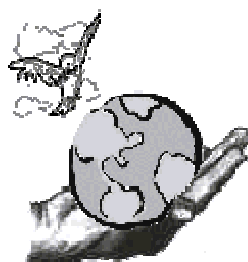


# Simplicité volontaire

Colloque 2004

Québec

La santé pour soi  
et pour la planète



Organisé par le  
**Groupe de simplicité volontaire de Québec**  
en collaboration avec Univert Laval et les AmiEs de la Terre de Québec

24 et 25 avril 2004

Université Laval, Québec

# Présentation

Après le premier colloque québécois sur la simplicité volontaire en 2001, Québec reçoit à nouveau avec le troisième en 2004. Depuis l'automne 2001 il s'est passé bien des choses à Québec dans le monde de la simplicité volontaire.

Dès novembre 2001 se formait, dans le sillage du colloque tenu à l'Université Laval, un groupe qui n'a cessé de croître depuis. D'abord formé d'une vingtaine de personnes ayant donné leur nom lors du colloque et ayant assisté à une première rencontre, le « Groupe de simplicité volontaire de Québec » (GSVQ) comprend maintenant environ 400 membres et est actif dans une bonne dizaine de dossiers.

Le GSVQ a tenu à ce qu'il y ait un colloque encore cette année, car cet événement, en plus d'être une occasion propice à la tenue de l'assemblée générale annuelle du « Réseau québécois pour la simplicité volontaire » (RQSV), est un fait marquant, quasi indispensable à la santé du mouvement. En effet, les adeptes de la simplicité volontaire vivent souvent relativement isolés et se considèrent fréquemment « à part des autres ». Ils apparaissent, plus souvent qu'autrement, comme « des extraterrestres » à n'avoir rien à dire sur Star Académie ou la dernière des Bougons. Suite aux deux derniers colloques, plusieurs ont témoigné des bienfaits des rencontres de ce genre pour échanger leurs points de vue et expériences et leur servir de stimulant à l'action. Pour plusieurs c'est une première occasion de prendre conscience qu'il y a bien d'autres personnes qui partagent leur façon de vivre. Pour d'autres, c'est l'occasion d'un ressourcement important que d'entendre tous ces exposés et de participer à ces discussions sur toutes sortes de thèmes reliés à la simplicité volontaire.

Cette année nous avons mis l'accent sur la participation de groupes reliés d'assez près à la simplicité volontaire. C'est ainsi qu'une table ronde regroupera dimanche six représentants de groupes de la région de Québec et que des conférenciers parleront les uns de l'Union Paysanne, les autres de l'Office de Protection des Consommateurs. Des sujets de fond seront aussi abordés comme celui de la publicité, de l'alimentation ou de la simplicité intérieure. Le mouvement québécois de simplicité volontaire aura aussi une place de choix à ce colloque, lors des exposés du RQSV et de son assemblée générale annuelle. Toutefois, et ce pour la première fois au Québec, une conférence traitera du mouvement de simplicité volontaire dans le monde, suite à une recherche échelonnée sur presque un an. La soirée du samedi, souvent un casse-tête pour les organisations, sera consacrée à s'amuser à faire ou observer des participants improviser sur des thèmes de simplicité volontaire. La gang d'Impro de la Fabrique nous aidera à avoir des performances dignes de la LUI. Finalement, Serge Mongeau, le père de la simplicité volontaire au Québec, clôturera ce colloque en livrant une réflexion sur l'avenir de ce mode de vie. Un beau menu donc pour ce colloque ayant pour thème « La santé pour soi et pour la planète ».

C'est donc avec un vif plaisir que le GSVQ vous accueille cette année à Québec. Nous souhaitons que la tenue d'évènements du genre se perpétue et devienne une véritable tradition annuelle. Pour sa part le GSVQ réfléchit, comme suite aux trois colloques des dernières années, à une formule différente pour l'an prochain. Celle-ci pourrait prendre la forme d'une rencontre familiale de s.v, retraite fermée de s.v., rencontre très interactive. Nous vous invitons à nous remettre votre évaluation du colloque et vos préférences et idées originales concernant d'autres rencontres annuelles sur les feuilles volantes distribuées à cet effet.

À l'heure où la mondialisation fait rage et où le gouvernement se désengage des dossiers sociaux et environnementaux, il est de plus en plus primordial que des groupes comme ceux associés à la simplicité volontaire fassent contrepoids. Engagez-vous, qu'ils disaient...!

Pascal Grenier, resp.  
GSVQ

## TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION par Pascal Grenier .....	1
TABLE DES MATIÈRES .....	3

### LES CONFÉRENCES :

TEXTE D'OUVERTURE par Cécile Larouche .....	4
AGIR CONTRE LA PUBLICITÉ, DÉCHET CULTUREL par Claude Cossette .....	6
<i>*A L'HEURE OÙ LA PLANÈTE S'ESOUFFLE, UNE CONSOMMATION QUI S'OXYGÈNE par Denis Breton .....</i>	<i>à part</i>
L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ...EN TOUTE SIMPLICITÉ par Josiane Cyr .....	14
VIE INTÉRIEURE ET SIMPLICITÉ VOLONTAIRE par Robert Béliveau .....	24
SIMPLICITÉ OU SIMPLEMENT LE GROS BON SENS par Maxime Laplante .....	27
L'AVENIR DE LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE par Serge Mongeau .....	31

### LES ATELIERS :

LES JEUNES ET LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE .....	35
JARDINAGE ÉCONOMIQUE par Lili Michaud .....	40
VOTRE VIE OU VOTRE ARGENT par Bruno Laplante .....	42
LES COMPÉTENCES DES JEUNES EN MATIÈRE DE CONSOMMATION par Marie Lachance .....	45
LA COMPULSIVITÉ DANS L'ACHAT ET LA SOCIALISATION À LA CONSOMMATION par Nadia Choquette-Bernier .....	49
COMMERCE ÉQUITABLE : OUTIL DE DÉVELOPPEMENT DURABLE par François Godbout .....	51
MONDIALISATION NÉOLIBÉRALE : DES EFFETS À QUÉBEC Serge Roy .....	57

# **Texte d'ouverture du colloque sur la simplicité volontaire**

Par Cécile Laroche, présidente du R.Q.S.V.  
Québec, 24 avril 2004

Bonjour à toutes et à tous. Il me fait très plaisir de vous souhaiter la bienvenue à ce troisième colloque sur la simplicité volontaire. J'ai l'honneur d'ouvrir les portes sur ce beau moment de mise en commun.

Tout d'abord, je tiens à remercier le groupe de simplicité volontaire de Québec pour l'organisation de ce colloque. Je tiens également à souligner le dynamisme du groupe de Québec. C'est un groupe structuré, qui a plusieurs projets en marche et de belles réalisations à son actif. Les implications généreuses de son président, Pascal Grenier, et de sa conjointe Monique Côté, animatrice du colloque, ne sont pas étrangères à ce dynamisme.

J'ouvre ce colloque en tant que présidente du Réseau québécois pour la simplicité volontaire (le R.Q.S.V.). Je suis consciente que toutes les personnes présentes ici ne connaissent pas nécessairement le Réseau, mais un moment a été prévu pour ceci cet après-midi, pendant la période « Le R.Q.S.V. réflexion, réseautage, rayonnement ». Nous vous invitons également au kiosque du Réseau, où des bénévoles et des membres du C.A. seront heureux de vous rencontrer.

Un colloque est un moment privilégié. Durant toute l'année, chacune, chacun, à son rythme, remet en perspective son mode de vie et commence à éplucher les valeurs de la société de consommation. La simplicité volontaire, c'est avant tout une plongée à l'intérieur de soi; on reprend contact avec notre identité et nos besoins véritables. Puis, dépendamment de notre personnalité et des circonstances, certains vont se lancer dans l'action et les changements rapides, tandis que d'autres vont brasser la soupe de la réflexion plus longtemps avant que des modifications soient visibles pour leur entourage. C'est là toute la beauté de la diversité. Et si les uns amènent des changements rapides, les autres travaillent au développement de racines fortes et solides. En bout de ligne, ce qui fera la force du mouvement de la simplicité volontaire, c'est l'ensemble de tous ces mouvements individuels. Et, en ce sens, des rencontres comme ce colloque sont des moments précieux dans la vie du mouvement dans son ensemble, ainsi que dans la vie de chacune, chacun de nous.

Un colloque comme celui-ci est surtout un moment privilégié pour développer la solidarité. Dans notre société actuelle, nous faisons face à un envahissement massif. Non seulement un

envahissement de biens de consommation, mais, et surtout, un envahissement de nos consciences par des valeurs qui nous déshumanisent. Personnellement, je suis particulièrement révoltée par l'individualisme. L'individualisme a été nourri, entretenu et valorisé par notre système économique. Non sans raison : il est très utile au pouvoir capitaliste, d'abord parce qu'il s'avère extrêmement efficace pour nous pousser à la surconsommation. Mais l'individualisme est aussi une arme redoutable pour nous réduire à l'impuissance, faisant en sorte que chacun se sente isolé des autres.

Une femme, dont je n'ai malheureusement pas le nom, a dit, lors de la marche des femmes en 2000 : « Il n'y a rien de plus fragile qu'un flocon de neige, mais il n'y a rien de plus fort qu'une avalanche ». Autant l'individualisme nous maintient comme des flocons isolés, autant la solidarité devient la clé de notre pouvoir. Le pouvoir véritable ne peut être que collectif et jaillir de l'union des forces et la simplicité volontaire favorise ce mouvement. Des gens, de plus en plus nombreux, choisissent de se relier, mus par une même volonté : vivre en harmonie dans une société juste et respectueuse de la Terre et de toutes les formes de vie.

Chacune et chacun de nous a un rôle personnel à jouer, parce que la simplicité volontaire prend appui sur la conscience individuelle. Notre force de changement sera d'abord à la mesure de nos OUI et de nos NON prononcés individuellement, que ce soit dans nos choix de consommation ou dans nos choix de vie. Personnellement, j'ai fait le choix de démissionner d'un travail ne correspondant plus à mes valeurs. J'ai dit non à un milieu financier de rentabilité et de concurrence, caché sous une façade de service aux membres. Ce non m'a forcée à aller au-delà de ma peur de l'insécurité financière, mais j'y ai trouvé la clé de ma liberté : mon intégrité.

Puis, la conscience individuelle en s'ouvrant débouche sur la conscience globale. Dans mon expérience personnelle, ma réflexion sur mon rapport à l'argent m'a amené à prendre conscience de façon plus globale des conséquences dramatiques de l'individualisme dans notre société et de la force de la solidarité comme moteur de changement. Choisir de faire partie d'un réseau comme le Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire (R.Q.S.V.), se réunir pour partager nos réflexions, pour discuter, pour élaborer des projets ou pour assister à un colloque comme nous le faisons ce matin, c'est participer concrètement à l'ouverture de la porte de notre pouvoir collectif. À travers chacune de nos implications, nous développons et enracinons la solidarité.

Je vous invite, tout au long de la fin de semaine, à nourrir cette solidarité, ce sentiment d'être relié aux autres. Pour ceci, vous n'avez pas besoin de vous transformer tous en verbo-moteurs : un sourire... un regard... la chaleur humaine tout simplement.

Bon colloque à chacune et chacun de nous.

# CONSOM-ACTION !

## Agir contre la publicité, déchet culturel

Notes aide-mémoire

**Claude Cossette**

professeur titulaire en publicité sociale  
Département d'information et de communication  
Université Laval, Québec G1K 7P4,  
téléphone (418) 656-2131 poste 7285 télécopieur (418) 656-7807  
courriel Claude.Cossette@COM.ULAVAL.CA

**3<sup>e</sup> colloque québécois sur la simplicité volontaire « Simplifier pour mieux vivre »  
24 et 25 avril 2004, Pavillon Desjardins, Université Laval, Québec.**

Organisé par le Groupe de simplicité volontaire de Québec

### **Introduction**

Endettement excessif, consommation débridée, gaspillage, épuisement des ressources naturelles, développement durable. Voilà des mots tirés du dépliant publicitaire du Colloque volontaire « Simplifier pour mieux vivre » 2004. Mondialisation, déréglementation, globalisation, loi du marché, cumul des richesses, profits exorbitants, collusion entre grands, détournements de fonds, concurrence déloyale. Voilà des mots entendus chaque jour dans les médias. Ces mots posent un diagnostic et pose le défi de la CONSOM-ACTION!

### **1. LE MONDE SAUVAGE DU LIBRE MARCHÉ**

Grâce aux revenus de l'État, le Québec assure les besoins de base à l'ensemble de ses citoyens et équilibre un tant soit peu les forces sociales en présences. Par des règlements, il restreint même la publicité: interdit de faire de la publicité aux enfants, obligation de faire approuver les règlements de concours promotionnels, interdit d'inciter les jeunes à boire, ainsi de suite... Mais dans un monde capitaliste idéal, la publicité sans limite est indispensable pour encourager les citoyens au gaspillage; c'est le gaspillage qui profite aux gens d'argent. Or cette situation d'équilibre entre les forts et les faibles, c'est que l'on appelle...

#### **a) L'État providence décrié par les gens d'argent**

À l'opposé du monde capitaliste sauvage, les sociétés social-démocrates mettent en place des lois régulatrices pour empêcher les plus forts de s'accaparer toutes les richesses, un ensemble de lois que les gens d'argent appellent l'État providence, providence parce que l'État veille sur le bien-être de ses citoyens. Mais les gens d'argent n'aiment pas les lois et règlements qui restreignent leur voracité. C'est pourquoi ils défendent depuis 20 ans "l'inévitable"...

### **b) Mondialisation, globalisation et déréglementation**

Progressant depuis 40 ans dans la voie d'une plus grande justice sociale, l'État québécois contraint d'une certaine façon les gens d'argent et ces grands capitaines n'aiment pas cela. Or les sociétés sont toujours touchées par la "loi du balancier": le Québec a fait sa Révolution tranquille en 1960, balancier vers la gauche social-démocrate pour permettre aux citoyens ordinaires d'accéder à l'électricité, aux soins médicaux, à l'éducation avancée, voire à la propriété; le balancier se déplace maintenant vers la droite néo-libérale qui veut déréglementer pour laisser le marché évoluer "naturellement", c'est-à-dire aux mains des seuls gens d'argent.

### **c) Le paraître plutôt que l'être**

Dans un libre marché, tout ce qui est gratuit ou assuré par l'État doit disparaître car ce sont les gens du commerce et de l'industrie qui veulent accaparer et contrôler le marché. Ils accumulent leurs richesses en rendant les services que l'État social-démocrate rend, en vendant des biens aux individus —voire l'eau et l'air, pourquoi pas? Aussi vont-ils, répétant que c'est dans un marché libre qu'il se crée plus de richesses... dont les miettes (plus grosses?) retombent nécessairement sur les plus pauvres. Et ils investissent beaucoup d'argent pour convaincre faussement les citoyens qu'il y a beaucoup plus de bonheur à paraître qu'à être. C'est alors que nous entrons dans...

## **2. LE MONDE DORÉ DE LA CONSOMMATION**

Le monde de la consommation est un monde de rêve qui se déroule comme une spirale jusqu'au point d'étouffer complètement la personne qui s'y laisse prendre. Or ce monde ne peut exister et survivre sans la publicité qui agit comme une affriolante sirène à paillettes dorées pour hypnotiser le consommateur béat. Sur-consommation et publicité ne vont pas l'un sans l'autre. La publicité s'exerce à...

### **a) Manipuler avec charme**

La publicité ne ment pas: elle dit par des moyens détournés ce qu'elle ne peut pas dire directement. La publicité ne vend pas: elle titille les instincts primaires pour créer artificiellement des besoins... à l'infini. La publicité n'est pas laide: elle réquisitionne les meilleurs artistes pour fabriquer un art de rue qui charme un large public. Comme le résume le titre du livre s'Oliviero Toscani, le célèbre publicitaire de Benetton: *La Publicité est une charogne qui nous sourit.*

### **b) Viser les plus faibles**

Lorsque survient la publicité moderne, vers 1900, elle vise les seuls qui disposent de revenus discrétionnaires pour se payer du luxe. Mais vient vite le moment où le nombre de riches ne suffit plus à écouler les stocks et c'est ainsi que la publicité, avec sa mère le marketing et sa soeur le crédit, a-t-elle joué un rôle-clé : convaincre les gens ordinaires qu'ils ont les moyens de se payer ces beaux logos avec lesquels les riches s'affichent. Or comme il est plus facile de convaincre les naïfs que les instruits, la publicité s'attaque toujours aux plus faibles pour les encourager à...

### **c) Gaspiller scandaleusement**

La publicité laisse entendre continuellement qu'il n'y a pas de limite à la consommation: vaut mieux porter du prêt-à-porter prêt-à-jeter, vaut mieux la nouveauté que la solidité, vaut mieux le



remplacer que le réparer, vaut mieux le crédit que le répit, vaut mieux dépenser que penser. Si bien que 20% des habitants de la Terre —dont nous sommes!— consomment 80% des richesses accessibles. Ce gaspillage contamine nos cours d’eaux, rase nos forêts, pollue notre atmosphère. Bref, nous sommes en train d’étouffer sous les déchets que nous produisons, et que nous déversons innocemment dans la mer ou enfouissons imprudemment dans la terre.

