

La simplicité volontaire



Qu'est-ce que c'est ?

Ni pauvreté subie, ni sacrifice, la simplicité volontaire, ou **sobriété heureuse**, est un choix de vie délibéré qui incite à **réduire sa consommation** et se satisfaire de ce que l'on a, dans le but de mener une **vie centrée sur des valeurs immatérielles**: être plutôt qu'avoir, vivre sa vie plutôt que la subir.

On trouve les bases de cette philosophie dans la Grèce Antique (épicuriens, cyniques, stoïciens), dans la plupart des religions et chez plusieurs personnages illustres : Gandhi, Einstein, Léonard de Vinci, St François d'Assise...

Actuellement, face au constat que l'économie basée sur la surconsommation a abouti à la récession, l'idée que la **consommation n'apporte pas le bonheur et accroît l'aliénation** réapparaît, idée sur laquelle se base aussi la décroissance.

Les voix actuelles de cette pensée sont Pierre Rabhi, agroécologiste et écrivain, et André Gorz, philosophe et journaliste. De nombreux auteurs ont également développé le sujet en l'appliquant aux différents secteurs de la vie: Dominique Loreau, Elaine Saint James, Philippe Lahille...

« *Vivre chacun simplement, pour que simplement chacun puisse vivre.* » Gandhi

Les constats

1) Les désirs humains sont illimités et leur satisfaction, éphémère

« Il y a assez de tout dans le monde pour satisfaire aux besoins de l'homme, mais pas assez pour assouvir son avidité. Vouloir créer un nombre illimité de besoins pour avoir ensuite à les satisfaire n'est que poursuivre du vent. » Gandhi

2) Les objets nous possèdent, plus que nous ne les possédons

Un minimum de bien-être et de confort est nécessaire. Au-delà, les biens nous aliènent : acheter, transporter, assurer, entretenir, réparer puis jeter...

« Lorsqu'on a peu de choses dans la vie, on a peu de raisons de s'inquiéter. Quand on en a beaucoup, on a beaucoup à perdre. » Dalaï Lama

3) Ce qui compte vraiment passe souvent en dernier

Elaine Saint James écrivait « Vivre ou courir, il faut choisir. » Or, force est de constater que nos véritables valeurs sont passées aux oubliettes, ensevelies par les obligations et les urgences. Pourtant, qu'est-ce qui aura vraiment compté dans notre vie à la veille de notre mort ?

Les objectifs

1) Apprendre le contentement

Exprimer ce que l'on est, se féliciter de nos réussites, reconnaître les moments de joie contribuent au contentement, sentiment qui, parce qu'il vient de l'intérieur de soi, n'est pas dépendant des objets ou d'autrui. Conditionnés par l'éducation, les habitudes et la société de consommation, il nous faut retrouver dans nos vies cette capacité de voir « le verre à moitié plein ».

2) Reprendre la main sur notre existence

Pour se désencombrer du superflu, il convient de considérer chacune de ses possessions au sens large (vêtements, chaussures, maison, objets, relations, comptes en banque...) afin de savoir si elle nous est nécessaire et si elle nous procure de la joie. En donnant ou vendant les objets inutiles, cela conduit, grâce aux économies réalisées, à privilégier la qualité (le beau, l'utile et l'agréable) à la quantité (vivre simplement pour vivre mieux, ou « Less is more »).

3) Faire passer nos valeurs en priorité

Lorsque nous parvenons à libérer du temps, de l'argent et de l'espace dans nos vies grâce à la simplicité volontaire, la place et le silence libérés peuvent être angoissants. Il est alors essentiel d'identifier ce qui compte vraiment à nos yeux pour combler cette vacuité laissée par la surconsommation : amitié, amour, créativité, don de soi, partage, culture, expression de ses talents...

Sources

- *L'art de la simplicité*, Dominique Loreau
- *Vivre simplement pour vivre mieux*, Philippe Lahille
- *La vie simple, mode d'emploi. Vivre ou courir ? À vous de choisir*, E. St James