



simplicité volontaire

Groupe de Québec (GSVQ)

# Rapport d'activités 2014-2015

Groupe de simplicité volontaire  
de Québec,  
Québec, 29 juin 2015

# Table des matières

<b>Mot du président</b>	<b>3</b>
<b>Procès-verbal de l'AGA 2014</b>	<b>4</b>
<b>Les activités du GSVQ en 2014-2015</b>	<b>6</b>
<b>Le bulletin « Simplement Vôtre »</b>	<b>6</b>
<b>Les cercles de discussion</b>	<b>6</b>
<b>Site Web et Facebook et envois aux membres</b>	<b>7</b>
<b>Les objets écologiques de «Vélo Vert»</b>	<b>8</b>
<b>Émission de radio «En toute simplicité»</b>	<b>9</b>
<b>Ateliers de partage de pleine conscience</b>	<b>10</b>
<b>Plan d'action 2015-2016</b>	<b>10</b>
<b>Prévisions budgétaires 2015-2016</b>	<b>11</b>
<b>Lecture théâtrale-Une causerie avec Thoreau</b>	<b>12</b>
<b>Nos remerciements</b>	<b>12</b>

## Mot du président :

### Du 2.0 simplicitaire à la pleine conscience



Bonjour membres du GSVQ et merci pour votre présence à notre assemblée générale annuelle. Encore une année très active pour le GSVQ. Tout d'abord nous avons continué à explorer notre nouvelle orientation autour de ce que j'avais appelé la Simplicité 2.0, dans mon mot du président l'an dernier, en introduisant la pratique de pleine conscience dans nos activités. La pratique de la pleine conscience est, comme la pratique des cercles de discussion, inhérente à la pratique de la simplicité volontaire. Nous avons ainsi offert une série d'ateliers cet automne touchant les grandes thématiques de la simplicité volontaire en y intégrant la pratique de la pleine conscience. Nous avons aussi organisé un cercle de discussion sur la méditation bouddhiste. Cette année le GSVQ a aussi initié un nouveau volet d'activité autour d'Henry David Thoreau, le grand simplicitaire américain du XIXe siècle. Le GSVQ a ainsi offert aux gens de Québec une occasion pour

découvrir ce grand philosophe en organisant une lecture théâtrale au théâtre Premier Acte du Centre environnemental et culturel Frédéric-Back. Le spectacle a été très apprécié et plusieurs personnes présentes inspirées par la présentation nous ont dit qu'elles avaient l'intention de lire l'œuvre de Thoreau. Cet automne nous organiserons aussi une marche guidée sur la Côte de Beaupré sur les traces de Thoreau qui avait marché de Québec à Sainte-Anne dans un de ses très rares voyages à l'extérieur de la Nouvelle-Angleterre où il habitait. Nous avons aussi poursuivi notre programmation régulière en poursuivant nos cafés philosophiques à la Librairie Saint-Jean-Baptiste, nos cercles de discussion et nos zones de gratuité. Nous avons fait l'essai d'un nouveau local pour les cercles de discussion dans Saint-Roch à l'Accorderie avec un succès mitigé au niveau des présences. Nous devons explorer un nouveau local plus facilement accessible. Enfin, nous sommes à préparer le colloque de cet automne sur le thème : Prendre soin de soi, prendre soin du monde.

**Le président du GSVQ,**

**Jacques Delorme**

## Mot du coordonnateur

### La continuité en toute simplicité...

Merci à toute l'équipe du conseil d'administration pour la confiance que vous me portez depuis mon association à notre Groupe qui a certes continué à offrir une gamme de services et de produits pour une société écologique prônant un mode de vie simplicitaire, minimal ou simplifié, adapté à chacun sans faire de morale. Nous continuons, en toute simplicité, à écouter vos demandes liées à votre membership ou vos commandes entérinées par nos administrateurs, continuant à organiser vos activités récurrentes déjà connues et toujours appréciées. Cependant, nous restons ouverts à vos suggestions incluant : méditations, marches, échanges, témoignages, dons et autres.

**Le coordonnateur,**

**Jean Cloutier**

# Procès-verbal de l'AGA 2014

## Personnes présentes

Lyse Frenette  
Luciette Bergeron  
Pauline Levasseur  
Jean Cloutier  
Jean-Claude Boutin  
Nicole Rancourt

Martin Trudel  
Michel Leclerc  
Jacques Delorme  
Pascal & Benoit Grenier  
Louise de Beaumont  
Colette Tardif

Monique Dufour  
Josée Grignon  
Sonya Matte  
Claudine B. Lauzé  
Lise Gauveau  
Normand Paradis

### 1. Ouverture et mot de bienvenue

Jacques ouvre la réunion et souhaite la bienvenue à tous. Ce dernier parle de différents sujets référant à son mot du président titré : L'état d'esprit simplicitaire. Le groupe de Québec est certes le plus actif actuellement et supporte le dynamisme philosophe Jacques Senécal de Trois-Rivières dans ses démarches vers la création d'un nouveau groupe. Jean Cloutier est devenu coordonnateur du GSVQ; les cercles de discussion ont été faits à la Librairie Saint-Jean-Baptiste et nous explorerons les locaux de l'Accorderie et continuerons l'autofinancement avec Vélo Vert et explorerons les possibilités de relancer la production de bacs/composteurs en bois avec de nouveaux fournisseurs.