### **3. LE MONDE ASTUCIEUX DE LA CONSOM-ACTION**

Mais les excès suscitent toujours une réaction. C’est ainsi que la surconsommation peut générer la consom-action. Les citoyens les plus renseignés, ceux qui réfléchissent, aperçoivent des problèmes à l’horizon de la surconsommation. Consommer, c’est consumer: viendra un moment où la saccage des ressources sera devenue désastre. Or les visionnaires passent préventivement à l’action, c’est ainsi que se dessine dans les années 1980 le mouvement de la simplicité volontaire.

#### **a) Pourquoi la simplicité volontaire?**

La simplicité s’impose dans trois circonstances. Elle est involontaire quand elle est obligée à cause de conditions économiques: nos grand mères la pratiquaient jusqu’à amasser les bouts de ficelles. Elle est inconsciente quand elle se donne en exemple généralisé dans un milieu donné: les artistes, les jeunes ou les marginaux la pratiquent souvent sans le savoir. Elle est volontaire quand elle est le résultat d’une réflexion poussée sur la meilleure façon de mener “la belle vie”.

#### **b) Questionner la société de consommation**

La première étape sur la voie de la simplicité de vie est le questionnement. Quelle est la différence entre désir et besoin? Quand y a-t-il surconsommation? Qui a accès à la persuasion par les médias de masse? Doit-on réglementer la publicité et autres propagandes socio-économiques? Quelles sont les ressources auxquelles tout le monde a un DROIT d’accès strict? À qui profite le pillage des ressources nonrenouvelables? Quelle rôle joue la solidarité dans les sociétés renouvelées? Dans quel état laisserai-je la Terre à mes petits enfants? Qu’est-ce que je peux faire pour laisser derrière moi un monde meilleur?

#### **c) Des actions pour les “simplicitaires”**

Après cela, il faut passer à la consom-action. Réfléchir pour agir. On peut facilement changer soi-même ses façons de consommer, de vivre, de profiter de la vie. On peut se renseigner par les livres, les conférences... les colloques; on peut échanger par Internet. Puis décider: quel sera le premier pas pour moi? Bref, on se met en marche vers une vie meilleure. Enfin, on peut opter pour une action sociale: faire des conférences, écrire des articles, monter un site Internet, que sais-je? Sans “activité” puisque le but est chaque fois, de mener une “vie meilleure”, une vie simplifiée.

# "L'équilibre alimentaire... en toute simplicité !"

par

Josiane Cyr, nutritionniste  
Groupe Effiscience

- 1- Introduction
- 2- La simplicité volontaire en alimentation
- 3- Importance de l'alimentation pour la santé
- 4- Un modèle de santé et de simplicité : le Régime crétois
- 5- La simplicité et l'alimentation en 9 étapes simples
  - Respecter ses besoins
  - Choisir des aliments peu ou pas transformés, emballés, transportés
  - Préparer soi-même ses aliments
  - Respecter un budget alimentaire
  - Planifier ses repas
  - Gérer efficacement les produits périssables
  - Opter pour le bio
  - Réduire sa consommation de viande
  - Faire son jardin
- 6- Avantages et inconvénients de la SV en alimentation
- 7- S'engager dans le processus
- 8- Organismes à découvrir

## 1- Introduction

J'ai fait connaissance avec l'idée de la simplicité volontaire il y a quelques années. Mon conjoint, Jean-Christophe, avait exprimé de l'intérêt pour le livre de Serge Mongeau après avoir entendu une interview à la radio. Je lui ai donc offert le livre pour son anniversaire. Après l'avoir lu, il m'en a fait un compte rendu enthousiaste et m'a demandé si j'étais d'accord pour que l'on vive plus simplement. J'avais quelques réticences à cette époque car je trouvais que, somme toutes, je ne consommais pas de manière si effrénée que cela. J'ai fini par lire moi-même l'ouvrage de monsieur Mongeau et je dois avouer que j'étais plutôt d'accord avec ses principes. Mais de là à les appliquer, il y avait une marge que je trouvais encore difficile à franchir. Bien que n'ayant pas un revenu des plus élevés, je ne me restreignais dans rien. Ne respectant aucun budget, j'achetais les aliments qui me plaisaient, je fréquentais assidûment les restaurants, je m'achetais des vêtements quand l'envie me prenait, je collectionnais les paires de chaussures (mon chum me taquine beaucoup à ce sujet). C'est par un concours de circonstance où mon conjoint et moi avons traversé une période de très faible revenu pendant environ deux ans, que nous avons dû réduire nos dépenses de manière très significative. Nous avons tenu un budget très serré et nous nous sommes limités à l'essentiel. Côté alimentation, fort heureusement j'adore cuisiner. J'ai donc relevé le défi de préparer moi-même tous nos repas en choisissant des

aliments peu coûteux. Après deux ans, nos revenus ont à nouveau augmenté, mais les bonnes habitudes étaient prises. Nous avons appris à établir nos priorités, et à notre grande surprise, nous avons réalisé que ce n'était pas si difficile que cela de vivre simplement. Nous étions heureux et ne manquions de rien. Bref, si la simplicité s'était imposée à moi sur une base plutôt involontaire, elle se poursuit maintenant de manière tout à fait volontaire.

## **2- La simplicité volontaire en alimentation**

Devant le constat des excès liés à notre société d'abondance, nous voici à l'heure des choix : celui de changer ou de poursuivre sur la voie de l'épuisement des ressources de la planète. Les humains aussi sont sur la voie de l'épuisement dans nos sociétés. Jamais nous n'avons eu accès à autant de bien de consommation, jamais non plus nous n'avons tant couru pour arriver à consommer. Vers où cette course effrénée nous conduira-t-elle ?

La simplicité volontaire est une philosophie cherchant à nous mener petit à petit vers une plus grande liberté, tout en réduisant la consommation des biens matériels et la pression environnementale liée à notre demande. C'est un idéal, un chemin, une piste de réflexion mais aussi d'action.

Afin de dissiper certains mythes, je vais tenter de définir en quelques points la simplicité volontaire en opposant ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas. Ainsi, la simplicité volontaire en alimentation, c'est :

- Devenir plus indépendant de l'industrie alimentaire et de la restauration
- Rechercher des aliments qui apportent des bénéfices pour la santé
- Favoriser des choix qui respectent l'environnement
- Apprendre à préparer soi-même des plats simples et nutritifs
- Prendre le temps de savourer ses aliments
- Se retrouver en famille ou entre amis pour manger
- Encourager des modes alternatifs d'achat et de production des aliments

Ce n'est pas :

- Le renoncement aux plaisirs de la table et à la gastronomie
- La frugalité
- Ne jamais acheter de bonnes bouteilles de vin
- Revenir à l'époque où tous les aliments étaient produits par les familles
- Refuser d'utiliser les technologies
- Éviter tout repas au restaurant

## **3- Importance de l'alimentation pour la santé**

Jamais on n'a autant souligné l'importance de s'alimenter sainement pour préserver ou retrouver une bonne santé. On sait que huit des dix principales causes de mortalité au Canada sont directement influencées par l'alimentation<sup>1</sup>. Au Canada, d'après les taux d'incidence actuels, 38 % des femmes risquent d'être touchées par le cancer au cours de leur vie; la proportion est de 41

---

<sup>1</sup> Statistiques Canada, Division des statistiques sur la santé; [www.statcan.ca/francais/Pgdb/health36\\_f.htm](http://www.statcan.ca/francais/Pgdb/health36_f.htm)

% chez les hommes<sup>2</sup>. Le cancer est la principale cause de décès prématuré au pays; il est responsable de près de 31 % de toutes les années potentielles de vie perdues. Une alimentation élevée en sucre, en gras et en calories, ainsi que la sédentarité entraînent l'accroissement de l'obésité dans la population. D'autre part, l'incidence du diabète augmente de 6 % par année à cause des changements dans les habitudes de vie nord-américaines. Dans notre société, 10 % du produit intérieur brut est actuellement consacré aux soins de santé. Mais le plus étonnant, c'est que 97 % de nos dépenses dites de santé est consacré à la maladie<sup>3</sup> !

#### **4- Un modèle de santé et de simplicité : le Régime crétois**

Depuis l'*Étude des sept pays*<sup>4</sup>, dans les années cinquante, nous savons que les Crétois (habitants de l'île de Crète, au sud de la Grèce) bénéficient d'une protection exceptionnelle de leur santé. En effet, ils sont très peu touchés par les maladies cardiovasculaires et les cancers, les deux premières causes de mortalité dans nos sociétés. Par ailleurs, une recherche plus récente, l'*Étude de Lyon*<sup>5</sup>, a fait une démonstration éloquentes que l'alimentation crétoise pouvait d'une part, protéger la santé et, d'autre part, s'appliquer aisément dans d'autres populations, en dehors de la Crète. En effet, les personnes ayant adopté le régime crétois ont bénéficié d'une réduction de 70 % des problèmes cardiaques et des décès (toutes causes) par rapport au groupe témoin. Ainsi, il n'en fallait pas plus pour susciter l'intérêt de centaines de chercheurs partout dans le monde et pour créer un engouement tant chez les professionnels de la santé que dans la population en général. Pour ma part, j'ai intégré les principes fort simples du régime crétois il y a près de 8 ans et je les enseigne à mes clients à partir d'un modèle illustré, le Régime crétois adapté. Il est intéressant de noter que les habitudes alimentaires du peuple crétois remontent à plus de 3 500 ans et sont celles de paysans et de gens vivant très simplement.

En voici donc les principes :

- Des aliments peu ou pas transformés
- Un minimum de 6 verres d'eau chaque jour
- Une abondance de légumes et de fruits
- Des grains céréaliers toujours entiers, consommés sous forme de pain, pâtes, riz, farines, céréales à déjeuner, etc.
- Des légumineuses, des noix et des graines quotidiennement
- Des huiles de première pression à froid, principalement d'olive et de canola
- Des laitages maigres ou des boissons végétales de valeur nutritive équivalente
- Plusieurs repas de poisson et de fruits de mer chaque semaine
- Des œufs et de la volaille quelques fois par semaine
- De la viande rouge quelques fois par mois, ou un peu plus souvent si elle est très maigre
- Des sucreries et des desserts à l'occasion seulement
- Des épices et des aromate

---

<sup>2</sup> Société canadienne du cancer, Statistiques générales sur le cancer, 2003; [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

<sup>3</sup> MONGEAU, S. *Moi, ma santé, de la dépendance à l'autonomie*. Montréal, Les Éditions Écosociété, 1994.

<sup>4</sup> A. KEYS, *Seven Countries. A multivariate analysis of death and coronary heart disease*. Cambridge, Harvard University Press, 1980.

<sup>5</sup> M. DE LORGERIL, S. RENAUD, N. MAMELLE et al., « Mediterranean alpha-linolenic acid-rich diet in secondary prevention of coronary heart disease. » *Lancet*. 1994; 343 : 1454-9.

- Savourer le repas dans une ambiance agréable et détendue
- Si désiré et si ce n'est pas contre-indiqué, un peu de vin, rouge de préférence, avec les repas.

Vous conviendrez avec moi que ces principes relèvent d'une grande simplicité. Le régime crétois demeure simple tant dans le choix des ingrédients que dans la préparation des mets. Pourtant, le plaisir est roi et les bienfaits pour la santé, incalculables.

## **5- La simplicité et l'alimentation en 9 étapes simples**

Afin de rendre plus accessible et compréhensible l'adhésion à la simplicité volontaire du point de vue de l'alimentation, je vous propose neuf façons de vous rapprocher de votre objectif. Ces étapes n'ont pas nécessairement à être suivies dans l'ordre et de les suivre toutes n'est pas obligatoire. Cependant, je me permets de souligner au passage l'importance des trois premières.

### **1. Connaître son équilibre et respecter ses besoins**

Des recherches montrent que l'on est incité à manger plus que nos besoins et ce, de manière subtile et difficilement perceptible<sup>6</sup>. Ainsi, sous l'influence de divers facteurs, on consomme sans le savoir 100, 200 calories ou même davantage chaque jour en surplus de ses besoins. Dans une étude, on a offert au hasard un contenant de maïs soufflé de format moyen et de format géant à des personnes allant au cinéma. Ceux qui avaient reçu le format géant avaient mangé 50 % plus que les autres, mais si on leur demandait d'estimer la quantité consommée en calories ou en onces, ils rapportaient sensiblement la même quantité que dans l'autre groupe. La plupart des gens qui surveillent leur alimentation exercent leur vigilance sur le choix des aliments qu'ils consomment, mais pas nécessairement sur la quantité. L'industrie et la restauration offrent des portions de plus en plus grosses, et c'est prouvé que l'on mange plus quand on en a plus dans son assiette. On doit donc effectuer des ajustements pour mieux percevoir ses sensations de faim et de satiété et bien évaluer ses portions d'aliments.

Ainsi, l'équilibre correspond à l'alimentation qui convient le mieux aux besoins du corps au moment présent. Cet équilibre doit constamment être ajusté aux situations que l'on vit, que ce soit le stress, la grossesse, la croissance. La recherche de l'équilibre est un travail de longue haleine. Je le compare souvent à une personne qui marche dans la forêt en s'orientant à l'aide d'une boussole. La boussole indique le nord, et nous permet de choisir de quel côté nous voulons aller. Mais même si nous connaissons notre destination, la forêt est remplie d'obstacles et d'objets à contourner : arbres, rochers, fossés ou cours d'eau. Il faut donc choisir un point de repère, un arbre par exemple. Même si nous faisons de multiples détours pour éviter les obstacles, tant que nous voyons notre point de repère, nous savons revenir à notre sentier. Il en va ainsi de l'alimentation. À certains moments, on mangera un peu plus, mais si on en prend conscience, on trouvera le moyen de s'ajuster en dépensant ce surplus de calories ou en réduisant les portions aux repas suivants. Il faut donc rester à l'écoute de soi et de ses besoins et améliorer nos connaissances pour trouver l'équilibre. Nous devons également être conscients des

---

<sup>6</sup> LIEBMAN, B. Why we eat more than we think. *Nutrition action healthletter*. March 2004 : 3-6.

sensations de notre corps et apprendre à identifier notre faim et le moment où elle est rassasiée. Savoir choisir ce qui est le mieux pour soi et la bonne quantité d'aliments, voilà la clé de l'équilibre.

Pour maximiser votre équilibre alimentaire, recherchez dans votre assiette les proportions suivantes : 50% de légumes et de fruits, 25% de sources de protéines (poisson, tofu, volaille, œufs, viande, noix, légumineuses) et 25% de féculents complets (riz brun, pâtes complètes, pain intégral, millet, etc.).

## 2. Choisir des aliments peu ou pas transformés, emballés, transportés

Un des pièges que nous tend la modernité, c'est la facilité avec laquelle nous pouvons obtenir des aliments préparés et fournir le moins d'effort possible pour nous alimenter. Dans le but de rendre les aliments pratiques, on les raffine et on leur ajoute des additifs, du sucre ou du sel pour allonger leur durée de vie, on leur ajoute des vitamines pour compenser celles perdues dans le processus de raffinage, on y introduit des gras hydrogénés pour donner une texture recherchée par les consommateurs, on leur ajoute des colorants pour les rendre amusants ou pour leur donner un petit air « santé », on les emballe, souvent de multiples fois. Or, dès que l'on commence à modifier les aliments, que ce soit par la cuisson ou par tout autre procédé, on affecte leur valeur nutritive. Les ingrédients non naturels (additifs de toutes sortes), bien qu'homologués par les organismes de surveillance gouvernementaux, s'additionnent, si bien qu'on ignore encore toutes les interactions possibles et les effets d'une consommation prolongée de quantités qui finissent par être importantes. Pensez que chacun de nous consomme 2 kilos d'additifs chimiques par année<sup>1</sup> !

Par ailleurs, choisir des aliments moins emballés, c'est contribuer à réduire un immense gaspillage. Mais vous conviendrez avec moi que ce n'est pas toujours de tout repos ! En effet, apporter ses propres sacs à l'épicerie, c'est dérouter et désorganiser les employés qui, machinalement, placent les items que vous achetez dans des sacs disposés stratégiquement pour réduire leurs mouvements et accélérer le service. Combien de fois ai-je dû signaler à haute voix à de jeunes caissiers que j'avais mes propres sacs... Et la plupart du temps, il vaut mieux compter sur soi-même pour emballer ses items, car les emballeurs (j'ignore pourquoi) montrent habituellement peu d'empressement à placer la marchandise dans des sacs autres que ceux du magasin.

Le sur-emballage se retrouve aussi dans les comptoirs de fruits et de légumes où, sous prétexte de préserver la fraîcheur ou d'uniformiser un produit selon son poids, on place les aliments sur de petites planches de styromousse, qu'on enveloppe ensuite généreusement de cellophane. Dans ce cas, réduire l'emballage consiste à convaincre le gérant ou le propriétaire de placer les aliments en vrac ou aller faire ses achats ailleurs (ce qui n'est pas évident si on y va à pied et que le nombre d'endroits accessibles est limité). Pour contribuer à réduire l'emballage de produits, vous pouvez acheter plus de produits en vrac, apporter vos sacs d'épicerie, acheter de gros contenants de yogourt et les diviser en portions pour les lunches.

