


SIMPLEMENT HEUREUX



Et si le bonheur passait par le dépouillement ? Ils sont de plus en plus nombreux à y croire et à faire le choix d'une vie plus simple. Une sorte de retour aux sources qui pourrait bien sauver l'humain et la planète.

Par Régine Cavallaro

L Le trot gête le cheval, l'argent ne fait pas le bonheur, le mieux est l'ennemi du bien... autant de proverbes prônant la modération. Pourtant, on continue à remplir nos placards d'objets inutiles, à rouler en 4x4 dans les rues des grandes villes, à consommer sans discernement (les fameuses fraises en hiver !), à s'abrutir dans l'hypertravail ou céder aux sirènes de l'hyperconnexion, à multiplier les activités ou collectionner les partenaires... En somme, on se lance à corps perdus dans la vie comme dans un marathon ou un supermarché. Jusque et même au-delà de nos limites.

C'est le cas de Yannick, un agent immobilier qui a connu l'épuisement professionnel. « J'ai commencé à ne plus pouvoir travailler du tout. J'avais des tremblements, de la tachycardie, j'étais incapable de décrocher le téléphone », raconte-t-il dans *Vivre la simplicité volontaire*¹, ouvrage qui rassemble plus de 50 témoignages d'individus ayant franchi le pas. Face à l'évidence, cet accro au travail se résout à consulter un psy. « J'ai suivi un traitement très léger. Un matin, quelques jours après, je me suis levé. **J'ai ouvert la porte [de chez moi] et j'ai redécouvert les cou-**

leurs. Je me suis rendu compte qu'avant je voyais tout en gris. J'ai ressenti la brise sur ma peau. J'ai redécouvert la sensation du tiède et du frais, les nuances, en fait ». Yannick décide de mettre un terme à son besoin pathologique d'accumuler. Il troque sa grande maison pour un mobil-home au cœur de la forêt ardéchoise et réduit de moitié ses heures de travail. À présent, ce père de famille de 47 ans partage davantage de temps avec son fils, s'accorde trois heures de pause pour déjeuner et faire la sieste et envisage une reconversion professionnelle pour développer son côté

artistique. Pour lui, la décroissance s'est faite tout naturellement. Plus il gagne en sérénité, plus ses besoins matériels diminuent.

Adeptes de la simplicité volontaire ou partisans de la décroissance, ils sont en effet de plus en plus nombreux à faire ce choix de vie. Un mouvement qui ne date pas d'hier puisque, dès 2003, l'économiste Serge Latouche écrivait dans *Le Monde diplomatique* : « Fondée sur l'accumulation des richesses, [la croissance] est destructrice de la nature et génératrice d'inégalités sociales. C'est donc à la décroissance qu'il faut travailler : à une société fondée sur la qualité plutôt que sur la quantité, sur la coopération plutôt que la compétition, à une humanité libérée de l'économisme se donnant la justice sociale comme objectif ». En 2010, c'est au tour de Pierre Rabhi d'enfoncer le clou avec son ouvrage *Vers une sobriété heureuse*², avec le succès qu'on lui connaît. Pour ce philosophe paysan fondateur du mouvement Colibris, le seul moyen de sauver la planète passe par une modération volontaire de ses besoins et de ses activités.

« La *slow life* est un art de vivre visant à adoucir ses journées, à freiner son hyperactivité pour se recentrer sur l'essentiel, vivre l'instant présent et ainsi s'épanouir », écrit Cindy Chapelle dans un livre préconisant un retour à une vie en pleine conscience³. De son côté, **Philippe Lahille applique le concept de simplicité volontaire à tous les**

aspects du quotidien : pas seulement la consommation ou l'alimentation donc, mais aussi la famille, les amis, la culture, les loisirs, le tourisme, les vacances ou encore le logement ou le jardin, sans oublier l'argent et le travail. Pour l'auteur, qui poursuit la réflexion sur son blog (simplicite-volontaire.wifeo.com), il s'agit avant tout d'une « démarche

orientée vers un nouvel art de vivre qui privilégie l'être à l'avoir, l'être au paraître, la frugalité au gaspillage ». Dans ce « guide de la décroissance », il n'est pas question de « se serrer la ceinture », ni même de « faire rimer sobriété avec morosité ». Au contraire, en réduisant notre consommation et en faisant le vide matériel autour de soi, on laisse plus de place à ce qui fait le sel de l'existence : l'amitié, l'amour, le partage, l'entraide, mais aussi du temps pour soi, pour se nourrir sur le plan artistique, culturel ou intellectuel.

TROIS QUESTIONS À PIERRE THIESSET, QUI A COORDONNÉ L'OUVRAGE *VIVRE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE*.

ESPRIT YOGA : Selon vous, le retour à plus de simplicité dans nos vies est-il inéluctable ?

PIERRE THIESSET : Je me méfie de l'annonce de l'« inéluctable ». Les prophètes du New Age affirmaient déjà il y a une quarantaine d'années qu'une nouvelle ère était en train d'émerger. Avec le recul, force est de constater que ce qu'ils présentaient comme inéluctable n'est pas advenu.

E.Y. : Que répondriez-vous à ceux qui prétendent que la simplicité volontaire est un retour en arrière ?

P.T. : Si pour eux, la marche en avant c'est d'être entouré de machines et de marchandises à bas prix importées de l'autre bout du monde, d'être connecté en permanence à son smartphone, en veillant à ne pas faire trop d'exercice pendant un énième pic de pollution dans une métropole saturée de béton, alors, leur conception du progrès, qu'ils se la gardent !