### 2. Nomination d'un président et d'un secrétaire d'assemblée

Jacques Delorme propose Thierry Lord-Turgeon comme président et Jean Cloutier comme secrétaire.

### 3. Constat du quorum : Quorum atteint avec dix-huit(18) membres sur les dix(10) requis

### 4. Lecture et adoption de l'ordre du jour : Benoit Grenier propose Josée Grignon appuie.

### 5. Lecture, suivi et adoption du procès-verbal de l'AGA du 4 juin 2013

Pauline Levasseur propose et Michel Leclerc appuie. Adopté avec modifications de Lyne pour Lyse Frenette et l'ajout de la présence de Lise Gauveau.

### 6. Modifications aux règlements généraux

Jean Cloutier présente les modifications proposées par les administrateurs.

Changements à apporter :

Point 3.2.2.10 sur le choix du vérificateur comptable : ajout de « , si nécessaire, ». L'amendement est proposé par Jacques Delorme et Colette Tardif appuie.

### 7. Rapport d'activités pour l'année 2013-2014

Lise Gauveau propose d'ajouter le rapport du Colloque et son contenu au rapport d'activités, le cas échéant.

Jacques Delorme revient sur son texte du mot du président et les **cercles de discussion**. Chacun des intervenants présente ses activités apparaissant au rapport annuel et s'exprime sur sa partie en présentant le contenu et répondant aux questions. Il est suggéré d'ajouter au rapport le cercle avec Jacques Beauchamp à l'université Laval. **Bulletin « Simplement vôtre »** : Lise Gauveau explique que le nombre prévu des numéros diffusés est respecté et que la correctrice France Cliche continue son bon travail. Que de nouveaux collaborateurs s'ajoutent aux habitués Fernand Dumont et Monique Dufour dont le philosophe Jacques Senécal et le vert François Bédard. Le bulletin est maintenant imprimé à 300 exemplaires expédiés auprès de 150 bibliothèques incluant le Réseau des bibliothèques de la région de la Gaspésie-Iles-de-la-Madeleine. **Proposition d'une motion de félicitations par Benoit Grenier appuyée par Pascal Grenier. Adoptée à l'unanimité.**

**Site web** : Josée assure le suivi de la page d'accueil mettant l'activité à venir en valeur. Les ajouts se font de façon régulière dont ceux de la nouvelle page 'Activités'. Les envois aux membres se font par les AmiEs de la Terre et c'est un avantage pour les deux groupes. On y présente les émissions de radio. Entre 80 et 110 visiteurs par jour.

**Une motion de félicitations par Jacques Delorme appuyée par Lise Gauveau. Adoptée à l'unanimité.**

**Objets écologiques** : Pascal parle des sacs écologiques vendus à plus de 20 000 preneurs. Les éco-barils récupérateurs d'eau de pluie, fabriqués et vendus en collaboration avec l'organisme Vélo Vert, sont la source principale de notre financement, 8000 seront vendus cette année, ce qui représente le maximum espéré. Vélo Vert occupent 20 employés et 28 bénéficiaires de six mois chacun. **Proposition de motion de félicitations de Jacques Delorme appuyée par Sonya Matte. Adoptée à l'unanimité.**

**Émission de radio** : Jean Cloutier parle de la diffusion des 36 émissions du début septembre à décembre 2013 et de janvier à mars 2014 invitant plus de 50 invités liés à la simplicité volontaire. Il confirme que la case horaire sera difficile à changer mais a fait des démarches en ce sens pour le mardi soir de 17h30 à 18h30. **Proposition d'une motion de félicitations par Pascal Grenier appuyée par Benoit Grenier. Adoptée à l'unanimité.**

**Ateliers de partage sur la simplicité volontaire** : N'ayant pas eu suffisamment d'inscriptions dans les délais requis, une nouvelle formule réduite de moitié se doit d'être essayée pour attirer plus de participants. Pascal Grenier propose qu'on organise une série gratuite de cinq(5) soirées à l'automne 2014 appuyée par Pauline Levasseur

(Suite du procès-verbal de l'AGA 2013)

**8. Présentation et adoption du rapport financier du 1<sup>er</sup> avril 2013 au 31 mars 2014**

Pascal Grenier fait la présentation des états financiers dont le Bilan et l'État des résultats au 31 mars 2014. Pascal Grenier en propose l'adoption appuyée par Michel Leclerc. Adoptée à l'unanimité.