Les aliments transportés sur une longue distance occasionnent une importante dépense d'énergie. Selon une étude du *Conservation Council of New Brunswick*, le trajet moyen d'un aliment en Amérique du Nord est de 2 400 kilomètres, soit l'équivalent de la distance entre Montréal et Orlando, en Floride<sup>7</sup>. Souvent cueillis avant maturité afin de mieux supporter le voyage, les légumes et les fruits transportés sur de longues distances renferment moins d'éléments nutritifs que les produits locaux équivalents. Plus le délai entre la cueillette et la consommation augmente, plus les aliments perdent de vitamines.

### 3. Préparer soi-même ses aliments

Si l'on opte pour une réduction de la consommation d'aliments transformés, la suite logique consiste à préparer soi-même la majorité de ses repas. Cuisiner davantage a des effets positifs, comme la réduction des coûts pour s'alimenter et une meilleure gestion de ses choix alimentaires. Cette activité peut même devenir une source de plaisir et un loisir ! Bien que les connaissances culinaires soient limitées chez plusieurs, il est possible pour toute personne motivée de les parfaire et de se préparer des repas simples, économiques, nutritifs et savoureux. J'insiste sur le premier critère : la simplicité. Pas besoin de multiplier les ingrédients et les étapes de préparation pour avoir un repas complet et agréable. Collectionnez les recettes rapides, échangez-les avec les membres de votre famille, vos amis, vos collègues de bureau, vos voisins.

### 4. Respecter un budget alimentaire

L'un des objectifs de la simplicité volontaire est de réduire ses dépenses afin de pouvoir travailler moins et profiter davantage de la vie. Bien qu'au Québec il nous soit possible d'obtenir les aliments à très bas prix, il est facile d'atteindre des factures d'épicerie astronomiques, à plus forte raison si nous avons une famille nombreuse. Évidemment, plus on consomme de produits transformés, de viande, d'aliments exotiques et de produits de luxe, plus on paie cher.

Voici quelques astuces pour réduire le coût de votre panier d'épicerie :

- Achetez plus souvent des légumineuses et du tofu. Faire cuire soi-même ses légumineuses demande peu de temps; elles trempent durant la nuit et peuvent cuire pendant que vous préparez votre souper. Faciles à congeler, elles peuvent s'intégrer dans une foule de plats : soupes, salades, accompagnements, casseroles, purées et même desserts ! Quant au tofu, ce mal-aimé, il fait pourtant la joie de tous ceux qui ont compris qu'avec une bonne recette bien relevée, le tofu peut s'avérer un pur délice !
- Optez pour des céréales à déjeuner simples : gruau d'avoine, de sarrasin, de millet, crème de blé entier, de riz brun. Elles sont plus nutritives et soutenantes et ne coûtent pas aussi cher que les céréales à déjeuner transformées bourrées de sucre, de gras trans, de colorants et d'additifs.
- Optez pour des produits locaux et de saison. En hiver, choisissez les légumes racine ou de longue conservation : carotte, panais, navet, rabiole, chou, oignon, betterave. Ils sont beaucoup plus abordables. Les légumes surgelés peuvent aussi s'avérer une option intéressante en hiver, notamment le brocoli, le chou-fleur et les épinards. En été, profitez des

---

<sup>7</sup> WARIDEL, L et al. *L'envert de l'assiette, un enjeu alimen...Terre*. Montréal, Les Éditions des Intouchables, 1998.

marchés locaux et achetez directement des cultivateurs, si possible des produits bio. Vous pouvez également visiter les fermes biologiques (généralement sur rendez-vous) et y acheter des produits pour la semaine. Une belle promenade de fin de semaine pour toute la famille !

- Les œufs sont économiques et bons pour la santé. On sait qu'ils ont très peu d'effet sur le cholestérol sanguin. Ils renferment des protéines de haute qualité et une foule de vitamines et de minéraux. Ne vous en privez pas, mais privilégiez les œufs biologiques ou provenant de poules en liberté !
- Les poissons surgelés entiers coûtent en général un prix dérisoire, ce qui donne accès à une excellente source de protéines et de gras oméga-3. Recherchez ceux qui sont emballés hermétiquement et lisez bien les dates d'emballage. Consommez rapidement ceux à chair grasse, tels le saumon, la truite, la sardine ou le maquereau.
- Si vous achetez des viandes, par exemple du poulet, le prix varie énormément selon la coupe. Acheter un poulet entier ou des cuisses présente plusieurs avantages : peu de manipulations pour le faire cuire, faible coût et possibilité de récupérer les os pour faire vos propres bouillons.
- Consultez les circulaires pour connaître les spéciaux de la semaine.
- Consultez aussi votre frigo et votre garde-manger afin d'utiliser en priorité les produits périssables et ainsi éviter un coûteux gaspillage.
- Profitez de la fin de l'été pour faire vos propres conserves, compotes, confitures et aliments surgelés. Les produits sont frais, abondants et peu coûteux. Profitez de l'occasion pour réunir quelques amis et faire une corvée de conserves !
- Allez en famille ou avec des amis cueillir des petits fruits ou des pommes.
- Si vous êtes du type gourmet, partez à la découverte de la gastronomie en réunissant quelques amis et en demandant à chacun de préparer un plat. Cette formule est beaucoup moins coûteuse que les restaurants et donne lieu à des échanges culinaires mémorables... Cela dit, un repas au restaurant à l'occasion pour le plaisir de la chose ne va du tout à l'encontre des principes de la simplicité volontaire. Réduire sa consommation ne signifie pas renoncer à tous les plaisirs... Cela dit, certains restaurants gastronomiques permettent qu'on apporte son vin (par exemple le restaurant La Girolle, sur le chemin Sainte-Foy, à Québec).

## 5. Planifier ses repas

Un minimum de planification de vos repas vous permettra de bénéficier de plus de temps libre, en plus de vous faire économiser de l'essence en réduisant vos déplacements à l'épicerie. Pour planifier votre menu de la semaine, évitez de vous perdre dans les détails; ne prévoyez que les plats principaux des soupers. Voici un exemple inspiré de mon menu de cette semaine :

- lundi : tortillas au chili de haricots rouges
- mardi : cuisses de poulet sautées à la provençale
- mercredi : cari de tofu et de chou-fleur
- jeudi : soupe de lentilles
- vendredi : pâté au saumon sans croûte
- samedi : casserole de pois chiches au citron

Ainsi, je n'achèterai que les produits qui me manquent, que je compléterai par des légumes d'accompagnement, des fruits (prévoir en quantité suffisante pour que chacun puisse consommer ses deux ou trois portions par jour), des dépanneurs (poisson surgelé, œufs, légumes surgelés,



etc.) et d'autres denrées d'usage courant (ex. poudre à pâte, condiments, produits de nettoyage, etc.).

## 6. Gérer efficacement les produits périssables

Une des bonnes façons de réduire le coût des denrées alimentaires consiste à surveiller de près ce qu'il y a au frigo et à planifier le menu en fonction des produits les plus périssables.

Une astuce en ce qui concerne les fruits et les légumes : achetez chaque semaine des aliments qui se gardent bien (ex. oranges, pommes, céleri, carottes) en plus de ceux qui se gardent moins bien (poires, ananas, courgettes, laitues). Passez les plus fragiles en début de semaine, et les autres vers la fin de la semaine. Puisque les viandes, les volailles et le poisson ne se conservent que quelques jours, utilisez-les en début de semaine et placez les légumineuses, les œufs et les produits surgelés ou en conserve vers la fin de la semaine.

## 7. Opter pour le bio

Les aliments peu coûteux produits massivement par des techniques agricoles invasives et non respectueuses de l'environnement ont un coût qui n'est pas comptabilisé dans le prix des produits. L'emploi de fertilisants chimiques, de pesticides et d'herbicides et leur ruissellement dans les cours d'eau occasionne une pollution. Ces produits ont également un impact sur la santé des travailleurs agricoles, mais aussi sur les consommateurs. L'érosion des sols par la coupe des arbres et la machinerie lourde et l'appauvrissement de la couche vivante du sol, l'humus, conduisent à la désertification. Bref, la santé de la planète et des personnes se dégrade et ce sont les générations futures qui auront à en assumer les conséquences. Ainsi, opter pour des produits biologiques au vaut la peine, surtout si on prend soin d'équilibrer son budget en optant pour une réduction des produits carnés et transformés. Cela dit, de plus en plus présent sur les tablettes des supermarchés, le bio tend à se démocratiser et à devenir plus abordable.

L'agriculture soutenue par la communauté (ASC) permet aux participants d'obtenir des produits biologiques à bon prix, très proche de ceux des produits issus de l'agriculture industrielle. Le principe est simple : le consommateur paie d'avance une partie de la récolte d'un producteur, et reçoit durant la saison agricole des paniers contenant une variété de produits. L'argent investi au départ permet à l'agriculteur de démarrer ses cultures sans avoir à s'endetter. Ce système gagne de plus en plus d'adeptes au Québec. Il favorise le développement durable ainsi que l'achat de produits locaux. Si vous souhaitez participer à un projet d'ASC, contactez l'organisme Équiterre qui en fait la promotion (voir coordonnées à la fin de ce texte).

## 8. Réduire sa consommation de viande

Produire un kilo de viande requiert environ trois kilos de grains ou de fèves soya ; pour le bœuf, c'est plus de sept kilos de céréales ou de soya qui est nécessaire<sup>8</sup>. Ainsi, une partie importante des terres agricoles de la planète, notamment dans les pays en développement, est consacrée à la culture de denrées qui sont exportées et servent à l'alimentation des animaux d'élevage. De plus,

---

<sup>8</sup> MONGEAU, S. *La simplicité volontaire, plus que jamais...* Montréal, Les Éditions Écosociété, 1998.

une consommation excessive de viande rouge contribue à l'apparition de divers problèmes de santé, surtout s'il s'agit de coupes de viande grasses : augmentation du risque de maladies cardiaques, des calculs rénaux, de cancers, de l'arthrite.

Réduire sa consommation de viande peut se faire graduellement, en incluant plus fréquemment des repas sans viande, ayant comme source de protéines soit les légumineuses, soit le tofu. On peut également ajouter des légumineuses à un repas de viande (soit en entrée, en salade, dans une soupe ou en accompagnement) afin de réduire la portion de cette dernière.

## 9. Faire son jardin

Si on désire augmenter encore davantage son degré d'autonomie, on peut cultiver soi-même son jardin. Pas besoin d'habiter à la campagne ou d'avoir un grand terrain pour faire pousser des légumes. Vous pouvez le faire dans la cour, sur votre balcon ou encore vous inscrire à un jardin communautaire.

## 6- Avantages et inconvénients de la SV en alimentation

Il va de soi que les avantages de tendre vers la simplicité volontaire surpassent de beaucoup les inconvénients : meilleure gestion de ses choix alimentaires, réduction de la facture d'épicerie, respect de l'environnement, resserrement des liens avec les proches, plus grande énergie et meilleures chances de rester en santé, implication dans la communauté, soutien de l'économie régionale, réduction du gaspillage, meilleure qualité de vie. Ce qui pourrait être vu comme un inconvénient, soit le temps consacré à cuisiner, peut être vu par plusieurs comme une source de plaisir, selon l'angle sous lequel on le considère. La plupart des gens qui décident de faire un virage pour leur santé et leur bien-être en viennent vite à la conclusion qu'il est plus facile d'atteindre ses objectifs en s'impliquant dans la préparation des repas.

## 7- S'engager dans le processus

Tout changement demande un engagement, ce dernier étant habituellement précédé d'une prise de conscience. Quelquefois cela se déroule graduellement, mais très souvent aussi il se produit comme une sorte de déclic et on décide de passer à l'action. Quel que soit votre mode de vie, votre revenu, votre emploi du temps, vous pouvez faire avancer les choses par vos gestes et vos choix de consommation. Bien sûr, l'alimentation est plus qu'un acte de consommation, c'est plus qu'un simple geste de survie. Manger prend racine au plus profond de ce que nous sommes, nos valeurs, nos croyances, notre culture, notre éducation. C'est à partir de ces éléments que peuvent s'amorcer les changements.

## 8- Organismes à découvrir

- **Regroupement des cuisines collectives du Québec**  
1605, rue de Champlain, Montréal (Québec) H2T 2S5  
Tél. : (514) 529-3448

- **Équiterre**  
2177, rue Masson, suite 317, Montréal (Québec) H2H 1B1  
Tél. : (514) 522-2000 ou 1-877-ASC-6656 (sans frais)  
Télééc. : (514) 522-1227  
Courriel : [info@equiterre.qc.ca](mailto:info@equiterre.qc.ca)  
Internet : [www.equiterre.qc.ca](http://www.equiterre.qc.ca)
- **La Coopérative d'Alentour** (coopérative d'achats de produits naturels et biologiques)  
4740, boul. Industriel, Sherbrooke (Québec) J1L 2S6  
Tél. : (819) 562-3443  
Télééc. : (819) 823-0224  
Courriel : [coop.alentour@qc.aira.com](mailto:coop.alentour@qc.aira.com)  
Internet : [www.alentour.qc.ca](http://www.alentour.qc.ca)
- **Union paysanne**  
453 Principale, St-Germain-de-Kamouraska (Québec) G0L 3G0  
Tél. : (418) 492-7692  
Télééc. : (418) 492-6029  
Courriel : [webmestre@unionpaysanne.com](mailto:webmestre@unionpaysanne.com)  
Internet : [www.unionpaysanne.com](http://www.unionpaysanne.com)



# Vie intérieure et simplicité volontaire

Robert Béliveau, m.d.<sup>1</sup>

« C'est par l'expérience du silence et de l'inaction  
qu'une personne fait sa sécurité. »<sup>2</sup>

« Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose,  
qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre. »<sup>3</sup>

Dans une culture d'épuisement, d'économisme, d'exploitation, de productivité et d'avidité, *peut-on encore vivre librement ?* Poser la question, c'est soulever le problème de la servitude volontaire. Et de nos dépendances. *Voulons-nous être libre ? Le pouvons-nous ? Comment ?* On devra pour y parvenir, si c'est notre intention, explorer d'abord les motivations qui nous font tendre vers cette liberté. Elles sont nombreuses, personnelles autant que collectives. Un des moteurs du changement est la souffrance, qu'elle soit morale, physique, affective, relationnelle, spirituelle, sociale ou écologique. Le désir de mieux vivre sa vie, de façon plus consciente, bienveillante et réfléchie en est une autre. L'intention d'agir en infligeant un minimum de dommages en soi et autour de soi, intervenant avec sensibilité et respect envers tout ce dont notre bonheur et notre survie dépendent en est encore une autre.

Vivre librement implique aussi d'explorer les moyens habiles d'y parvenir. Cultiver sa vie intérieure fait partie des moyens habiles et, j'oserais dire, essentiels. Faire silence, s'asseoir et méditer est une activité radicale, subversive même. C'est un premier pas vers la simplicité. C'est l'expression d'un refus de se faire englober, manipuler et définir par un courant où ne comptent que la vitesse, l'activisme et la production. C'est une intention de mieux s'orienter, de trouver une direction juste ou encore, dans un premier temps, celle d'accueillir sa confusion. Donc, aller au bon endroit plutôt qu'aller le plus vite possible (au précipice). Méditer, c'est se donner la chance de réduire nos énergies d'habitude, celles qui nous portent à nous conformer à la norme, à fuir nos malaises dans la consommation, à régler tous nos problèmes intérieurs par des solutions extérieures (et coûteuses). Méditer, c'est s'opposer avec vigueur, détermination et efficacité à une façon de vivre inconsciente, sur le pilote automatique ou en proie à ses conditionnements culturels : la vie pourrait-elle être finalement autre chose que « progrès », individualisme, ambition, acquisition, agression, compétition, course, conquête, pouvoir d'achat et P.N.B. ?

S'arrêter, faire silence, s'asseoir (en tailleur ou non) est un geste radical. Cela permet d'abord l'ouverture à une possibilité de calme, de douceur, de bien-être gratuit, à une capacité de réflexion et de sagesse. S'arrêter permet de transformer notre regard et notre expérience. Méditer nous permet de voir les choses telles qu'elles sont et nous voir tel que nous sommes. Ce n'est pas

---

<sup>1</sup> L'auteur donne des conférences sur le thème du « Stress du temps et de l'argent et la Simplicité Volontaire » et anime des « Ateliers de Réduction du Stress basés sur la pratique de l'Attention » au Centre de Pleine Conscience de Montréal, 5867 St-Hubert, Montréal. On peut s'informer au 353-4906 pour les horaires et disponibilités. Les coûts sont minimes et volontaires.

<sup>2</sup> Denis Pelletier : *L'arc-en-soi*, Robert Laffont

<sup>3</sup> Blaise Pascal : *Pensées*

toujours plaisant. Il nous faudra d'abord nous libérer d'idées préconçues sur l'expérience méditative. Méditer, ce n'est jamais ce qu'on pense. C'est commencer à s'accueillir, s'accepter avec douceur et compassion, là où nous sommes. Sans jugement. C'est très simple et aussi très difficile, il ne faut pas se le cacher. Cela réclame engagement, effort, discipline et persévérance. Cela ne se fait pas tout seul. Le groupe peut servir de support à notre intention.