E.Y. : Quels conseils donneriez-vous à ceux qui hésitent encore à franchir le pas ?

P.T. : Je ne saurais mieux les conseiller qu'en leur disant de lire *Vivre la simplicité volontaire*. Les personnes que nous avons interviewées dans notre ouvrage montrent que la simplicité est avant tout une libération, un moyen de mener une existence beaucoup plus riche et créative que celle que l'on perd dans les couloirs des supermarchés. La vie est ailleurs que dans la soumission à l'économie et à la technologie.

« Pour s'élever, il est nécessaire de se délester »

Pierre Thiesset

« On n'a jamais été aussi pauvres, mais on n'a jamais été aussi heureux »

RETROUVER LE SENS DE L'AGIR

Le besoin de ralentir et de redonner du sens à leur existence, c'était l'objectif de Marion et Didier, dont le récit figure dans *Vivre la simplicité volontaire*¹. Lui était directeur administratif et financier d'une entreprise en plein essor et elle était secrétaire, après des études de sociologie. Ils ont quitté leur banlieue lyonnaise et renoncé à des salaires confortables pour devenir maraîchers bio dans une ferme du Berry. Il a fallu quelques années à ce couple de trentenaires pour mettre au point leur projet, mais pour rien au monde ils ne reviendraient à leur vie d'avant. « On se faisait la réflexion il n'y a pas si longtemps : finalement on n'a jamais été aussi pauvres, mais on n'a jamais été aussi heureux. On savoure le sens de notre activité. Parce que ça a du sens de faire pousser des légumes, de travailler dans un cadre magnifique, de contempler la vie dans toute sa splendeur », raconte Didier. Notre emploi du temps est plus libre : l'été, s'il fait trop chaud, tu t'arrêtes et tu fais la sieste, ou tu vas dans la rivière qui coule juste à côté du jardin pour te rafraîchir ».

Si le concept de simplicité volontaire suscite autant d'intérêt, c'est parce qu'il ne signifie pas forcément un retour en arrière, un rejet du progrès ou du confort. Il s'agit plutôt d'un état d'esprit, d'un mode de vie fondé sur l'épuration, qui permet de s'affranchir de la surconsommation et du sentiment d'insatisfaction perpétuelle engendrée par celle-ci.

Marion et Didier

l'ouvrage *Vivre la simplicité volontaire*. Il existe aujourd'hui de très nombreux moyens d'appliquer la simplicité dans sa vie quotidienne. On peut, bien sûr, acheter moins, mais on peut surtout consommer autrement, comme l'illustrent les nouveaux comportements alimentaires apparus ces dernières années : locavorisme, freeganisme, véganisme, produits bio, commerce équitable... L'économie de partage est un autre exemple de simplification des échanges, tout comme le financement participatif, les Sel (système d'échange local) ou encore les ressourceries (réutilisation et réemploi des produits abandonnés ou obsolètes).

« Fais le vide afin d'être comblé »

Maître Eckhart

ALLER À L'ESSENTIEL

On peut aussi cultiver la simplicité sur le plan spirituel : faire le vide intérieurement, et non pas s'encombrer l'esprit avec des pensées ou des émotions inutiles ; rechercher le silence et le recueillement, comme en témoigne le regain d'intérêt pour les retraites dans des monastères et les séjours alliant jeûne et méditation. **Là encore, cette quête du dépouillement n'est pas nouvelle. Elle est même profondément ancrée dans la pensée chrétienne.** Jésus lui-même n'a-t-il pas dit : « Heureux les pauvres en

esprit car le royaume des cieux est à eux » ? D'illustres pères de la spiritualité occidentale, tels Saint Augustin et Maître Eckhart, ont fondé leur pensée sur ce concept. « Fais le vide afin d'être comblé », prêchait ce dernier dès le XIII^e siècle⁴. « Le vrai détachement signifie que l'esprit se tient impassible dans tout ce qui lui arrive, que ce soit agréable ou douloureux, un honneur ou une honte, comme une large montagne se tient impassible sous un vent léger », poursuit le théologien et mystique allemand⁵. Dès lors, comment ne pas faire le lien avec l'équanimité ou le lâcher-prise (*vairagya*) prescrit dans les Yoga Sutras ? Du reste, si le yoga connaît une popularité aussi vive actuellement, n'est-ce pas parce qu'il constitue un allié puissant qui nous aide à retrouver sérénité et équilibre, tant sur nos tapis que dans nos vies ? À moins qu'il ne nous redonne un peu de bon sens, tout simplement ?

à lire

Pierre Thiesset,
**Vivre la Simplicité
Volontaire**
éd. La Décroissance.

Philippe Lahille,
**Vivre simplement
pour Vivre mieux**
éd. Dangles.

Cindy Chapelle,
**La Slow Life en pleine
conscience**
éd. Jouvence.



(1) C. Biagini et P. Thiesset, *Vivre la simplicité volontaire*, Le pas de côté, 2014.
(2) Pierre Rabhi, *Vers la sobriété heureuse*, Actes Sud, 2010.
(3) Cindy Chapelle, *La slow life en pleine conscience*, Jouvence, 2016.
(4) Maître Eckhart, *La Divine consolation*, Rivages, 2004.
(5) Maître Eckhart *Œuvres, Sermons-traités*, Gallimard, 1988.