**9. Présentation des prévisions budgétaires pour la période du 1<sup>er</sup> avril 2014 au 31 mars 2015**

Pascal Grenier en propose l'adoption appuyée par Jacques Delorme. Adoptée à l'unanimité.

**10. Présentation du plan d'action du GSVQ pour l'année 2013-2014**

Jacques parle de nouvelles activités 2.0, et de transition en plus de celles déjà existantes sur la transformation intérieure. Par exemple : deux zones de gratuité au lieu d'une, cinq ateliers de pleine conscience, un film documentaire, une émission de télévision. Proposition de Pascal Grenier de supporter l'initiative des gens de Trois-Rivières et d'assister à un pique-nique du RQSV prévu le 14 juin à Montréal. Proposition de Lucette Bergeron d'agrandir les activités du GSVQ sur la Rive-Sud de Québec et l'Est du Québec.

**11. Élections des postes à combler pour deux ans**

11.1 Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'élections :

Jean Cloutier propose Thierry Lord-Turgeon comme président d'élections, secondé par Jacques Delorme. Jacques Delorme propose Jean Cloutier comme secrétaire, secondé par Benoit Grenier

11.2 Période par propositions de candidatures :

<u>Proposeurs</u>	<u>Candidats</u>	<u>Acceptations</u>
Michel Leclerc	Pascal Grenier	oui
Pauline Levasseur	Jean-Claude Boutin	oui
Pascal Grenier	Claudine B. Lauzé	non (à coopter)
Josée Grignon	Pauline Levasseur	non
Jacques Delorme	Sonya Matte	non
Jean Cloutier	Claudine Delorme	oui
Martin Trudel	Lucette Bergeron	non

11.3 Choix d'un vérificateur comptable : Proposition de Pascal Grenier de choisir Georges Auger appuyée par Martin Trudel.

**12. Questions diverses :**

Motion de félicitations au CA de la part de Jean Cloutier

**13. Mot de la fin et remerciements du président**

Jacques remercie les membres qui se sont déplacés pour cette réunion.

**14. Levée de l'assemblée à 21h30**

**Le secrétaire d'assemblée,**

**Jean Cloutier**



## Le bulletin « **Simplement Vôtre** »

**Cette année encore, nous avons publié trois (3) bulletins soit au printemps, à l'automne et à l'hiver.**



- Deux d'entre eux avaient 20 pages, l'autre 16.
- France Cliche continue d'assurer la correction des textes tandis que Jean s'occupe de l'impression et de la distribution.
- Quelques auteurs continuent d'être fidèles, certains se font plus rares et une seule nouvelle plume s'est ajoutée.
- La page titre du bulletin d'hiver reproduisait l'affiche de la Causerie avec Henry David Thoreau. C'est toujours un plaisir de promouvoir les activités du groupe ou d'en faire rapport. Les prochains numéros feront une large place au colloque de l'automne prochain.
- Des articles parus sur le blogue de Christine Lemaire, dans le Carnet des simplicitaires ou sur le site des Amis de la terre complètent nos pages.
- Il est question d'inclure les rapports remis à l'Assemblée générale dans le numéro du printemps.
- Je me donne un nouveau défi pour l'année 2015-2016, celui d'utiliser un logiciel libre pour la mise en page du bulletin.
- La diffusion du bulletin se fait de façon électronique aux membres, aux sympathisants. Il s'imprime 300 copies en papier dont 125 vont aux bibliothèques de la région Québec/Chaudière-Appalaches/Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine puis aux 25 bibliothèques de la ville de Québec.
- Chaque numéro se vend 1 \$ dans les événements et kiosques.
- Les bulletins sont enregistrés à la Bibliothèque et aux Archives nationales du Québec et à la Bibliothèque nationale du Canada.

**La coordonnatrice du Bulletin,**

**Lise Gauvreau**

\* \* \*

## Les cercles de discussion

L'ensemble des présentations des cercles de discussion de l'année ne s'est révélé pas très populaire, pas autant par la qualité des sujets, des animateurs et animatrices que par les nombreuses interventions des participants. Notre association avec les AmiEs de la Terre de Québec nous a amené plusieurs nouveaux participants. La recherche des sujets très pertinents et des animateurs de calibre a joué grandement sur l'intérêt de l'assistance. De plus, le nouveau lieu choisi a donné lieu à un nouvel aménagement des lieux (disposition des chaises et de l'animateur assis en cercle) a joué un rôle parmi ceux fréquentant la Librairie Saint-Jean-Baptiste et la salle Bruno-Montour de l'Accorderie, cette dernière ne donnant pas facilement accès à du stationnement et, semble-t-il, difficile d'accès.