Méditer, c'est se donner la chance de vivre de façon plus consciente, plus attentive, plus simple et plus créative. On pourrait se demander s'il y a un lien entre la vie intérieure (spirituelle) et la simplicité volontaire ? En premier lieu, méditer procède d'une volonté, tout comme s'engager dans la voie de la simplicité volontaire. La qualité de notre vie dépend en bout de ligne non pas de ce qu'on a réussi à accumuler, mais de la qualité de présence qu'on est en mesure de s'accorder et d'accorder aux autres et au monde qui nous entoure. Bref, de notre attention, de notre présence.

Est-il nécessaire d'abord de simplifier notre vie matérielle pour accorder un peu d'espace à notre vie intérieure ou au contraire, la vie intérieure nous permet-elle d'en arriver à simplifier notre vie « matérielle » ? Faut-il d'abord changer nos façons de penser la vie, le temps, l'argent ou d'abord changer nos actions ? Lequel précède l'autre ? Cela importe finalement peu. Ce qui importe est de commencer. Par l'extérieur (en faisant attention aux achats, budget). Ou par l'intérieur (en s'engageant dans le développement de sa vie spirituelle). Ou les deux à la fois.

La pratique du silence, de l'arrêt et de la lenteur permettent de développer l'esprit de gratitude et la conscience (la vigilance, l'attention). On ne peut remercier que lorsqu'on est présent à son expérience : éveillé et tranquille. On ne peut voir une fleur que lorsqu'on n'est pas trop agité de l'intérieur et aveuglé par nos projets, désirs, pensées, projections, peurs, anticipations et notre besoin maladif de tout contrôler...

La méditation permet de revenir au moment présent, d'y accorder toute notre attention. La pratique de l'attention nous permet de nous installer dans le présent. Or, nous vivons dans une culture projetée dans l'avenir (« liberté 55 ») et les phantasmes doucereux du luxe (à venir et à saisir). Comme si le bonheur consistait à posséder. Et s'il existait un autre bonheur, plus immédiat, plus vrai, plus réel, plus accessible et qui dépende de nous, de notre attitude, de notre capacité d'attention !?!

A chacun d'entre nous, un jour ou l'autre, plus tôt ou plus tard, la question se pose : Quelles valeurs allons-nous privilégier ? Quelle vie et quels choix ? La conscience ou l'inconscience ? La transformation ou la continuité ? La révolution, l'évolution ou le statu quo ? Le présent ou l'avenir ? La liberté ou la servitude ? La solidarité ou l'individualisme ? La paix ou la guerre ? La générosité et le partage ou l'avidité et l'égoïsme ? Le besoin ou le désir ? A quoi accordons-nous la priorité ? A l'argent ou au temps ? Au pouvoir de l'amour ou à l'amour du pouvoir ? Il nous faut choisir.

A quoi nous faut-il aussi renoncer pour accéder à la liberté ? Renoncer n'est pas ce que nous souhaitons. C'est une idée qui nous attriste, nous afflige. Et pourtant... Pourtant, quand j'exerce un choix, une partenaire par exemple, j'inclus un peu et j'exclus beaucoup. Je renonce à

toutes les autres, qui ont de la valeur et ne sont pourtant pas dépourvues d'intérêt, ni de charme. Et j'exclus au nom de quelque chose de plus important : la profondeur, l'intimité, l'amitié, la confiance, la présence entière à cette autre que j'ai choisi. Ce renoncement, une fois accepté, assumé pourrait-on dire, sera fécond et garant de paix intérieure. Renoncer, c'est dire non. ET oui.

Dire non est ainsi l'expression de ma liberté et de mes valeurs. Quand je dis non à m'acheter une plus grande maison, je dis oui à être plus disponible à mes enfants, à mon amoureuse, à ma vie intérieure. Je dispose de plus de temps. Mon non à « plus de choses » (ou à de « meilleures » choses) est un oui à la vie et aux liens profonds. Mon « non » à une proposition exigeante, à une invitation alléchante, à une sollicitation de plus est un hymne à ma liberté de choisir. Un oui à cet autre (projet signifiant, ou personne) qui me réclame et me permet de donner ce que j'ai de mieux : ma présence. Calme et attentive ; disponible et ouverte ; curieuse et souple.

Notre bonheur et notre équilibre tant individuels que collectifs, reposent ainsi sur notre capacité de refuser une vie basée sur la futilité, l'acquisition, l'accumulation et la sécurité matérielle. Refuser, c'est renoncer. Renoncer, c'est aussi se libérer. La liberté est une pratique de paix et d'ouverture. La révolution intérieure est une invitation, une possibilité et peut-être même une obligation morale. Méditer est un moyen habile d'y accéder. Simplifier notre vie matérielle est une condition « sine qua non » pour y parvenir. La paix et l'harmonie en seront les fruits.

Une vie consciente et heureuse est un choix qui nous définit et nous engage. Les moyens existent : « Assis-toi et médite » (le calme d'abord et avant tout), puis « Lève-toi et marche » (engagement social ensuite). Dans l'ordre des choses, il y a d'abord l'établissement de la paix intérieure. Ensuite viendra l'implication sociale. Tranquille. Ferme et douce. Efficace et tenace. En paix. Et pour la paix ! Pour que la paix ne soit pas une utopie, mais une façon d'être ensemble; une façon respectueuse, compatissante et saine.

# Simplicité, ou simplement le gros bon sens

Par Maxime Laplante, agronome

A bien des égards, l'agriculture industrielle représente la voie la plus complexe, voire la plus tordue, pour faire de la production. L'écart se creuse entre les images véhiculées sur l'agriculture et la réalité de la campagne. Et l'industrialisation est présentée comme un avenir inéluctable, découlant d'un processus quasi naturel et qu'il est normal que la plupart des mortels n'y comprennent rien. Et voici qu'après quelques décennies d'industrialisation, les effets pervers se manifestent et mettent à jour deux façons de voir l'agriculture. En voici quelques exemples :

## **La vache folle**

### La façon compliquée

On nourrit les bovins, laitiers et de boucherie, des herbivores donc, avec de la viande provenant de carcasses animales, et pas toujours fraîches. De plus, on subventionne l'élevage en fonction du volume produit : tant par bête ou par kg. Le résultat est un avantage économique artificiel incomparable pour les grandes entreprises. On concentre les élevages. Les aliments pour les animaux viennent de plus en plus loin et leur origine devient incertaine. A l'abattage, les pièces de viande sont dispersées dans plusieurs provinces ou états.

On met donc en place un système de traçabilité avec des étiquettes et des puces électroniques dans les oreilles des animaux. Le système est coûteux, en plus d'être douloureux pour les animaux qui arrachent environ la moitié des étiquettes et compliqué pour l'éleveur.

Lorsque deux cas de vache folle se sont déclarés, la viande était déjà dispersée, vendue et consommée dans plusieurs régions. La confiance des acheteurs et des consommateurs est ébranlée et tous les éleveurs du pays en font les frais.

Devant la catastrophe, on interdit de donner de la viande de ruminant à des ruminants mais on peut continuer à leur donner d'autre viande. De plus, on met en place un programme de dédommagement lié au volume de production. Une fois de plus, l'argent ira principalement aux grands élevages.

### La façon simple

Soutenir financièrement les fermes de taille réduite et ayant des pratiques plus respectueuses de l'environnement et des communautés. Les cas de vache folle n'arrivent pas en production biologique

## **En production porcine : lisier versus fumier solide**

### La façon compliquée

Les animaux sont élevés dans des bâtiments en acier et en béton latté laissant passer le fumier. On ajoute de l'eau et on pompe le tout dans une fosse de grand volume, à l'extérieur bien sûr, à cause des gaz toxiques. L'eau de pluie s'y ajoute. On doit ensuite transporter ces masses gigantesques d'eau sale et nauséabonde au champ, ce qui entraîne son lot de compaction des sols, bris de route, odeurs pestilentielles pour le voisinage, contamination de la nappe phréatique, etc.

Des systèmes de traitement du lisier voient donc le jour, visant à déshydrater le lisier et éventuellement à composter le résidu. Chaque étape de ce processus est subventionnée :

- ∑ Élevage du porc couvert par un programme d'assurance soutenu par les fonds publics
- ∑ Programme d'assurance pour les cultures (comme le maïs) recevant le lisier
- ∑ Construction des fosses
- ∑ Traitement du lisier

### La façon simple

On peut élever le porc sur de la litière. L'eau s'évapore pendant la fermentation naturelle et le fumier composte en tas. Nul besoin de grande fosse ni de traitement, ni de subvention.

## **L'approvisionnement des marchés**

### La façon compliquée

Un aliment doit parcourir en moyenne 2500 km entre la fourche et la fourchette. C'est en milieu rural qu'il est le plus difficile de s'approvisionner en aliments frais, alors qu'ils y sont produits. En plein comté de Lotbinière, pratiquement le plus gros comté laitier du pays, il faut faire venir le lait de Montréal. Le lait est d'abord expédié en dehors de la région, y est écrémé, transformé et ensuite réimporté.

### La façon simple

Le lait pourrait être disponible à la ferme ou écoulé sur les marchés locaux à partir de la production locale. On éliminerait des frais de transport, on conserverait de l'emploi en région et il serait de nouveau possible d'avoir du bon lait, du vrai lait entier.



## **La fièvre aphteuse chez les ruminants**

L'Europe a dû récemment abattre par millions les bovins et moutons atteints par la fièvre aphteuse, maladie extrêmement contagieuse. Or, cette maladie n'est que rarement mortelle et peut être soignée ainsi que prévenue par vaccination.

### La façon compliquée

Au lieu de vacciner les animaux ou de les soigner, le lobby industriel a convenu avec les gouvernements européens de procéder à un abattage massif et de mettre d'immenses en quarantaine totale, condamnant les autres secteurs économiques que sont le transport, le tourisme, les loisirs, etc. Pour conserver un statut de cheptel exempt de maladie, l'industrie animale a littéralement pris en otage tout le reste de la population et a, en plus, réclamé un dédommagement.

### La façon simple

Pour une soixantaine de pays qui reçoivent régulièrement la visite de cette maladie, les fermiers soignent leurs animaux ou les font parfois vacciner. Les bêtes atteintes s'immunisent et la vie continue.

## **La spécialisation des régions**

### La façon compliquée

Chaudière-Appalaches fait du porc, St-Hyacinthe fait du grain. La première région a un surplus de fumier et une pénurie de paille et de grain. La seconde a une pénurie de fumier. Chaudière-Appalaches construit des usines pour se débarrasser du fumier et St-Hyacinthe doit recourir aux engrais chimiques. Les deux régions doivent aussi régler un problème d'eau potable contaminée. Dans les champs de céréales, la paille est devenue un déchet qu'il convient d'enfouir avec des outils spécialisés. 40% de la récolte est ainsi perdue.

### La façon simple

La diversification de l'agriculture ne produit pas de déchets. Les surplus d'une production deviennent les ingrédients de la production voisine. La paille des céréales sert de litière ou de nourriture aux animaux et le fumier sert d'engrais. Les restants de végétaux en production maraîchère servent de nourriture aux animaux de ferme, sans besoin de transport ou d'enfouissement.

## **Mais pourquoi choisir le compliqué?**

Les solutions tordues perdurent, en bonne partie parce qu'elles sont soutenues financièrement. Par exemple, en production céréalière, les monocultures sont subventionnées, mais pas les productions mixtes ni les prairies permanentes. De même, les petites surfaces ne reçoivent aucune aide mais les grandes si. Un élevage porcin de 2000 têtes avec les surfaces d'épandage nécessaires coûte à l'Etat plus de 100 000\$ annuellement mais un élevage de 20 bêtes ne reçoit rien. Et s'il est biologique, le fermier doit payer sa certification de sa poche.

En plus des subventions, la réglementation et le contrôle de l'industrie agricole sur la mise en marché incitent à la complexité. Ainsi, l'Union des producteurs agricoles (UPA) interdit formellement à un producteur de lait de vendre, d'échanger ou même de donner son lait. Chaque porc commercialisé au Québec doit passer par le babillard électronique de vente. Chaque lapin doit faire l'objet d'un quota de production et ne peut être commercialisé que par le syndicat des producteurs de lapins de l'UPA, à 1,53\$ la livre.

Evidemment, si la production agricole n'est pas particulièrement rentable, les secteurs en amont et en aval sont nettement plus lucratifs. Si un élevage porcin requiert plus de 100 000\$ en subventions annuelles, ce n'est pas l'ouvrier dans la porcherie qui en profite. En effet, son salaire moyen est de 28 000\$ annuellement. L'industrialisation agricole rapporte pour la vente de machinerie, d'équipement spécialisé, d'installation de fosses ou de traitement de lisier, de moulée préparée, de médicaments, etc.

Et non seulement l'argent est-il intercepté en amont de la production, mais le contrôle de la mise en marché en aval restreint la marge de manœuvre de l'agriculteur. Ce dernier ne contrôle plus ni la vente ni le prix de sa production et il doit payer les frais de gestion et d'administration entourant la vente. Dans le cas du sirop d'érable, non seulement le producteur ne peut plus vendre son sirop lui-même mais il doit en plus payer les frais d'entreposage pour son propre sirop non vendu par l'agence.

## **Et l'avenir?**

Deux avenues semblent se profiler. La première est la continuité du système actuel ou chaque étape devient de plus en plus complexe et coûteuse, sous la pression d'une industrie qui vit au détriment d'un nombre décroissant de fermiers.

Dans l'autre cas, le système éclate parce que des individus et des groupes contournent délibérément les règles établies et vont vers une mise en marché directe de leurs produits. En outre, sous la pression de la population qui en a assez de voir éclater les scandales agricoles un après l'autre, le gouvernement renonce au modèle de subvention axées sur le volume, la spécialisation et l'exportation et redonne ainsi une chance au gros bon sens.

# L'avenir de la simplicité volontaire

Serge Mongeau  
Colloque 24-25 avril 2004

Depuis quelques années, le concept de simplicité volontaire a fait une entrée fulgurante sur la place publique. Les médias en ont traité à maintes reprises, beaucoup de livres qui en parlent ont été publiés, une bonne quantité de conférences sur le sujet ont été prononcées par un nombre croissant de personnes; de mon côté seulement, j'ai certainement présenté la simplicité volontaire en plus de 100 occasions et devant des publics qui souvent comptaient quelques centaines de personnes. Pourquoi un tel succès? J'y vois quelques raisons:

1) *le pouvoir des médias*: dans notre société, les médias ont une telle puissance qu'ils créent pratiquement l'événement au lieu de se contenter d'en parler. Leur intérêt pour le sujet de la simplicité volontaire a eu un effet de mode -- tout le monde s'est mis à utiliser les mots «simplicité volontaire» à toutes les sauces;

2) *la prise de conscience* par un nombre croissant de personnes de la perte de sens de notre société. Par certains employés ou animateurs des médias mais aussi par le grand public, qui a réagi fort positivement aux reportages sur le sujet, encourageant ainsi les médias à lui consacrer encore plus de temps.

De plus en plus de gens réalisent:

-- qu'ils travaillent chaque jour davantage et qu'il ne leur reste plus ni temps ni énergie pour faire autre chose;

-- que leur vie familiale s'étirole;

-- qu'ils ont de moins en moins de contrôle sur leur vie;

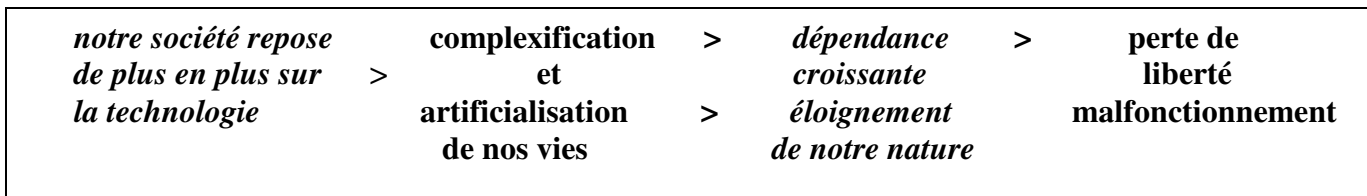
-- que notre société crée toujours plus d'exclus -- sans abri, drogués, malades psychiatriques -- et qu'elle amène un nombre croissant de personnes à se suicider;

-- que nos institutions fonctionnent mal et ne répondent pas de façon satisfaisante à nos besoins: école, système de soins, logement...

-- que l'avenir de notre planète est menacé par la dégradation de notre environnement;

-- qu'une partie croissante de l'humanité vit dans des conditions inacceptables et que cela ne peut continuer ainsi.

Je crois qu'aujourd'hui, l'effet mode de la simplicité volontaire disparaît; par contre, l'idée continue à faire son chemin et s'implante dans d'autres milieux: dans le mouvement écologiste, dans la mouvance altermondialiste, dans le milieu communautaire, chez de plus en plus de scientifiques... Géographiquement aussi, le mouvement prend de l'ampleur: aux États-Unis où il a démarré, mais maintenant en France et en Belgique. Et ici, même si on en parle moins, des gens continuent à approfondir l'idée et à souhaiter changer des choses dans leurs façons de vivre; la demande de congés parentaux et de la semaine de quatre jours sont significatifs à ce point de vue. En fait, il n'en peut être autrement. Considérons le schéma suivant:



L'évolution actuelle de notre société ne peut qu'augmenter la pertinence de la simplicité volontaire:

- la pression au travail s'intensifie pour augmenter la charge de travail, la performance et même la durée du travail;
- le mouvement vers la mondialisation néolibérale prend de l'ampleur, avec toutes les conséquences que cela implique, en particulier avec la mise en pièces du filet de sécurité qui assurait le minimum vital aux gens et la délocalisation d'un nombre croissant d'entreprises qui provoque tant de mises à pied;
- la détérioration rapide de l'environnement se poursuit (effet de serre, pollutions diverses, etc.);
- l'endettement s'accroît, car la surproduction actuelle ne peut plus trouver de débouchés suffisants sans augmenter le crédit;
- la fracture du réseau social s'accroît et provoque un repli individualiste toujours plus important, ce qui ne peut que conduire à une augmentation des cas de détresse psychosociale.

