaux de jardinage, etc.

- La Foire aux savoir-faire, dans la même logique, recrée l'intérêt pour « les trucs de grand-mère »<sup>7</sup> à partager, les savoir et savoir-faire à échanger... Faire soi-même du pain, du shampoing écologique ou du yaourt, apprendre à réparer son vélo ou son imprimante, récupérer des objets destinés à la décharge ou trouvés dans la nature pour les « recustomiser » et les transformer en instruments de musique ou autre objet avec, à la clé, ce sentiment de fierté d'avoir « fait soi-même ». Et avec pour conséquence de ne plus privilégier l'échange financier.

Le mouvement de la simplicité volontaire invite donc à plus de cohérence, à mettre des priorités, à construire un cheminement qui prend du temps. « Choisir, c'est renoncer », « renoncer à certaines facilités » parce qu'il est utopique de tout posséder. Et les effets collatéraux s'inscrivent aussi dans un regain de sens et d'humanité. Quelque part, les groupes de simplicité volontaire proprement dits sont des démarches collectives de soutien et de solidarité où les personnes tentent de se « dé-dépendantiser » de la consommation, chacun partageant au sujet de ce qu'il a réussi ou de ce à quoi il n'est pas prêt à renoncer. Sans moraliser, de nouveaux possibles sont inventés, vécus et partagés.

### **Un temps récupéré pour enclencher un processus de changement ?**

Paradoxe apparent de cette réflexion : prendre conscience des choix essentiels à faire est une démarche qui... prend du temps ! Mais il s'agit là d'un temps retrouvé, d'un temps pour s'arrêter et confronter sa vie à l'horizon qu'on s'est fixé, d'une vigilance pour ne pas se réveiller dégoûté à 40, 50 ou 60 ans. C'est aussi un temps pour questionner, pour développer nos relations, notre vie locale et sociale. C'est non seulement une démarche pour soi, pour un changement intérieur, mais aussi une démarche qui doit aller au-delà d'une perspective personnelle : pour la famille, pour une activité ou un engagement qui a du sens. Christian Arnsperger va même plus loin. Selon lui : « *l'avenir de notre bien et de nos liens, l'avenir de notre rêve d'un monde apaisé et serein, passe (très) probablement par la simplicité volontaire.* »<sup>8</sup>

Mais le chemin pour un tel changement de société est encore long. En effet, si beaucoup de personnes aspirent à ces nouveaux comportements en termes de simplicité volontaire, les recherches d'Emeline de Bouver laissent à penser aujourd'hui que nombre de ceux qui s'y engagent restent encore situés dans une démarche individuelle et trop peu dans une perspective de changement collectif voire politique. Or, si cette prise de conscience et les démarches qu'elle induit restent limitées à leurs implications individuelles, elles ne permettront pas de relever l'important défi de la véritable lutte sociale dont un des axes principaux est précisément l'urgence de changer de culture économique, politique et sociale !<sup>9</sup>

Bénédicte Quinet,  
formatrice permanente au Cefoc

---

<sup>7</sup> Voir aussi à ce sujet la séquence *Nos grands-mères savaient* dans l'émission de la RTBF du samedi matin *Bon week-end quand même*

<sup>8</sup> Christian ARNSPERGER, préface du livre d'Emeline DE BOUVER, *Moins de biens, plus de liens. La simplicité volontaire, un nouvel engagement social*, Charleroi, Couleur Livres, 2008, p.7.

<sup>9</sup> Voir à ce sujet l'analyse de Jacques LAMBOTTE, *Le développement durable : entre liberté et contraintes*, Cefoc, décembre 2009, p.7

## Pour aller plus loin

*Urgence quand tu nous tiens*, Namur, Cefoc, 2009.

Christian ARNSPERGER, *Critique de l'existence capitaliste. Pour une éthique existentielle de l'économie*, Paris, Cerf, 2005.

Christian ARNSPERGER, *Ethique de l'existence post-capitaliste. Pour un militantisme existentiel*, Paris, Cerf, 2009.

Emeline DE BOUVER, *Moins de biens, plus de liens. La simplicité volontaire, un nouvel engagement social*, Charleroi, Couleur Livres, 2008.

Jacques LAMBOTTE, *Le développement durable : entre liberté et contraintes*, Analyse n°10, Cefoc, décembre 2009.

Serge MONGEAU, *La simplicité volontaire*, Édition Québec/Amérique, 1998

## Pour réfléchir et travailler ce texte en groupe

### 1. Regards sur l'expérience personnelle et en groupe :

Citez une situation vécue (famille, travail, engagements, etc.) qui illustre, d'une part, la place de l'urgence et du temps dans votre quotidien et, d'autre part, des formes de dépendance dans vos modes de consommation ?

### 2. Lecture du texte

### 3. Réactions :

- a. Qu'est-ce qui vous frappe dans ce texte ?
- b. En quoi vous aide-t-il à mieux comprendre la problématique ?
- c. Ces idées et questionnements vous semblent-ils éclairants quand vous revenez à vos modes de vie quotidiens exprimés au départ ?
- d. Qu'est-ce que vous trouvez important de retenir pour votre vécu ainsi que pour votre recherche et vos engagements ?