Les cercles de discussion du GSVQ comprennent normalement une présentation de 20 à 40 minutes sur un thème relié à la SV, suivie de questions, témoignages, discussion dans un climat libre et respectueux. Deux Cafés philosophiques ont eu lieu à la Librairie Saint-Jean Baptiste et quatre cercles de discussion à la salle Bruno-Montour de l'Accorderie invitant les participants à encourager le lieu d'un organisme prônant nos valeurs, à peu de frais.

**1 - Mardi 29 avril, 19h15 : Café philosophique avec Jacques Sénécal**

Un café philo favorise les échanges philosophiques à partir de questions préoccupantes de notre actualité. L'animatrice de ce Café, Jacques Sénécal a été professeur, conférencier et il est également l'auteur de plusieurs essais dont *Manières de dire*, *Manières de penser* (2004) *Le bonheur philosophe* (2008) et *Le cerveau amoureux* (2010) aux éditions Liber.

**2- Mardi 6 mai, 19h15 : Sauve ta Bouffe avec Estelle Richard.**

Estelle Richard travaille aux AmiEs de la Terre de Québec (ATQ) depuis près de trois ans. D'abord responsable des communications, elle est devenue responsable, en mars 2012, du dossier Zéro Déchet, dont le comité Sauve ta bouffe fait partie. Un voyage de deux ans autour du monde lui fait découvrir les injustices quant à l'accès à l'eau et à la nourriture saine. Ainsi le gaspillage alimentaire devient son cheval de bataille aux ATQ, bataille qu'elle mène avec une équipe de bénévoles compétente et motivée.

**3- Mardi 16 septembre, 19h15 : Café philosophique avec Jacques Sénécal**

Un café philo favorise les échanges philosophiques à partir de questions préoccupantes de notre actualité. Un autre café aura lieu au printemps.

**4- Mardi 11 novembre, 19h15 : La santé globale avec le Dr Jean Drouin, médecin, auteur et conférencier.**

Le docteur Drouin nous entretiendra de santé globale et prévention santé dans le but de permettre à chacun des participants de se créer un espace-vie santé. Il abordera les six clés de l'équilibre personnel: l'alimentation, le stress, le mouvement, l'environnement, la spiritualité et la génétique.

**5- Mardi 2 décembre, 19h15, Qui peut sauver la Cité? avec Gaëtan Lafrance, Ph.D. Génie, Professeur honoraire, INRS-EMT.**

Aujourd'hui, une personne sur deux vit en ville. Selon les estimations des Nations Unies, environ 70% de la population mondiale sera urbaine en 2050. Est-ce une bonne nouvelle pour la réduction de la consommation en général et de l'énergie en particulier ? Oui et non. D'un côté, la ville favorise le transport collectif et actif. Mais l'augmentation du taux d'urbanisation implique une augmentation de la richesse collective et par conséquent une augmentation de la consommation et du gaspillage au niveau de la planète. L'essor du camionnage et du «juste-à-temps», par exemple, est une conséquence directe de la croissance de la richesse urbaine. Cette présentation brosse un portrait rapide des défis auxquels feront face les urbains pour réduire leur consommation.

**6- Mardi 20 janvier, 19h15 : Atelier sur la méditation avec Hélène Gilbert, du centre bouddhiste Paramita.**

Cet atelier portera sur les conditions nécessaires, tant extérieures qu'intérieures, pour la réussite d'une méditation visant le calme mental. En effet, atteindre le calme mental n'est pas facile. Plusieurs pensent que pour y arriver, il s'agit simplement de s'asseoir et de ne penser à rien. Au contraire, il y a des préparatifs à faire, dont celui de mener une vie simple. De plus, il y a 2 principaux types de méditation: analytique et de concentration. Et penser à rien n'en fait pas partie!!! L'atelier sera partagé entre information, questions et pratique de méditation.

**7- Mardi 17 février, 19h15 : Soirée témoignage d'un couple simplicitaire animée par André Dulac**

Cette soirée-témoignage a permis à un couple simplicitaire recruté en participant aux ateliers de partage de pleine conscience à l'automne de raconter comment leur petite famille a évolué vers un modèle de vie plus simple qu'avant. Leurs confidences ont ouvert une façon de voir la vie en famille avec de jeunes enfants confrontés eux-mêmes à un monde de consommation effrénée. Merci à Karel Landry et Éric Sabourin.

\* \* \*

## Site Web et envois aux membres/sympathisants



**Site web**([www.gsvq.org/](http://www.gsvq.org/)[www.gsvquebec.wordpress.com/](http://www.gsvquebec.wordpress.com/) )

En 2014-2015, tout en faisant les mises à jour habituelles à notre site [www.gsvq.org](http://www.gsvq.org) pour ajouter les activités, bulletins, et autres informations, j'ai commencé à faire une nouvelle version du site web avec le logiciel Wordpress.com.