Les gens se sentent de plus en plus aliénés; ils constatent qu'ils ont de moins en moins de prise sur leur vie. Ils ont perdu leur liberté. La simplicité volontaire s'offre comme une voie pour se libérer du système et mieux répondre à leurs vrais besoins, car elle permet:

- de retrouver du temps pour réfléchir, pour lire et bien s'informer, pour s'occuper de ceux qu'on aime, pour jouer, pour faire ce qui est vraiment important dans la vie;

- de se libérer de la domination du patron, en retrouvant une certaine marge de manoeuvre financière avec la possibilité, si nécessaire, de changer d'emploi;
- de développer son potentiel et sa polyvalence en répondant soi-même à une partie de ses besoins, au lieu de toujours se fier à des produits ou des services offerts par d'autres;
- de reprendre contact avec la nature, nécessité biologique de la condition humaine;
- de multiplier ses contacts avec les autres, pour ensemble se donner les moyens de mieux répondre à ses besoins à moindre coût et en même temps combler ses appétits de socialisation;
- de donner un sens à sa vie, en s'impliquant dans des causes sociales qui contribuent au mieux-être de la collectivité.

Je crois que celles et ceux qui ont compris la pertinence de la simplicité volontaire pour leur propre épanouissement et pour l'avenir de l'humanité ont une quadruple responsabilité:

- 1) ils doivent partager leur savoir en aidant celles et ceux avec qui ils sont en contact à découvrir la simplicité volontaire; ils y parviendront tant par l'exemple d'une vie réussie et épanouie que par une promotion intelligente de la simplicité volontaire par le Réseau québécois de la simplicité volontaire ou par des groupes locaux, comme le fait si bien celui de Québec par exemple;
- 2) ils doivent explorer, mettre sur pied et expérimenter des alternatives à ce que la société de consommation nous offre, pour permettre à d'autres de cheminer plus facilement vers une société plus harmonieuse;
- 3) ils doivent refuser la passivité politique et se retrouver aux côtés de ceux qui cherchent divers moyens d'empêcher nos gouvernements de faire des bêtises et de nous engager plus avant dans la voie de la croissance illimitée, de la surconsommation et de la mondialisation néolibérale;
- 4) ils doivent chercher les moyens de mettre un terme à l'exploitation du tiers monde pour enfin permettre à tous les humains d'avoir accès au minimum vital que notre planète est en mesure de fournir à chacun.

Il me semble qu'aujourd'hui plus que jamais, il est d'une extrême importance de répandre l'idée de la simplicité volontaire; car sans en faire un panacée, il faut reconnaître que la simplicité volontaire s'inscrit parfaitement dans la panoplie des mesures qui doivent être adoptées si l'on veut que l'humanité ait un avenir. Et je crois que nous arrivons à une nouvelle phase dans l'implantation du concept de la simplicité volontaire: il faut que nous procédions maintenant à des réaménagements sociaux qui orientent les gens vers la simplicité volontaire et qui leur rendent la tâche plus facile, au lieu de les pénaliser comme c'est le cas à l'heure actuelle et de forcer à la surconsommation. Songeons par exemple à la place donnée à l'automobile par rapport aux transports collectifs, à la bicyclette ou à une urbanisation pensée d'abord en fonction des

citoyens en tant que tels, et non surtout en tant qu'automobilistes. Cette refondation de nos sociétés devient aujourd'hui centrale dans le mouvement qui fait la promotion de la décroissance<sup>4</sup>; ce mouvement auquel nous devons apporter notre soutien actif m'apparaît comme une pratique collective de la simplicité volontaire.

Réussirons-nous?

A empêcher les catastrophes écologiques, à nous donner un monde qui permette à tous de vivre, à faire avancer la paix dans le monde? Peut-être que oui, peut-être que non; mais si nous n'essayons pas, nous ne réussirons certainement pas.

A nous donner chacun une meilleure vie? Certainement, car nous aurons plus de temps pour nous, plus de liberté, et nous aurons conscience d'agir dans le bon sens.

Rappelons-nous quelques paroles de Gandhi:

-- «Vous devez être le changement que vous voulez voir dans le monde.»

-- Quand on choisit des bons moyens, il ne peut en sortir qu'un bon résultat.

**Ce que je prends de plus que mes besoins,  
je l'enlève à ceux qui manquent de tout.**



---

<sup>4</sup> Voir à ce sujet *Objectif décroissance. Vers une société viable*, ouvrage collectif publié aux Éditions Écosociété en 2003.

# ATELIERS

## Les jeunes et la simplicité volontaire

### Introduction (par Evelyne Dubuc Dumas)

Le mouvement de la simplicité volontaire est en grande partie composé de personnes qui, à un certain stade de leur carrière, on fait le choix de simplifier leur vie et de repenser leurs priorités. Plusieurs jeunes s'intéressent également aux valeurs de la simplicité volontaire. Or, parfois en situation économique précaire, le caractère volontaire du mode de vie adopté par les jeunes adultes est souvent mis en doute. Alors qu'on peut se convertir à la simplicité volontaire après avoir expérimenté la surconsommation, le surtravail et même la maladie, il est aussi possible d'orienter ses priorités vers l'idéal de la simplicité volontaire au moment même où on entame la vie adulte, moment où les jeunes ont à faire toute une série de choix.

Les raisons qui poussent les jeunes à s'intéresser à la simplicité volontaire peuvent être multiples. Dès l'adolescence, il est possible d'être sensibilisé aux méfaits de la surconsommation. Les dommages causés à l'environnement par la production industrielle, la technologie et le gaspillage sont en effet de plus en plus connus. Plongés dès la petite enfance dans un monde axé sur la possession de biens matériels, certains jeunes souhaitent se détacher de ce créneau et adopter des valeurs plus humaines. Déjà, ils sentent le vide spirituel de la société actuelle et sont à la recherche d'alternatives. Les dangers du surtravail sur la santé physique et psychologique et sur les relations sociales sont aussi de plus en plus compris par les jeunes. Certains ont pu en observer les conséquences sur leurs propres parents, sur leurs proches, ou même sur eux-mêmes, puisqu'un nombre croissant de jeunes travaillent de façon très intense dès les premières années de l'adolescence et ce, souvent en parallèle avec des études à temps plein.

Même attirés par la simplicité volontaire, les jeunes doivent faire face à un grand nombre de difficultés pour pouvoir actualiser leurs valeurs. Parfois dans une situation économique précaire, en quête d'autonomie, ils doivent fixer leurs priorités : carrière naissante, projet familial, implication communautaire, réseau social en construction... Au moment de faire leurs choix et d'orienter leur vie, les jeunes subissent des pressions de toutes parts pour les pousser à se conformer au modèle dominant et joindre la grande ronde de la consommation de masse, de l'individualisme et de la compétition. Ceux qui choisissent de remettre ce modèle en question peuvent vivre de l'isolement et ne pas connaître les ressources qui existent pour les soutenir dans leur mode de vie alternatif.

Pour mieux comprendre les interrogations auxquelles peuvent être confrontés les jeunes adultes et pour identifier des pistes de réflexions qui vont dans le sens de la simplicité volontaire, il est pertinent d'examiner les choix qu'ils ont à faire dans différents domaines.

### **L'environnement** (par Evelyne Dubuc Dumas)

Bien qu'on puisse être sensibilisé aux problèmes environnementaux dès l'enfance, c'est à l'âge adulte qu'on doit concrètement se situer par rapport à son environnement immédiat et évaluer les impacts plus globaux des habitudes de vie que l'on prend. Il est tout à fait dans l'esprit de la simplicité volontaire de faire des choix qui tendent à préserver l'environnement et il est possible de le faire à différents niveaux. Par exemple, il est facile de trier ses déchets domestiques pour envoyer au recyclage les matières qui sont récupérées dans sa municipalité mais, choisir de faire son propre compost est déjà une action plus délibérée, tout comme celle de réduire ses déchets à la source en achetant des produits peu ou pas emballés. De la même façon, économiser l'énergie, par exemple en baissant le chauffage, est une action simple qu'on peut faire pour aider à préserver l'environnement. Toutefois, pour aller plus loin dans ce sens, il faut s'informer, notamment sur les énergies alternatives (solaire, éolienne, géothermique...), sur les méthodes de construction écologique (construction en ballot de paille...) ou sur les différentes techniques de bioclimatique des bâtiments (toits verts, murs végétaux, brise-soleil, atriums...). Il est aussi possible d'être écologique en matière de transport, que ce soit en pratiquant le covoiturage, en utilisant les transports en commun, la bicyclette, le patin ou la marche. Pour ce qui est des habitudes de consommation, on peut commencer par réduire la quantité de produits que l'on consomme, acheter des produits durables, réutiliser au lieu de jeter, acheter des produits usagers, partager certains biens avec ses voisins ou sa famille, acheter localement pour limiter le transport des marchandises et la dégradation de l'environnement dans les pays pauvres, consommer des articles 'verts' qui génèrent le moins de pollution possible lors de leur fabrication, de leur usage et de leur recyclage, etc. Ces exemples montrent bien comment la simplicité volontaire est compatible à la préservation de l'environnement et comment on peut, par nos choix, adopter des habitudes de vie plus ou moins écologiques. L'adoption d'un mode de vie alternatif ne va toutefois pas de soi et c'est de façon délibérée que les jeunes sont appelés à tracer leur chemin vers la simplicité volontaire, en matière d'environnement comme ailleurs.

### **La conciliation travail-étude et l'endettement** (par Evelyne Dubuc Dumas)

Une des idées majeure de la simplicité volontaire est celle de remettre en question la place du travail salarié dans sa vie. Ainsi, des travailleurs à un certain stade de leur carrière choisissent de réduire leurs heures de travail pour passer plus de temps avec leur famille ou dans leur communauté, tout en réduisant leur accumulation de biens matériels. Or, pour les jeunes adultes, le choix n'est pas si simple. La plupart des jeunes doivent travailler pour payer leurs études et/ou pour rembourser leurs prêts étudiants et les autres prêts qu'ils ont contractés. Plusieurs diront alors qu'ils n'ont pas le choix d'accepter des emplois moins valorisants ou de travailler un très grand nombre d'heures par semaine. Toutefois, il est effectivement possible de vivre cette situation autrement. Par exemple, certains choisissent de renoncer à une part de leur autonomie pour demeurer chez leurs parents plus longtemps ou pour y retourner pour une certaine période. L'éloignement géographique du lieu d'étude ou de travail et de la résidence familiale peut



empêcher les jeunes de cohabiter avec leurs parents, mais certains peuvent tout de même choisir de demeurer ou de retourner dans leur région d'origine. Concernant le travail pendant les études, il s'agit encore d'un choix. En effet, il est possible de choisir de ne pas travailler pendant ses études, ou de travailler un nombre limité d'heures, dans le but d'avoir plus de temps à consacrer à ses études, à sa vie sociale et préserver son équilibre psychologique. À première vue, ce choix est plus difficile à faire pour les personnes qui ne bénéficient pas du soutien financier de leurs parents, mais dans tous les cas, il implique d'accepter un niveau de consommation réduit. En contrepartie, il est de plus en plus difficile de renoncer à l'endettement, à moins de bénéficier d'un soutien financier exceptionnel ou d'un héritage. Certains jeunes peuvent tout de même choisir de ne pas toucher leur prêt étudiant pour ne pas commencer leur vie adulte endettés. Ils peuvent aussi choisir de ne pas acheter d'automobile ou de meubles neufs et ainsi éviter les prêts qui sont souvent associés à ces achats. Les jeunes adultes peuvent aussi tenter d'éviter ou de réduire leur recours aux prêts hypothécaires par exemple en optant pour l'autoconstruction de leur habitation, les coopératives d'habitation ou la colocation. Bref, qu'ils soient en situation économique précaire ou qu'ils aient la chance de bénéficier de ressources importantes, les jeunes font des choix par rapport au travail et à l'endettement. La réduction des heures de travail et la réduction de l'endettement sont deux voies possibles pour cheminer vers la simplicité volontaire. Bien que ces deux choix puissent entrer en concurrence pour certaines personnes et être parfois même incompatibles, il n'en demeure pas moins qu'il est possible, dans ce domaine aussi, d'avancer délibérément vers la simplicité volontaire.

### **La consommation** (par Loriane Thibodeau)

La consommation est un thème central dans les réflexions sur la simplicité volontaire. Pour commencer, il est de mise de rappeler que le terme « consommation » signifie utiliser une chose ou un service. Cette action est essentielle en tant qu'individus : habillement, nourriture, divertissement, logement... Malheureusement, en y regardant de plus près, on observe que nous avons l'habitude de faire nos achats de façon plus ou moins réfléchie et qu'on en sous-estime énormément la portée, tant au plan social qu'environnemental.

La société nord-américaine est devenue, au fil des années et des époques, une congrégation de producteurs-consommateurs. La génération des jeunes adultes d'aujourd'hui est habituée de voir ses parents affairés à travailler dans le but ultime de pouvoir se payer toujours un peu plus de matériel, par confort dit-on ! Pourtant, les gens sont de plus en plus malades de cette surconsommation (trop de stress, de nourriture, de pollution). On a également tendance à se valoriser dans ses possessions pour gagner et garder l'estime des autres, avoir un sentiment d'appartenance. Certains jeunes peuvent toutefois se demander si la façade du matériel est réellement la meilleure façon pour être profondément bien dans sa peau et pour que les autres soient bien avec eux ?

Il y a également la publicité qui ne sert pratiquement plus à informer mais plutôt à créer l'engouement pour les faux besoins et à associer le matériel au confort et au bonheur. La publicité est partout : les jeunes ont grandi avec elle et conséquemment sont souvent confus en ce qui concerne leurs valeurs propres. Les compagnies savent très bien que les jeunes sont d'excellents consommateurs-nés. Elles viennent donc les interpeller au maximum : à l'école, sur

Internet, à la télé... Il est facile et même réconfortant de faire comme la masse, donc les jeunes veulent suivre les modes, toutes les modes...

Pourtant, certains adoptent une attitude plus délibérée et choisissent quoi, comment et pourquoi ils consomment. La simplicité volontaire implique de penser aux conséquences des gestes que l'on pose dans les situations quotidiennes et de réduire sa consommation à un niveau raisonnable. Comme on l'a vu lorsqu'il était question d'environnement, la consommation d'un bien ou d'un service a des impacts sur la planète. Qu'ils modifient leurs habitudes de consommation pour eux-mêmes, pour les autres, ou pour l'avenir de la Terre, il n'en demeure pas moins que les jeunes peuvent éclairer leurs choix par la lumière de la simplicité volontaire.

### **La santé** (par Anne-Sophie Malherbe)

Il est dans l'esprit de la simplicité volontaire de considérer différentes alternatives en matière de santé. En effet, la santé est actuellement l'objet de beaucoup de marketing. On nous vend des solutions faciles et rapides qui anesthésient les symptômes, la douleur; qui donnent l'impression que c'est réglé, qu'on est passé à travers mais qui, en réalité, ne modifient pas les causes profondes de nos malaises. La société veut que l'on soit rapide, efficace, toujours à donner son maximum pour faire rouler l'économie et se conformer aux différentes exigences sociétales, institutionnelles et économiques. À cet effet, la médecine occidentale est tournée vers la maladie, vers le curatif. Pourtant, à travers nos symptômes, notre corps nous parle. Notre premier réflexe est souvent de faire taire ce langage plutôt que de l'écouter.

Au début de l'âge adulte, les 'mauvaises' habitudes en matière de santé ne sont pas encore trop ancrées. Les jeunes qui ont la chance d'avoir encore une bonne santé ont l'occasion de poser des gestes pour prévenir des problèmes plus importants et en profiter pour faire fructifier leur capital santé. C'est un excellent moment pour prendre en main leur santé, tant au niveau de l'alimentation, de l'exercice physique, du repos et de la paix d'esprit.

Pour les jeunes qui choisissent d'avoir une attitude responsable envers leur santé, différentes alternatives s'offrent en matière de médecine. La médecine orientale, par exemple, offre des pistes intéressantes : elle travaille davantage au niveau de la prévention et avec une vision plus globale de la situation des personnes. En effet, cette « médecine » n'oriente pas son approche uniquement sur les symptômes, mais porte une attention particulière au mode de vie de la personne, à son alimentation, à ses relations interpersonnelles, etc. Tout cela a un but : essayer de déceler les causes sous-jacentes, les causes profondes des malaises, qui se manifestent par l'intermédiaire des symptômes. D'autres formes de médecine alternative s'inspirent de cette approche. Elles invitent à une réflexion sur les choix de vie, la gestion du stress et l'importance de l'exercice physique et d'une saine alimentation.

Bien sûr, tout cela demande du temps, de la discipline et de la détermination pour éviter de se laisser détourner de ses choix de santé, par des solutions plus rapides mais souvent plus drastiques et ayant de nombreux effets secondaires néfastes. Choisir de vivre sa santé de façon alternative demande un effort délibéré de la part des jeunes, mais l'investissement en vaut la peine : la vie le leur rendra au centuple.

## **La spiritualité** (par Sarah Grenier)

Où se situent les jeunes adultes dans une société qui leur propose un style, un mode de vie prédéterminé par la création incessante de besoins secondaires? Ils sont fréquemment des proies à court et à long terme de cette manipulation psychologique. Cependant, de nombreux jeunes réalisent l'avantage de mettre en priorité l'être avant l'avoir. En effet, lorsque nos besoins primaires sont comblés, il est vain de chercher le sens de notre vie dans la consommation. En diminuant ainsi la quantité de matériel qui nous entoure, nous nous désencombrons physiquement mais aussi mentalement. Nous avons donc plus d'énergie et d'ouverture d'esprit pour faire du ménage dans nos attitudes, nos préjugés, nos mécanismes de défense et bien d'autres. De plus, l'énergie mentale, physique et émotive économisée par une moindre consommation nous permet de s'ouvrir à une existence plus créatrice, de par des relations et des activités enrichissantes et évolutives pour soi et pour autrui. En effet, beaucoup de jeunes adultes ne se satisfont plus d'une existence artificielle et superficielle, ils comprennent que l'organisation de leur vie extérieure tant à refléter leur vie intérieure. D'où l'importance de s'engager dans un développement global conscient et inconscient, sur toutes les sphères, car les valeurs et les actions sont complémentaires et se renforcent mutuellement. Pour mieux saisir cette idée, le théologien Franciscain Richard Rohr cite : « Ce n'est pas par la pensée que nous accédons à une vie nouvelle; c'est par la vie que nous accédons à une nouvelle forme de pensée. » Pour ce faire, il semble adéquat d'être attentif aux expériences de chaque instant, de rester conscient de nos ressentis face à ce que nous vivons. Apprenons à apprécier nos réactions, nos changements et notre évolution afin de se connaître davantage et ainsi, se rapprocher de soi et en conséquence des autres. Apprendre à s'aimer est la porte d'entrée pour croire au potentiel et à la beauté de la nature humaine. Choisir d'harmoniser sa vie intérieure avec les valeurs de la simplicité volontaire est une étape importante du cheminement des jeunes dans cette voie.

## **Conclusion** (par Evelyne Dubuc Dumas)

Que ce soit au niveau du respect de l'environnement, du travail, des études, de l'endettement, des habitudes de consommation, de la santé ou de la spiritualité, les jeunes sont appelés à faire de nombreux choix qui peuvent être guidés par la simplicité volontaire. Alors qu'ils sont particulièrement ciblés par la publicité et souvent vulnérables aux pressions sociales, les jeunes adultes prennent des décisions qui orienteront plus ou moins leur vie. Le début de l'âge adulte s'avère donc un excellent moment pour faire délibérément des efforts pour simplifier sa vie à tous les niveaux.

# Jardinage écologique + jardinage économique = **JARDINAGE ÉCONOLOGIQUE\***

Lili Michaud agronome

Atelier présenté dans le cadre du  
Colloque sur la simplicité volontaire

Le 24 avril 2004

Le jardinage « éconologique » est basé principalement sur les grands principes du jardinage écologique. Il préconise de saines habitudes de jardinage qui peuvent contribuer à maintenir la santé de nos plantes et de l'environnement tout en ayant des effets positifs sur notre portefeuille individuel et collectif.

Lors de cet atelier, vous serez en mesure de comprendre l'importance de connaître et de dorloter votre sol qui est le centre névralgique de tout ce qui se passe dans le jardin. Vous apprendrez également comment nourrir sainement votre sol à l'aide des amendements et des engrais naturels, mais surtout à partir de votre propre compost que l'on surnomme « l'or brun du jardinier ». Et pour cause, la fabrication du compost domestique est à mon sens la pratique la plus « éconologique » qui soit. Si vous avez l'habitude de jeter aux rebus une quantité impressionnante de matière organique (feuilles, résidus de cuisine et de jardin) pour vous précipiter ensuite à la jardinerie et acheter des sacs de compost et de paillis, vous réaliserez sans doute l'illogisme de cette pratique.

L'entretien de la pelouse tel qu'il vous sera présenté dans cet atelier risque de différer grandement des pratiques conventionnelles qui vous ont été inculquées par le passé. Ces pratiques qui reposent sur un concept de pelouse plus ou moins artificielle de type « vert de golf » impliquent l'utilisation des engrais chimiques et des pesticides qui sont nocifs pour la santé et pour l'environnement. De plus, leur utilisation entraîne des interventions secondaires, donc des dépenses. Si ce n'est déjà fait, il est grand temps que vous entrepreniez la transition vers l'entretien écologique de votre pelouse, pour enfin sortir du cercle vicieux du chimique.

L'une des pratiques reconnue comme étant économique consiste à cultiver des plantes utiles comme les plantes légumières et aromatiques. Et c'est sans compter le bonheur de profiter de la fraîcheur et de la qualité de ces aliments durant la belle saison et d'en bénéficier, tout le reste de l'année, grâce à la conservation.

L'acquisition des végétaux est très souvent source de dépenses et de frustrations importantes. Il n'y a rien de surprenant à cela puisque la majorité des jardiniers (dont je suis) sont des passionnés. Nous pouvons difficilement entrer dans une jardinerie pour y acheter un sachet de semence sans ressortir avec une ou plusieurs plantes dont nous n'avions pas prévu l'achat. Malheureusement, de retour à la maison, nous réalisons parfois que la jolie plante n'est pas adaptée aux conditions environnementales de notre jardin ou, pire encore, qu'il s'agit d'une plante problématique qui risque d'entraîner des interventions coûteuses ou de se retrouver à la poubelle. Pour faire des achats sensés, qu'il s'agisse d'arbres, d'arbustes, de vivaces, d'annuelles ou de toutes autres plantes, vous apprendrez qu'il est plus sage de planifier son aménagement et

d'établir certains critères de sélection (les conditions environnementales, la rusticité et la résistance aux insectes et aux maladies, etc.) avant de se rendre à la jardinerie.

Vous apprendrez également qu'il est rentable de cultiver non seulement des plantes, mais aussi votre patience. Ainsi, certaines pratiques comme la récolte des semences, le semis et le bouturage vous permettront de faire des économies appréciables si vous êtes patient. La nature aime prendre son temps... faites de même.

Concernant les ravageurs et les maladies, vous constaterez avec bonheur que vous aurez rarement à intervenir de façon curative si vous adoptez les principes de base du jardinage « éconologique » qui sont axés sur des pratiques préventives telles que la biodiversité. Et moins d'interventions supposent aussi moins de gaspillage en temps et en argent.

Je suis toujours un peu surprise de constater que certains jardiniers dépensent des fortunes pour acquérir toutes sortes d'outils, d'accessoires ou d'ornements de jardin qui encombrent le cabanon ou le garage et finissent par se retrouver aux ordures faute d'être vraiment utiles. Nous vivons dans une société de surconsommation qui nous enseigne, à grand renfort publicitaire, que le bonheur réside dans l'acquisition du tout dernier gadget ou de l'ameublement de jardin dernier cri. Pourtant, lorsqu'on prend le temps de se centrer sur ses réels besoins, on réalise qu'il est grandement plus valorisant de consommer intelligemment et de récupérer plutôt que de céder continuellement au réflexe du « achetez et jetez » qui n'est pas sans conséquences sur la santé de notre planète.

Enfin, puisque les principes du jardinage « éconologique » impliquent moins de dépenses, vous pourrez réduire votre temps de travail rémunéré et aurez ainsi plus de temps à consacrer à votre loisir préféré, le jardinage.

Si comme moi, vous appréciez autant « jouer dans votre cour », vous profiterez des solutions « éconologiques » qui vous seront présentées dans cet atelier Et vous comprendrez qu'en plus d'être écologique et économique, le « jardinage éconologique », c'est une question de logique.

Tiré de l'ouvrage de l'auteure :

*Le jardinage Éconologique - Quand économie rime avec écologie*  
publié aux Éditions MultiMondes.

# Votre vie ou votre argent

par

Bruno Laplante md. psy.

## **Comment le livre «Votre Vie ou Votre Argent» est né.**

Ce livre n'est pas basé sur de la théorie, de bonnes idées ou sur une nouvelle philosophie. Il est le résultat de 50 ans d'expérience de vies combinées à appliquer les principes qui y sont présentés. (soit 30 ans pour Joe Dominguez et 20 ans pour Vicki Robin). Ce livre n'est pas simplement apparu, il a évolué.

Joe Dominguez était un brillant analyste financier sur Wall Street avant de prendre sa retraite à 31 ans. À partir de ce moment, il n'accepta plus jamais d'argent quelque soit le travail qu'il fit. Joe Dominguez est décédé le 11 janvier 1997. Son héritage lui survit à travers les vies qu'il a transformées autour du globe.

Vicki Robin a gradué avec honneurs de l'Université Brown et, plus tard, a abandonné une carrière prometteuse au cinéma et au théâtre à New York. Son esprit ouvert lui a permis de reconnaître la valeur du nouveau plan de route financier (new road map for money) de Joe et de l'appliquer.

Joe et Vicki furent les fondateurs de la « New Road Map Foundation », une organisation de bénévoles, sans but lucratif, qui promeut un avenir humain et viable de notre monde.

« Votre Vie ou Votre Argent » est plein d'exemples, d'histoires et d'expériences de nombreuses personnes qui ont suivi le programme en 9 étapes sur la route de leur indépendance financière.

## Questions soulevées par ce livre :

- Avez-vous assez d'argent?
- Passez-vous assez de temps avec votre famille ou avec vos amis?
- Revenez-vous du travail remplis d'énergie?
- Avez-vous le temps de participer à des œuvres qui vous sont chères?
- Si vous perdiez votre emploi, serait-ce pour vous un défi à relever?
- Êtes-vous satisfait de la contribution que vous avez faite au monde?
- Êtes-vous en paix avec l'argent?
- Votre travail reflète-t-il vos valeurs?
- Avez-vous assez d'argent de côté pour vivre normalement sans revenu pendant 6 mois?
- Vivez-vous pleinement votre vie?
- Est-ce que tous les morceaux de votre vie (votre travail, vos dépenses, vos amis, vos valeurs) se tiennent ensemble?



*Si vous avez répondu « non » une seule fois : continuez à lire.*

## Objectif du livre

L'objectif de « Votre Vie ou Votre Argent » est de transformer votre relation avec l'argent. Cette relation englobe plus que simplement vos revenus, vos dépenses, vos dettes et vos épargnes. Elle inclut aussi le temps que ces occupations prennent dans votre vie. De plus, votre relation avec l'argent se reflète dans le sens de satisfaction et de complétude que vous obtenez de vos relations familiales, communautaires et planétaires.

Quand vous aurez changé la nature de votre interaction avec l'argent, en suivant les 9 étapes, votre relation avec l'argent sera transformée. Vous atteindrez de nouveaux niveaux de confort, de compétence et de conscience avec l'argent.

Plusieurs livres sur l'argent sont disponibles de nos jours. Ce que ces livres ont en commun : Ils assument que votre vie financière fonctionne séparément du reste de votre vie. Ce livre se

propose de tout remettre ensemble. Il suggère une intégration, une approche globale de votre vie. Il va vous ramener aux choses fondamentales :

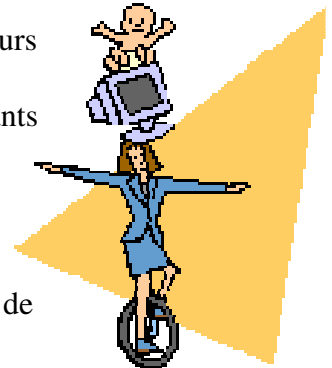
- Les dépenses (et nous l'espérons les épargnes).
- Les valeurs.
- Les objectifs de votre vie.

Ce livre traite de la liberté la plus fondamentale que nous pouvons posséder : la liberté de penser pour vous-même et par vous-même.

### **Que pouvez-vous attendre de ce livre.**

À travers les centaines de lettres que les auteurs ont reçues, ils ont appris comment certaines personnes se sont épanouies en suivant le programme de ce livre.

- Elles ont finalement compris les bases de l'argent.
- Elles se sont reconnectées avec de vieux rêves et trouvé des moyens de les réaliser.
- Avec un grand sens de liberté et de soulagement, elles apprirent à distinguer le nécessaire du superflu dans tous les domaines de leurs vies.
- Elles constatèrent que leurs relations avec leur conjoint et leurs enfants s'améliorèrent.
- Leur nouvelle intégrité financière a résolu plusieurs conflits intérieurs entre leurs valeurs et leur style de vie.
- L'argent a cessé d'être un problème dans leur vie et elles ont finalement eu l'espace émotionnel et intellectuel pour s'occuper de choses de plus grandes importances pour elles.
- D'une façon significative, elles firent disparaître leurs dettes, augmenter leurs épargnes et furent capables de vivre, heureuses, selon leurs besoins.
- Elles augmentèrent leur « temps libre » en réduisant les dépenses et leur temps de travail.
- Elles cessèrent « d'acheter la paix » et, à la place, utilisèrent les problèmes comme autant de défis à relever.
- Globalement, elles guérèrent la scission entre leur argent et leur vie et celle-ci devint un ensemble cohérent.





# Compétences des jeunes en matière de consommation

**Marie J. Lachance**

Professeure agrégée

Département d'économie agroalimentaire  
et des sciences de la consommation

Université Laval

Québec, avril 2004

Les jeunes sont des consommateurs peu compétents et on connaît peu les sources et les moyens de développer ces compétences. Quelques résultats de recherche et questions à débattre sont présentés.

Pourquoi s'intéresser aux jeunes consommateurs ?

Les jeunes consommateurs constituent un groupe auquel il est justifié de s'intéresser et ce, pour plusieurs raisons et en regard de différentes perspectives. D'abord, en dépit de la dénatalité qui sévit dans certains pays dont le Canada, le marché mondial des jeunes est en croissance. Ceci est dû, entre autres, à l'augmentation des naissances que l'on observe aux EU depuis 1992 (Reese, 1998); à l'ouverture des frontières commerciales entre différents pays; à l'ouverture à une économie de marché de certains pays dont la population est jeune (ex. : le Vietnam, la Chine); et à Internet qui met en contact tous ces jeunes et tous les produits qui leur sont offerts. Ils constituent, sans contredit, un groupe de consommateurs très actifs et un marché non seulement très sollicité mais aussi très lucratif. En effet, les revenus de ces jeunes qui ont augmenté régulièrement depuis la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale sont, en très grande partie, discrétionnaires. En Amérique du Nord seulement, leurs dépenses personnelles atteignent près de 200 milliards \$ en plus d'exercer une influence considérable sur les dépenses de consommation familiales.

De plus, la jeunesse représente une période cruciale pour la socialisation en consommation, pour le développement du *consumérisme* sous ses deux significations : goût pour la consommation et développement d'attitudes et de comportements socialement désirables. Il ne faut pas oublier que ce sont les consommateurs adultes de demain et que plusieurs de leurs apprentissages persisteront une grande partie de leur vie.

Une autre des raisons incitant à se préoccuper des jeunes est qu'ils forment un groupe de consommateurs particulièrement vulnérables et sont, de l'avis de la très grande majorité des chercheurs qui se sont intéressés à cette question, des consommateurs peu compétents (ex. : Lachance, Bujold, & Legault, 2000). En plus des caractéristiques propres à la jeunesse, telles que l'inexpérience, le peu de responsabilités financières, et les besoins d'intégration et d'acceptation par leurs pairs qui les exposent à une certaine vulnérabilité, ils sont surexposés aux médias, à la télévision et à Internet en particulier, donc aux publicités et aux produits qu'on y présente.

Particulièrement innovateurs, ils sont la cible de nombreux nouveaux produits et promotions. Plusieurs manquent d'habiletés de base telles que la lecture et le calcul, utiles sinon essentielles pour faire des choix éclairés (Consumer Federation of America, 1999). Selon leur âge, ils sont sensibles aux marques (Lachance & Beaudoin, 2001), peu critiques et peu politisés face à la société de consommation et aux firmes qui leur proposent des biens et services. Favorables au crédit en général, ils sont peu connaissant en matière de consommation et de finances personnelles. Pourtant les plus âgés d'entre eux sont endettés, certains au point où ils doivent ralentir leurs études et travailler davantage pour payer le solde de leur carte de crédit (ex.: Consumer Federation of America, 1999).

Québec en bref...

Au Québec et au Canada, relativement peu de recherches ont porté sur l'un ou l'autre des aspects de la compétence en matière de consommation. Non définie théoriquement dans la littérature, elle est étudiée dans les recherches par la mesure de connaissances, d'attitudes et de pratiques dites socialement désirables en matière de consommation.