Avec une toute petite formation d'à peine deux heures, je me suis lancée dans l'aventure... Mais il y aurait sûrement possibilité de faire mieux avec de l'aide. Je pense au site web des AmiEs de la terre de Québec qui a été refait avec l'aide de Stéphane Groleau. À explorer...

Nombre de visites depuis janvier 2015 : 1184/474 visiteurs.

**Page Facebook** ([www.facebook.com/simplicitevolontaire](http://www.facebook.com/simplicitevolontaire))

Le GSVQ a une page Facebook depuis le 5 septembre 2013. Jean Cloutier, Josée Grignon, Lise Gauvreau et Martin Trudel en sont les « administrateurs » : c'est-à-dire chargés de gérer et d'alimenter la page avec les activités du GSVQ, et aussi des infos concernant les différentes facettes de la SV provenant des AmiEs de la terre, du RQSV ou des médias. En pratique, c'est Jean et moi qui alimentons la page.

Nous émettons environ une douzaine de messages par mois, et chacun est consulté par 60 à 120 personnes, parfois plus (494 pour le message sur le jour de la Terre). La page a récolté près de 500 mentions « J'aime » de personnes différentes. Ces personnes reçoivent nos messages FB.

**La webmestre du GSVQ,**

**Josée Grignon**

\* \* \*

## Les objets écologiques

Au cours de son histoire, le GSVQ a fabriqué et vendu trois types d'objets écologiques. Ceux-ci sont notre principale source de financement.

### **Les sacs en tissus :**

Nous avons vendu, depuis 2002, au delà de 20,000 sacs écologiques en tissus et lavables. Nous avons été les pionniers dans ce domaine au Québec et maintenant on en retrouve partout. On peut dire que nous avons atteint notre but, c'est-à-dire de diminuer substantiellement l'utilisation des sacs en plastique.

### **Composteurs et tamis :**

Tout a été liquidé, car la demande a chuté, à la suite de l'annonce de la ville de Québec de faire la cueillette de la matière organique porte-à-porte, et le projet de construction d'une usine de bio-méthanisation. Après avoir vendu près de 3 000 composteurs domestiques en bois, la production a été interrompue. L'annonce de l'éventuelle construction de cette usine -pourtant annoncée en grande pompe et à grand frais (plus de 100 millions d'argent public)- se fait toujours attendre. Le maire de Québec s'est ouvert à d'autres alternatives plus réalistes et moins coûteuses que celles annoncées initialement. En plein cœur du débat, une émission de radio En toute simplicité a été consacrée aux arguments développés par notre Groupe en présence du conseiller exécutif responsable du dossier environnement à la Ville de Québec. Il en est ressorti que les coûts en gaz à effet de serre (GES) sont supérieurs au compostage domestique et qu'il fallait remettre en question la cueillette des déchets organiques pour la bio-méthanisation industrielle.



### **Les écobarils récupérateurs d'eau de pluie :**

Ce sont des barils récupérés du domaine de l'alimentation et sont toujours notre principale source de financement. Nous avons une très bonne coopération avec l'organisme Le Vélo Vert qui est également un OBNL. Le VV fait la production, ainsi que la vente, et nous paie une royauté. Un de nos membres siège sur leur conseil d'administration, nous y apportons une expérience et une expertise très appréciées. Prenant part aux décisions de l'organisme, nous sommes en mesure de veiller aux intérêts du GSVQ et à sa pérennité. En 2010, nous avons vendu 700 éco-barils, en 2011, 5300 puis en 2012, 10 000. En 2013, le nombre d'éco-barils vendus a été de 7 000, en 2014 de 8 000 et en 2015, on devrait atteindre 7 000 éco-barils ceci étant la capacité maximum possible de production annuelle. Des difficultés d'entreposage sont toujours présentes ayant obligé Vélo Vert à acheter trois(3) remorques servant à l'entreposage. Notre entente actuelle prend fin en 2015 et, selon le contrat, le tout reste renouvelable. La venue du GSVQ a permis de consolider les finances de VV qui a maintenant un chiffre d'affaires d'au-delà de 1 million de dollars. Avec les profits de la vente des barils, ils peuvent maintenant acheter des vélos neufs dont la marge de profit s'avère plus importante que la vente des vélos reconditionnés.



La transformation des barils est également un meilleur apprentissage en vue du retour au travail des bénéficiaires d'Emploi Québec versus le reconditionnement des vélos, ce qu'ils poursuivent toujours toutefois. Je tiens à faire remarquer ici, que les objets écologiques sont loin d'être l'activité principale du GSVQ. Notre organisme fait un choix judicieux des objets qu'il décide de fabriquer. C'est, autant que possible, fait avec du matériel récupéré, ce qui en même temps réduit la quantité de déchets. Toutefois, cela augmente parfois les difficultés de réalisation des projets. De plus, ils sont fabriqués par des gens en difficultés d'apprentissage, et dans des conditions humaines dignes. Les objets écologiques doivent aussi répondre à un besoin environnemental important.