Une étude, réalisée au début des années 80, indiquait que la majorité des sujets de 15 à 24 ans lisait peu ou pas du tout les étiquettes avant d'acheter et que 40% ignoraient où obtenir de l'information et où porter plainte (Rioux, Meunier, & Ebnoether, 1984). Plusieurs se plaignaient « de ne pas savoir consommer », suggérant des lacunes au plan des habiletés et des connaissances. Une autre étude, celle-là réalisée auprès d'élèves du secondaire, montrait des jeunes très favorables au crédit et peu disposés à réagir pour résoudre les problèmes rencontrés avec les produits achetés (Young, 1993). Ceux-ci montraient un manque évident de prudence et de combativité, compte tenu du programme d'éducation existant. Dans une autre recherche, les jeunes de Cégep de langue anglaise percevaient leurs connaissances en consommation comme inadéquates (Stafford-Smith & Mackey, 1989). En 1986, la moitié des Québécois de 19 à 24 ans ne pouvait nommer aucun organisme de protection des consommateurs et les trois quarts se sentaient démunis face à un problème au point de ne rien entreprendre pour le régler (Brochu & Young, 1986). En 1995, 30% des jeunes Québécois de 18 à 29 ans ne payaient pas le solde entier de leurs cartes de crédit comparativement à 16% chez les autres strates d'âge (Young, 1995). La carte de crédit les portant à consommer davantage, ils disaient plus souvent regretter leurs achats. Quelques années plus tard et à l'instar de Young, la Fédération des ACEF du Québec (2001) concluait que les jeunes adultes représentent un groupe à risque face au crédit.

Dès 1997, je me suis intéressée à la socialisation des adolescents en matière de consommation selon qu'ils vivent dans une famille monoparentale ou biparentale, et j'ai ainsi observé que le score moyen de vigilance pour l'ensemble des sujets de la région de Québec (03) qui avaient participé à l'étude était de 56,7%, c'est-à-dire qu'ils présentaient de faibles comportements préventifs et défensifs en matière de consommation (Lachance et al., 2000). Plus tard, nous avons relevé que la sensibilité aux marques de vêtements chez les adolescents était reliée négativement à cette vigilance (Lachance & Beaudoin, 2001). En 2003-2004, nous avons recueilli des données sur différents aspects des compétences en consommation d'étudiants de plusieurs Cégeps des régions de Montréal et de Québec (Lachance, 2004). Encore tout chauds, les résultats préliminaires indiquent que leurs connaissances de différents aspects de la consommation sont plutôt faibles, avec un score moyen de 42,1% (n=725). De plus, près de 70%

ne peuvent nommer spécifiquement aucun organisme de protection ou d'aide aux consommateurs.

Comment intervenir?

L'éducation à la consommation à l'école n'est pas une préoccupation majeure dans la société québécoise si bien qu'elle va, en principe, disparaître des disciplines dans la réforme du secondaire (ex. : français, mathématiques...). Certains diront que des études sur le sujet n'ont pas pu montrer l'efficacité de l'enseignement en éducation à l'école (voir Moschis, 1987). D'autres soutiennent que les méthodes, le nombre d'heures, les programmes, de même que les enseignants eux-mêmes sont à pointer du doigt (ex. : Lévêque, 1999). Un grand nombre de cégépiens de notre étude ne se souviennent d'ailleurs pas avoir suivi des cours d'éducation en consommation à l'école alors que ces cours étaient obligatoires au moment de leurs études secondaires (Choquette-Bernier & Lachance, 2003; Lachance, 2004). Pourtant, certains d'entre eux considèrent l'école comme le milieu où devrait être dispensée en priorité l'éducation en consommation et ce, « parce que c'est un milieu neutre » (Choquette-Bernier & Lachance, 2003). L'est-elle vraiment? L'Office de la protection du consommateur a considérablement limité ses interventions en éducation suite à des coupes budgétaires dramatiques dans les années 90. Qui va ou devrait reprendre ce rôle? Le gouvernement ne devrait-il pas, au contraire, s'impliquer davantage dans l'éducation des jeunes consommateurs?

La majorité des adolescents affirme que ce sont leurs parents, et particulièrement leur mère, qui s'occupent le plus de leur éducation en consommation (Lachance, 1997). Chez les jeunes du Cégep, il semble que ce rôle de socialisation soit plus partagé mais que les parents soient les premiers en lice (Lachance, 2004). Sont-ils vraiment conscients de cette responsabilité? Certains auteurs soutiennent que peu de parents s'impliquent systématiquement dans l'éducation en consommation de leurs enfants. Les parents, consciemment ou non, donnent-ils le « bon exemple » avec, parmi d'autres données, un taux d'endettement inégalé (ex. : Sansfaçon, 2004)? Si l'école se désengage de l'éducation à la consommation, l'implication des parents sera plus que jamais nécessaire. Prendront-ils la relève? Le peuvent-ils? Qui les soutiendra? Les organismes de consommation devraient-ils s'impliquer plus systématiquement dans l'éducation des jeunes ou le soutien aux parents? Si oui, avec quelles ressources?

Lors d'entrevues qualitatives, certains jeunes de 19 à 22 ans nous ont dit que les compagnies « qui font de l'argent avec les jeunes » devraient en retour investir dans l'éducation en consommation (Choquette-Bernier & Lachance, 2003). Les entreprises pourraient-elles innover en créant des campagnes éducatives (dans les médias) ou des programmes promotionnels incluant des messages éducatifs? Certains croient que les entreprises devraient, non seulement s'autoréguler mais aussi intégrer l'éducation et la protection des consommateurs (Asher, 1993; Richardson, 1988). L'OPC, associé au mouvement Desjardins, a déjà produit une campagne publicitaire d'éducation auprès de la population en général qui a connu un grand succès dans les années 70, en utilisant l'image fort efficace de Yvon Deschamps. Ceci pourrait-il être repris? Par le gouvernement? Par des entreprises? Cependant, est-ce aux entreprises de décider des sujets dont il faut entretenir les jeunes au plan de l'éducation en consommation? Leurs objectifs vont-ils à l'encontre des objectifs de l'école? Auprès des jeunes, Internet est devenu aussi populaire que la télévision. Devrait-on exploiter davantage ce média de masse?

Bien que généralisée, la consommation n'est nullement une activité banale et nécessite des savoirs, des savoir-être et des savoir-faire. On tente de prévenir, chez les jeunes, la

consommation de drogues et l'abus d'alcool. On s'inquiète, avec raison, du suicide, du jeu, de l'obésité... L'endettement et les problèmes d'argent chez les adultes peuvent résulter, entre autres, de la vulnérabilité, de l'ignorance, d'un manque de planification ou d'éducation (Duhaime, 2003), peuvent mener à des problèmes graves : faillites et ses conséquences, insécurité, dépression, relations conjugales et familiales difficiles, séparation...Ce dont il est question ici, c'est autant du bien-être physique que psychologique et économique des jeunes, qui sont les adultes de demain. Qui s'en occupera et comment?

### Quelques références

- Asher, A. (1993). Going global: A new paradigm for consumer protection. *Journal of Consumer Affairs*, 32(2), 183-203.
- Brochu, M., & Young, L. (1986). *Les habitudes de consommation des jeunes québécois de 19 à 24 ans*. Québec, Qc: Office de la protection du consommateur.
- Choquette-Bernier, N., & Lachance, M. J. (2003). *Perception des compétences en consommation: une exploration auprès de jeunes du CEGEP. Rapport synthèse du volet qualitatif de la recherche*. Québec, Qc: Département d'économie agroalimentaire et des sciences de la consommation.
- Consumer Federation of America. (1999). *Credit card on campus: Costs and consequences for students*. Washington, DC: Consumer Federation of America & USPIRG.
- Duhaime, G. (2003). *La vie à crédit. Consommation et crise*. Québec, Qc: Les Presses de l'Université Laval.
- Fédération des ACEF du Québec (2001). *Gestion des finances personnelles : les connaissances et les habiletés des consommateurs canadiens*. Montréal, Qc : FACEF.
- Lachance, M. J. (1997). *Foyer monoparental, biparental et profil d'émancipation des adolescent en matière de consommation*. Thèse de doctorat inédite, Université Laval, Québec.
- Lachance, M. J. (2004). Les compétences en consommation des jeunes du CEGEP. Volet quantitatif de la recherche (en préparation).
- Lachance, M. J., & Beaudoin, P. (2001). *L'engouement des marques vestimentaires chez les adolescents: Résultats d'une première étude exploratoire*. Consulté le 9 février 2002, à <http://www.opc.gouv.qc.ca>
- Lachance, M. J., Bujold, N., & Legault, F. (2000). One-parent family and adolescent competence in consumer activities. *Journal of Consumer Education*, 18, 14-21.
- Lévesque, J. (1999). *Enquête sur l'enseignement de l'éducation à la consommation dans les écoles secondaires du Québec.*, Université du Québec à Rimouski., Rimouski, Qc.
- Moschis, G. P. (1987). *Consumer socialization. A life-cycle perspective*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Reese, S. (1998). Kid money: children as big business. *Arts Education Policy Review*, 99(3), 37-40.
- Richardson, G. E. (1988). The role of business. In M. S. Mayne (Ed.), *The frontier of research in the consumer interest* (pp. 836-842). Columbia, MI: American Council on Consumer Interest.
- Rioux, S., Meunier, S., & Ebnoether, N. (1984). *La consommation des jeunes de 15 à 25 ans, un problème?* Étude financée par Consommation et Corporations Canada.
- Sansfaçon, J.-R. (2004, 7 janvier). Prudence! *Le Devoir*, p. A7.
- Stafford-Smith, B., & Mackey, G. A. (1989). A study of consumer knowledge, attitudes, and behavior in a selected group of Quebec CEGEP students. *Canadian Journal of Home Economics*, 39(4), 168-174.
- Young, L. (1993). *Étude comparative des attitudes des élèves du secondaire face à la consommation*. Québec: Office de la protection du consommateur.
- Young, L. (1995). *Recherche en consommation: Les jeunes de 18 à 29 ans et le crédit*. Québec, Qc: Office de la protection du consommateur.

# La compulsivité dans l'achat et la socialisation à la consommation

par

Nadia Choquette-Bernier

## PROBLÉMATIQUE

Pour la plupart des individus, l'acte de consommer est banal et quasi-quotidien (d'Astous, Maltais & Roberge, 1990; Faber, O'Guinn & Krynych, 1987). Dans une société de consommation où la publicité est omniprésente et le crédit facile d'accès, il est un fait que bien des gens sont portés à consommer de façon considérable et impulsive, voire compulsive (O'Guinn & Faber, 1989). De plus en plus médiatisé, le phénomène de l'achat compulsif peut se définir comme étant une « *Pulsion inconsidérée à l'achat, déclenchée par un dérèglement de tension psychologique provenant de facteurs internes, et accompagnée d'un sentiment de soulagement, en même temps que d'une frustration ressentie par l'individu au niveau de l'assuétude* » (d'Astous, Valence & Fortier, 1989). Notons qu'une distinction majeure s'impose entre la compulsivité et l'impulsivité dans l'achat. L'impulsif est motivé par la recherche du plaisir instantané et par la satisfaction de consommer un bien spécifique. Son comportement fait preuve d'une absence de démarche rationnelle et d'un manque de planification. Le consommateur compulsif, lui, tire sa satisfaction dans le processus d'achat plutôt que dans la consommation d'un bien spécifique. De façon générale, l'acheteur compulsif éprouve une grande indifférence envers les biens qu'il se procure. Il achète contre sa volonté et l'acte d'achat est pour lui un exutoire, un moyen de gestion de ses problèmes (Béliveau, 1994). Autrement dit, acheter constitue pour lui la seule façon de réduire temporairement une tension omniprésente chez lui et qui découle d'autres problèmes personnels (Béliveau, 1994).

Considéré comme un syndrome clinique pour plusieurs auteurs dans le domaine (Christenson, de Zwaan, Specker, Ekern, Mackenzie, Crosby, & al. 1994; McElroy, Keck, Pope, Smith & Strakowski, 1994; O'Guinn & Faber, 1989), la prévalence de ce phénomène se chifferrait à 5,9% dans la population en général (Faber & O'Guinn, 1989) et il s'agit d'un phénomène typiquement féminin dans une proportion de neuf sujets compulsifs sur dix (Roberts, 1998). Ce type de pathologie entre dans la catégorie des troubles de la personnalité obsessionnelle-compulsive, reconnue par l'Association américaine de psychiatrie (Béliveau, 1994; O'Guinn & Faber, 1989) et peut toucher toutes les classes de la société (Roberts, 1998).

Beaucoup de gens seraient au prise avec une dépendance quelconque (jeux de hasards et d'argent, tabac, alcool et drogues, sport, travail, nourriture, Internet, kleptomanie, etc.) et on peut faire un parallèle entre la compulsivité dans l'achat et ces autres pathologies (Hanley & Wilhelm, 1992). Cependant, la problématique de la compulsivité dans l'achat a ceci de différent qu'elle est très peu dévalorisée dans une société de surconsommation encourageant les individus à toujours

consommer davantage, conformément à l'idéologie néo-libérale (Béliveau, 1994). Cependant, les conséquences qui en découlent sont perçues comme non-désirables.

Les individus souffrant de compulsivité dans l'achat doivent vivre avec des conséquences sévères (Elliott, 1994; McElroy & al., 1989; O'Guinn & Faber, 1989). Outre un niveau élevé d'endettement, les acheteurs compulsifs sont souvent dysfonctionnels sur les plans personnel et social (Faber & O'Guinn, 1989). En effet, le besoin incessant de toujours aller magasiner peut empiéter sur les responsabilités des individus, ce qui résulte souvent en des absences répétées au travail ainsi qu'une détérioration des relations conjugales et personnelles et de la qualité de vie dans son ensemble. De plus, le stress, l'anxiété, la frustration, un sentiment de perte de contrôle, de la culpabilité, de la honte ainsi qu'une perpétuelle insatisfaction sont ressentis par les individus assujettis à ce type d'assuétude (McElroy & al., 1989; O'Guinn & Faber, 1989).

Jusqu'à ce jour, peu d'études se sont attardées au phénomène de la compulsivité dans l'achat chez les jeunes consommateurs. Toutefois, on peut relever des résultats communs entre elles. Notamment, la tendance veut que l'âge soit en relation positive avec la compulsivité dans l'achat (d'Astous, 1990; Robert, 1998). On peut supposer que l'autonomie du jeune en consommation, qui est habituellement une fonction croissante avec l'âge, pourrait en partie expliquer le comportement compulsif (d'Astous, 1990; Roberts, 1998). Par ailleurs, le sexe est significativement corrélé à l'achat compulsif, les jeunes filles étant plus compulsives que les jeunes hommes (Christenson & al., 1991; Goldman, 1991; Faber 1992 et Roberts, 1998). En effet, il semblerait que les filles soient davantage socialisées à retirer du plaisir à travers l'expérience de magasinage, ce qui expliquerait leur nombre plus élevé de cas compulsifs. Elles seraient socialisées à développer des moyens passifs et émotionnels pour faire face aux stress et conflits (Scherhorn & al., 1990 dans Roberts, 1998).

En ce qui concerne les médias, le fait de regarder la télévision aurait pour effet d'augmenter la compulsivité dans l'achat, les médias de masse exerçant un rôle important dans la socialisation des jeunes consommateurs (Faber & O'Guinn, 1988), principalement parce qu'ils projettent des styles de vies impliquant un haut niveau de consommation comme étant désirables (Freedman & Thornton, 1990). La famille exercerait également une grande influence sur le développement de la compulsivité dans l'achat chez les jeunes : un score de compulsivité à l'achat plus élevé est obtenu lorsqu'un ou des membres de la famille présentent une dysfonction telle que l'alcoolisme, la toxicomanie, la boulimie, la nervosité extrême ou la dépression (Valence, d'Astous, & Fortier, 1988). Les problèmes familiaux comme l'absence parentale, la violence et l'alcoolisme sont plus fréquents au sein des familles d'adolescents compulsifs, sans que cette différence ne soit statistiquement significative (Fabien & Jolicoeur, 1993). La relation entre un haut niveau de problèmes familiaux et la compulsivité semble assez forte. Il apparaît que les jeunes adultes provenant de familles dites « perturbées » sont davantage matérialistes et présentent des plus hauts niveaux de compulsivité dans l'achat que les jeunes adultes provenant de familles qui ne présentent pas de problèmes particuliers (Hirschman, 1992; Rindfleisch, Burroughs, & Denton, 1997).

Les consommateurs compulsifs acquerraient leurs comportements de consommation dysfonctionnels par les deux processus que sont l'observation et le renforcement (Fabien &

Jolicoeur, 1993). Ainsi, on observe une relation positive et significative entre la perception qu'a le jeune de la tendance de ses parents à être compulsifs dans leurs achats et sa propre compulsivité (d'Astous, et al., 1990). De plus, le processus de renforcement semble aussi être actif dans la socialisation du jeune en matière de comportement compulsif. Il semble en effet que les membres de la famille présentant des traits de compulsivité aient tendance à donner de l'argent ou des cadeaux dans le but avoué de récompenser le comportement des jeunes (Scherhorn, 1990). Pendant leur enfance, les jeunes compulsifs auraient davantage magasiné avec leurs parents qui avaient tendance à leur acheter tout ce qu'ils désiraient. Autrement dit, ils tendaient à exprimer principalement leur affection à leur enfant à travers la consommation de biens matériels (Fabien & Jolicoeur, 1993). De par les valeurs normatives qu'ils transmettent, les amis joueraient aussi un rôle significatif dans les expériences de consommation des adolescents (d'Astous et al., 1990).