**L'administrateur,**

**Benoît Grenier,**

\* \* \*

## Émission de radio « En toute simplicité »



Le projet d'émission qui a été représenté aux autorités de la programmation de la station de radio CKRL-MF prévoyait encore pour l'automne 2014 de faire connaître - sous un angle sympathique et bien documenté- le mode de vie qu'est la simplicité volontaire sous toutes ses formes et liens possibles en fonction de la programmation décidée par les administrateurs. La mission a non seulement été accomplie comme l'an dernier avec de nombreux invités triés toujours puisés à partir de la programmation annuelle de toutes les activités déjà planifiées par le Groupe de simplicité volontaire de Québec (GSVQ). Nous nous sommes assurés non seulement que tous les conférenciers et animateurs des activités que nous avons organisé pour les printemps et automne 2014 ou à l'hiver 2015 soient invités à aborder leur propre sujet, nous avons aussi invités des participants s'étant exprimés sur ledit sujet. Nous avons pu présenter quelques trois dizaines de fois la SV comme un mode de vie offrant de grande possibilité, un choix ayant un impact sur l'environnement.

L'animateur continue à offrir gratuitement aux auditeurs des formations hebdomadaires sur la SV et l'environnement en accord avec le conseil d'administration. L'animateur s'est assuré d'aborder les thèmes prévus dans les cercles de discussions, cafés philosophiques et ateliers de pleine conscience ou autres activités du Groupe dont la lecture théâtrale sur des ouvrages de Henry David Thoreau, la zone de gratuité, etc.

L'émission d'information a été animée par le même animateur et coordonnateur du GSVQ, Jean Cloutier. Les émissions sont préparées avec la contribution de collaborateurs issus du conseil d'administration dont principalement Claudine Delorme œuvrant à la recherche musicale et Josée Grignon à la promotion des invités par la mise à jour de notre site Internet et de la page Facebook. Encore cette année, le public ciblé était principalement des auditeurs intéressés à en apprendre plus, en toute simplicité, sur ce qu'est et n'est pas ce mode de vie simplificateur par le biais d'interviews thématiques, de capsules éducatives et de chroniques de suggestions littéraires et musicales.

Du 31 mars au début de juin 2014, puis de septembre à décembre 2014 et aussi de janvier la fin mars 2015, il y a eu à chaque mercredi matin une émission diffusée en direct de 9h à 10h, soit 36 émissions nécessitant des contacts avec plus d'une centaine d'invités liés de près ou de loin à la SV dont une trentaine d'interviews en studio, autant par téléphone, certaines préenregistrés présentés sous forme de reportage. Plusieurs pièces musicales en rapport avec le thème de l'émission ont été jouées à chacune des émissions et au moins une dizaine de livres référant à la SV ont été suggérés par des invités afin d'ouvrir la possibilité aux auditeurs d'approfondir leur connaissance sur les sujets.

Les émissions se poursuivent normalement jusqu'au mercredi 27 mai correspondant à la fin de la saison de programmation. Nous recommandons de poursuivre l'expérience pour l'étendre à la saison d'automne 2015 dans un créneau horaire favorisant une plus grande audience, soit une heure de plus, idéalement le mercredi de 9h à 11h ou les mercredis et jeudis 9h à 10h.

**Le réalisateur et animateur,**

**Jean Cloutier**

\* \* \*

## Ateliers de pleine conscience



Après quelques années d'arrêt des ateliers de partage sur la simplicité volontaire, nous n'avions pas réussi à les redémarrer lors de la période de l'an dernier. Nous avions espoir de plusieurs inscriptions d'entrées pour l'automne 2014 avec une nouvelle série d'ateliers de pleine conscience sur la SV en les réduisant à un coût nul ainsi que le nombre de rencontres de 10 séances à 5 tout en changeant le lieu d'animation du Centre Lucien-Borne à la salle Bruno-Montour de l'Accorderie. Ayant peu d'inscriptions dans les délais requis, il a tout de même été décidé d'offrir les ateliers regroupant de 5 à 10 personnes, mais de grande qualité puisque trois des participants dont un couple ont été très actifs le reste de l'année et se sont jointes aux administrateurs actuels.

Allant même se retrouver sur le CA du GSVQ et aux formations offertes par le QRSV en mars dernier à Drummondville. Cependant, il y a une éventuelle nouveauté à prévoir pour augmenter nos chances de succès l'année prochaine, nous souhaitons offrir à nouveau aux participants un nombre restreint d'ateliers, soit à cinq (5) soirées ainsi que la possibilité d'avoir accès gratuitement à tous les futurs ateliers, méditation ou marche à organiser sur la simplicité volontaire. Sur le thème : se changer, changer le monde, ces ateliers sur la simplicité volontaire et la pleine conscience, animés par Jacques Delorme, s'inspiraient comme le dit Mark Burch, du fait que la simplicité volontaire est un état d'esprit que l'on peut cultiver par la pratique de la pleine conscience.

**L'animateur des ateliers de partage,**

**Jacques Delorme**

\* \* \*

## Plan d'action 2015-2016

Pour l'année 2014-2015, on poursuivra notre relance entamée l'an dernier, tel que mentionné dans le mot du président avec notre exploration d'activités autour de la pleine conscience. Nous maintiendrons le même calendrier en ce qui concerne nos activités récurrentes avec les cercles de discussions, les cafés philosophiques et la publication du Bulletin. Nous avons d'ailleurs une nouvelle salle en vue, plus facile d'accès pour nos cercles de discussion. L'émission de radio à CKRL devrait se poursuivre. La zone de gratuité n'ayant pas attiré beaucoup de personnes, sera reprise mais on décidera cette année de son maintien futur. Nous entreprendrons une refonte complète du site internet. Josée, notre webmestre depuis le début désire prendre une pause. Elle a informé le CA du fait que le site actuel est désuet et devait être refait. Évidemment nous devons aussi trouver un ou une nouvelle webmestre.

Nous aurons notre colloque cet automne, autour du thème "Prendre soin de soi, prendre soin du monde". Nous avons commencé une nouvelle thématique l'an dernier avec la lecture théâtrale de textes d'Henri-David Thoreau au théâtre Premier Acte on poursuivra notre thématique cet automne en organisant une marche historique sur la Côte de Beaupré qui se fera sur les pas de Thoreau. Enfin, un documentaire sur le GSVQ est actuellement en préparation et devrait sortir à la fin de l'automne. Bref nous avons une année assez chargée en perspective.

\* \* \*

# Prévisions budgétaires 2015-2016



## Du 1 avril 2015 au 31 mars 2016

Au niveau des **revenus**, notre principale entrée de fonds, et de loin, proviendra de la vente des éco-barils, en collaboration avec l'organisme Vélo Vert. Nous prévoyons vendre environ 7 000 éco-barils en 2015-2016 pour des revenus en royauté d'à peu près 20 000\$ soit un montant assez voisin de ce que nous avons reçu l'an passé.

Les autres entrées de fonds proviendront des intérêts sur placements, du membership, de la vente de livres et de d'autres documents pour un montant total ne dépassant pas 1 000\$. Nous avons, en 2012, éliminé les contributions volontaires pour participer à nos activités et aussi réduit le prix de vente de nos livres sur la simplicité volontaire à 5\$. À ce prix, nous subventionnons les acheteurs, car nous payons les livres entre 10 et 20\$.

Tout ceci dans le but d'encourager la lecture de ces livres. Nous devrions poursuivre cette politique en 2015-2016.

Nous organisons un colloque de 2 jours à Québec en 2015, nous prévoyons tenir l'activité à coût nul.

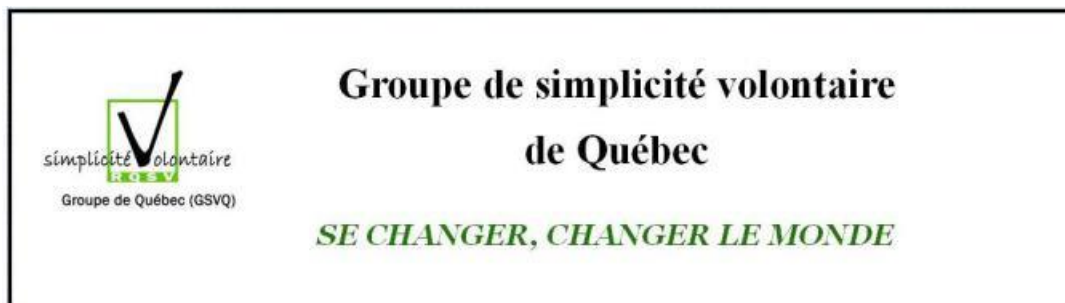
Au niveau des **dépenses**, nous continuerons à défrayer le coût d'une émission hebdomadaire d'une heure à la radio communautaire CKRL (115\$ par semaine) pour un total de 3 600\$ pour l'année. Nous accorderons 1 500\$ aux AmiEs de la Terre de Québec pour la tenue à jour de notre liste de membres et sympathisants et l'envoi d'une infolettre régulièrement à ces derniers. La location d'un local servant de bureau à notre organisme génère des frais de 150\$ par mois soit 1 800\$ pour l'année. À cela s'ajoute des frais réguliers d'environ 100\$ par mois (1 200\$/an) pour Internet et la ligne téléphonique. S'ajoutera à nos dépenses des montants de quelques centaines de dollars pour des photocopies (principalement le bulletin) et des frais de poste et de transport. Pour l'année qui vient, nous n'aurons pas de frais pour la présentation théâtrale, comme l'an passé, mais ceux-ci seront remplacés par des coûts de 10 000\$ pour la réalisation et le montage d'un documentaire sur la simplicité volontaire et aussi des frais de 2 000\$ pour la refonte du site web.

Le bilan des revenus et dépenses pour 2015-2016 devrait montrer un déficit significatif car plusieurs dépenses effectuées avant le 1 avril 2015 n'ont pas été inscrites avant cette date (montants dû à Jean pour quelques mois) de même que les premiers versements pour le documentaire. De plus, les deux nouveaux projets soient la production du documentaire et la refonte du site web entraîneront des dépenses élevées. Toutefois le bénéfice net de 2014-2015 (5 665\$) permettra d'en absorber une partie. Il est à signaler que notre situation financière est toujours assez confortable puisque nous avons un actif de 48 000\$.

**Le trésorier,**

**Pascal Grenier**

\* \* \*



\* \* \*

## Lecture théâtrale- Une causerie avec Henry David Thoreau Lundi 16 mars, 19h30 au Théâtre Premier Acte

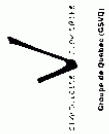
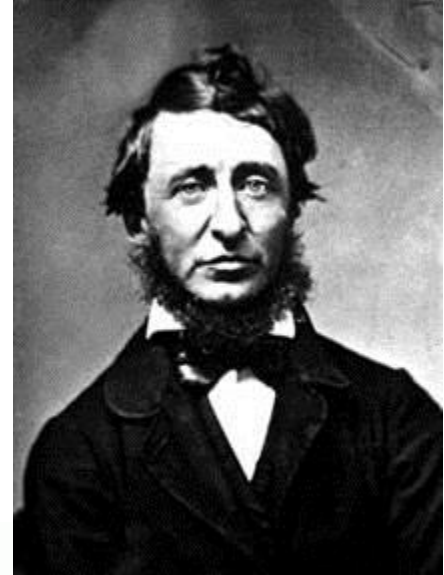
Lectures et discussion autour de trois œuvres d'Henry David Thoreau

1. La Désobéissance civile;
2. Printemps: chapitre 17 de « *Walden ou la vie dans les bois* » ;
3. La vie sans principes.

### Texte, mise en lecture et animation de la soirée:

Denis Lavalou, avec la collaboration de Jean-François Blanchard et  
Marcel Pomerlo. Production [Théâtre Complice](#) et le GSVQ.

Henry David Thoreau (1817-1862), écrivain, philosophe et naturaliste américain est un précurseur de la simplicité volontaire et de la résistance pacifique. Bien que datant de plus d'un siècle, son œuvre est très actuelle et inspirante pour les simplicitaires.



Groupe de simplicité volontaire de Québec présentent  
**UNE CAUSERIE AVEC HENRY DAVID THOREAU**  
**LECTURES THÉÂTRALES PAR DENIS LAVALOU,**  
**JEAN-FRANÇOIS BLANCHARD & MARCEL POMERLO**  
16 mars 2015 - 19h30 (Portes: 19h00)  
Premier Acte, 870, de Salaberry, Québec

PRIX/PRICE	FRAIS/FEES	TAXES	TOTAL
20.00\$	0.00\$	0.00\$	20.00\$

**Admission générale**

SPECIMEN DE BILLET

LEPOINTDEVENTE.COM  
BILLETTERIE INTÉGRÉE

Admission générale

SPECIMEN DE BILLET



## Nos remerciements

Le GSVQ tient à remercier toutes les personnes et les groupes qui ont collaboré de près ou de loin avec lui au cours de l'année. Plus particulièrement les membres du conseil d'administration, responsables d'activités, bénévoles qui nous donnent temps et énergie, les collaborateurs qui ont animés des conférences, Vélo Vert qui fabrique et vend les éco-barils, les AmiEs de la Terre de Québec qui font nos envois aux membres et sympathisants et les 150 bibliothèques qui rendent disponibles au public nos bulletins (en 2015-2016 ce sera plus de 200 bibliothèques) en plus du Réseau québécois pour la simplicité volontaire et leur site Web et blogue.

**Des remerciements sincères aussi :** À vous toutes et tous qui venez à nos activités, lisez nos bulletins, vous procurez nos objets écologiques, faites la promotion de notre groupe dans vos milieux. À vous toutes et tous qui avez choisi la simplicité volontaire, où que vous soyez et quoique vous fassiez, vous portez en vous et autour de vous le germe d'un changement nécessaire; vous semez les bases d'une société plus juste et plus durable, bâtissez un avenir pour l'humanité.

**MERCI À VOUS!**