Enfin, d'autres facteurs entrent en ligne de compte lorsque l'on traite de cette compulsivité. Notamment, on observe une corrélation négative entre l'estime de soi, la fréquence de magasinage et la propension à l'achat compulsif chez le jeune (Faber, 1992; Fabien & Jolicoeur, 1993; Robert, 1998). Aussi, la littérature mentionne aussi que la disponibilité du crédit serait le facteur important menant à la compulsivité (Roberts, 1998).

Malgré ces données, on note le manque d'études portant sur l'achat compulsif chez les jeunes consommateurs, et ce, bien qu'ils constituent une population vulnérable en matière de consommation. Les auteurs s'entendent sur le fait que les jeunes manquent d'habiletés –ou de compétences– quant à plusieurs aspects de la consommation (Lachance et al., 2000). Il semble qu'ils soient particulièrement susceptibles d'être compulsifs dans l'achat (Roberts & Jones, 2001). En raison d'un plus faible degré d'expérience et d'une grande perméabilité aux influences normatives découlant de la publicité et de la pression des pairs, de même que par l'accès facile au crédit, l'émergence d'un comportement socialement non désirable, tel que l'achat compulsif, serait favorisée (Brobeck, 1998; d'Astous et al., 1990; Fabien & Jolicoeur, 1993; Lachance, Beaudoin & Robitaille, 2003; Lacu & Zinkham, 1999; Young, 1993). De plus, la sensibilisation des jeunes face à ce comportement risque de s'amoinrir puisque, si l'ancien programme du secondaire comportait des volets liés à la consommation, le nouveau programme issu de la réforme scolaire, quant à lui, n'offrira que 0,3% du temps d'enseignement secondaire destiné à l'éducation à la consommation, plus précisément à travers le domaine de vie consommation et environnement (Lévesque, 2000; Ministère de l'Éducation, 2003).

# Commerce équitable; outil de développement durable

par

François Godbout, Carrefour Tiers-Monde

## Les enjeux de la mondialisation

- ❑ Dans cette ère de mondialisation des échanges, chaque pays se positionne selon ses avantages comparatifs, concept de base de l'économie internationale de marché. Tandis que les pays industrialisés perfectionnent leurs installations pour produire toujours à meilleur coût et investissent massivement dans la recherche et le développement, tout en misant sur une main d'œuvre qualifiée et spécialisée, les pays en voie de développement doivent s'orienter, faute d'alternative, vers des productions nécessitant une main d'œuvre abondante et bon marché : l'exploitation des ressources naturelles.
- ❑ Leur énorme pouvoir économique confère aux multinationales une influence politique certaine dont elles se servent pour faire pression sur les gouvernements pour qu'ils leur offrent des incitatifs de nature à les convaincre de s'installer dans leurs pays : les zones franches. Il est à noter que le chiffre d'affaires de ces multinationales dépasse le PIB de nombreux pays en voie de développement, ce qui implique un déséquilibre dans le pouvoir de négociation. Les zones franches, endroits de pure exploitation où aucune règle nationale et internationale n'est respectée, sont de véritables paradis pour les investisseurs : salaires dérisoires, mesures antisyndicales, exploitation des femmes et des enfants, protection de l'environnement inexistante... Le jour où la population exige du changement, les entreprises ferment les usines et vont s'établir ailleurs.
- ❑ Les multinationales répondent seulement à des incitatifs financiers : les profits. Ils ne se préoccupent pas du travail des enfants, des conditions de travail, d'une rémunération décente, de la destruction de l'environnement, des cultures menacées, de développement durable... C'est l'un des nombreux paradoxes de l'économie de marché de croire que l'entreprise privée fera disparaître les inégalités sociales.
- ❑ À travers le monde, près de 3 milliards de personnes vivent avec moins de 2\$US par jour, dont 1,7 milliard avec moins de 1\$US par jour.
- ❑ « Je définirais la mondialisation comme la liberté pour mon groupe d'investir où il le veut, le temps qu'il veut, pour produire ce qu'il veut, en s'appropriant et en vendant où il veut, et en ayant à supporter le moins de contraintes possibles en matière de droit du travail et de conventions sociales. » (Bjorn Barnevik, président d'ABB).



## Origine de l'endettement

- ❑ Durant les « trente glorieuses », les pays industrialisés cherchent des marchés pour investir les sommes importantes provenant de la plus grande période de croissance continue de l'histoire. Ils prêtent alors à faible taux aux pays en voie de développement qui viennent pour la plupart d'accéder à l'indépendance suite à la période de décolonisation consécutive à la II<sup>e</sup> guerre mondiale.
- ❑ En 1973, avec la première crise du pétrole, les pays créanciers se retournent vers leurs débiteurs pour obtenir remboursement. Les débiteurs étant incapables de remettre ces sommes, les créanciers imposent des taux d'intérêts majorés : de 3% en 1973, ils grimpent à 10% en 1974 pour atteindre 16,6% en 1981. Aujourd'hui encore, les effets de cette hausse se font ressentir : les intérêts remboursés annuellement sur la dette extérieure sont de dix fois supérieurs à toute l'aide internationale versée.
- ❑ Cette augmentation soudaine des paiements internationaux, ajouté à la baisse constante du prix des matières premières pendant cette période, entraîne ces pays dans une spirale d'appauvrissement.
- ❑ Pour sortir leur population de la misère et tenter de stabiliser la situation, ils orientent leur production vers les monocultures d'exportation au détriment des cultures vivrières qui servent traditionnellement à nourrir la population.
- ❑ Ces monocultures, associées à l'utilisation de produits chimiques pour augmenter les rendements et à l'abandon du système de jachère, transforment des terres arabes en terrain infertile.
- ❑ Cette orientation économique entraîne la malnutrition et des carences alimentaires dans des régions qui n'avaient jamais connu la famine, ce qui rend la population vulnérable à de nombreuses maladies qui pourraient être facilement évitées par une alimentation diversifiée et des conditions sanitaires adéquates.
- ❑ L'augmentation de la production implique une hausse de l'offre sur le marché mondial. Face à une demande qui ne croît pas au même rythme que l'offre, le prix des matières premières chutent de nouveau : 3,4% par années en moyenne de 1979 à 1994.
- ❑ Et le cycle recommence... endettement, productivité, famine...

### **Le commerce équitable : le cas du café**

- ❑ Constats de l'exploitation traditionnelle des ressources :
  - Présence de nombreux intermédiaires qui s'enrichissent tous de ce commerce, sauf le producteur qui lui doit souvent s'endetter afin de subvenir à ses besoins;
  - Asservissement des producteurs par les coyotes qui contrôlent les leviers économiques et politiques de la communauté;

- Augmentation considérable du prix du café suite à l'intervention des courtiers qui créent ainsi artificiellement des richesses;
  - Utilisation de produits chimiques très toxiques, souvent interdits dans les pays occidentaux, qui perdure en raison de leurs faibles coûts.
- Le commerce équitable est une alternative proposée aux consommateurs, une autre façon de consommer, une consommation responsable, une manière d'être plus conscient de la provenance du produit acheté, d'effectuer un choix plus éclairé, de conscientiser les consommateurs aux enjeux économiques et sociaux liés à l'achat de produits.
- Ce mouvement origine d'une demande des petits producteurs et de divers groupes alternatifs, exprimée en 1964 lors d'une réunion à Genève de la CNUCED, réclamant un « commerce équitable, et non l'aide internationale ». Cette démarche vise à définir une façon de partager les richesses qui ne soit pas de la charité, puisque sans une modification radicale des relations commerciales internationales, il demeure utopique de vouloir instaurer un développement durable.
- Comparativement à un prix dérisoire pour le commerce traditionnel, les producteurs sont assurés de recevoir 0,11\$US de plus que le prix du marché avec un prix plancher de 2,75\$US/kg, en plus d'une prime pour la production biologique, le tout payable en partie à l'avance. Pour un sac de 227g que l'on paie 5\$, le petit producteur reçoit ainsi 2\$ au lieu de 25¢. Outre les impacts financiers, le relation à long terme avec les acheteurs équitables du Nord ont donné la stabilité nécessaire à Coocafé pour financer la transition vers la production biologique.
- La véritable force des organisations est leur structure coopérative :
- La création d'une coopérative de producteurs permet d'envisager le développement de la communauté dans une perspective durable;
  - Le pouvoir économique combiné diminue grandement l'emprise des coyotes sur les richesses de la communauté. On assiste alors à de la résistance au changement de la part des coyotes, résistance qui peut se manifester de manière violente;
  - Le producteur démontre sa pleine confiance envers la coopérative en acceptant un prix moindre initialement par rapport à ce que donne les coyotes, en attente d'un dividende supérieur ultérieurement une fois la récolte vendue. C'est particulièrement vrai pour la culture biologique;
  - Les dividendes de la coopération offrent surtout la possibilité à la population de se doter des infrastructures qui leur sont déficientes : école, centre de santé, pharmacie, centre de formation d'agronomes...
- La sensibilisation demeure nécessaire puisque la demande n'est pas encore suffisante pour rencontrer l'offre. En effet, les producteurs ne commercialisent habituellement qu'une petite partie de leur production dans le cadre du partenariat du commerce équitable, le solde étant écoulé aux conditions courantes. Même s'il ne couvre qu'un pourcentage limité de la production, le versement d'un prix équitable engendre la hausse

des cours : lorsque les organisations du commerce équitable achètent une partie de la production à bon prix, les stocks disponibles pour les négociants s'en trouvent réduits et ceux-ci sont obligés d'offrir davantage. Ce phénomène a été clairement observé dans le secteur du miel au Mexique, du cacao en Bolivie et du thé au Zimbabwe.

### **Conditions de base à respecter pour le commerce équitable**

- ❑ Rémunérer équitablement le travail des artisans et producteurs les plus défavorisés, pour ainsi satisfaire leurs besoins élémentaires : santé, éducation, logement et protection sociale.
- ❑ Garantir le respect des droits fondamentaux des personnes.
- ❑ Instaurer des relations durables (engagement à long terme) entre partenaires économiques : développer des partenariats Nord-Sud fondés sur l'égalité et le respect où les organisations de commerce équitable du Nord offrent aux petits producteurs des débouchés pour leurs produits.
- ❑ Favoriser la préservation de l'environnement.
- ❑ Proposer aux consommateurs des produits de qualité.
- ❑ Établir une relation commerciale directe : diminuer les intermédiaires impliqués dans les échanges commerciaux en établissant des liens directs entre les petits producteurs du Sud et les consommateurs du Nord.
- ❑ Favoriser un processus démocratique : chaque famille paysanne égale une voix.
- ❑ Respecter le principe de transparence : tous les comptes sont accessibles.
- ❑ Réinvestir une partie des profits des coopératives dans des projets de développement de la communauté, souvent en santé et en éducation.

### **D'autres conditions spécifiques doivent également être respectées**

- ❑ Au sud, plus particulièrement, les producteurs doivent :
  - i) Fonctionner et prendre des décisions de façon démocratique;
  - ii) Contribuer au développement durable de la communauté;
  - iii) Adopter des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement;
  - iv) Maintenir un équilibre entre la production de subsistance et d'exportation;
  - v) Avoir une production durable, c'est-à-dire diversifiée et sans produits de synthèse;
  - vi) Contribuer au développement social de leurs membres (santé, éducation, eau, hygiène...) et améliorer la qualité de leurs produits.
- ❑ La promotion de la participation directe des femmes dans les coopératives est également très importante. Les initiatives des femmes sont regroupées en trois volets :
  - Combattre les problèmes dérivés dus à la carence d'aliments sains avec des productions horticoles variées;
  - Luttés collectives pour obtenir des services primaires : latrines, moulins communautaires, programmes de formation en santé, pharmacies, programmes d'alphabétisation, magasins généraux offrant des fruits et légumes frais;
  - Projets productifs pour constituer un fonds de roulement.

## **L'implication sociale et l'importance d'être consomm'acteur**

- ❑ Il faut prendre conscience que l'on vote en faveur d'un système à chaque achat puisque consommer est fondamentalement un acte politique. Consommer est aussi un acte individuel à portée collective, d'où l'expression consommateur-citoyen.
- ❑ Chacun d'entre nous peut agir. Un consomm'acteur est avant tout celui qui s'informe, se sensibilise à des réalités et passe à l'action :
  - Se renseigne sur l'origine de ce qu'il consomme;
  - Le prix et la qualité sont importants, mais les effets sociaux et environnementaux influencent ses choix de consommation;
  - Est convaincu que ses choix ont une influence sur le monde qui l'entoure;
  - Non-content de modifier ses habitudes de vie, il se pose en véritable empêcheur de mondialiser en rond.
- ❑ Une nouvelle approche est mise de l'avant : le BUYCOTT. Elle consiste non pas à inciter les gens à ne pas acheter tel ou tel produit de la façon traditionnelle d'un boycott, mais bien à les informer pour qu'ils changent leurs habitudes de consommation et achètent plutôt des produits équitables.
- ❑ Les 6 RV : **R**éutiliser, **R**ecycler, **R**éduire, **R**estructurer, **R**éévaluer, **R**edistribuer, **V**alorisation.
- ❑ « Le principal moteur de changement est soi-même, la personne elle-même changeant son mode de vie, ses habitudes de consommation, la personne elle-même étant responsable de la construction d'un modèle de société plus harmonieux avec l'environnement. » (Jorge Cabrera)

## **Éléments supplémentaires de réflexion**

- ❑ La malnutrition est un problème majeur dans les communautés rurales. Ils ont généralement suffisamment sur le plan quantitatif, mais pas sur le plan qualitatif. Ce n'est pas suffisamment varié. Beaucoup manquent de vitamines et minéraux. Les carences alimentaires les rendent vulnérables à de nombreuses maladies qui pourraient être facilement prévenues par une alimentation diversifiée et des conditions sanitaires adéquates. Il s'agit d'une malnutrition plus subtile qui fait elle aussi des ravages, mais en silence. (Laure Waridel, Une Cause Café)
- ❑ Les engrais et les pesticides chimiques affectent la santé de la population locale et leur environnement selon le niveau de toxicité des produits et la manière dont ils sont utilisés. Plusieurs types de pesticides (ex. : DDT), interdits d'utilisation dans les pays industrialisés à cause de leur trop grande toxicité, continuent d'être appliqués dans les pays du Sud en raison de leur faible coût. Au surplus, leurs connaissances sur l'utilisation appropriée des produits chimiques sont très faibles et les précautions rarement prises. Le transport et l'entreposage sont inadéquats. Ils n'utilisent généralement aucun équipement

protecteur comme des masques ou des gants et les mélanges sont préparés à la rivière dans les eaux servant aussi à laver les gens et à s'abreuvoir. (Idem)

- Le café est une plante d'ombre traditionnellement cultivée sous couvert forestier. Malheureusement, depuis les années 1970, il existe un mouvement de modernisation des plantations, qui ont introduit des variétés de caféiers à haut rendement, plus tolérantes au soleil. Ce remplacement transforme des habitats complexes et riches en biodiversité en de simples monocultures dépendantes des pesticides et des fertilisants chimiques. Pour l'ensemble du Mexique, de l'Amérique centrale et de la Colombie, 41% des 2 700 000 hectares de café sont déjà en monoculture. Concernant les régions montagneuses de l'État d'Oaxaca, une étude confirme que les plantations de café traditionnelles constituent un dernier refuge pour plusieurs variétés d'arbres. Si ces plantations venaient à disparaître, c'est une portion de la diversité génétique de la région qui serait perdue. (Éric St-Pierre, Des peuples et du café)
  
- Les subventions ont été éliminées avec la libéralisation, et les coopératives n'ayant plus la garantie de recouvrir leurs prêts, se sont également retirées. Avec l'augmentation des coûts et les bas prix du marché international, les producteurs du Kilimandjaro n'ont donc plus les moyens d'acheter des pesticides. De plus, selon plusieurs producteurs rencontrés, les pesticides sont de piètres qualités et, pour économiser, ceux qui en achètent ne suivent pas toujours les cycles complets. «Nous n'avons plus les moyens et les résultats sont désastreux», résume l'un d'eux. Un autre me parle de ses yeux qui brûlent, un dernier de ses problèmes respiratoires lors de l'épandage. Chacun connaît au moins une histoire d'un voisin trouvé sans connaissance à la fin d'une journée intense d'application de pesticides. Après nous avoir montré son hécatombe, Constantin nous emmène visiter une autre parcelle de sa terre. Très vite, nous marchons au travers de riches caféiers. Des arbustes bien fournis en feuilles vertes, des branches chargées de fruits et... aucun signe d'une quelconque maladie. «Ici, je n'ai rien vaporisé depuis trois ans», explique Constantin avant de préciser: «Dans l'autre parcelle, non seulement j'ai perdu 200\$US en *medecinas*, mais j'ai aussi perdu plus de 600\$US en café.» Va-t-il continuer d'utiliser des pesticides, lui demandai-je, anticipant déjà la réponse. Or voilà que, le regard résigné, il me fait signe que oui. Surpris, je ne peux que constater la résistance d'une pratique qui ne date pas d'hier. (Idem)



# **Mondialisation Néolibérale : des effets à Québec**

Par

Serge Roy, président de l'Association québécoise pour un contrat mondial de l'eau,  
Membre du réseau du forum social de Québec et Chaudière-Appalaches.

C'est depuis quelques décennies que nous parlons de mondialisation de l'économie. Ce phénomène est en fait l'évolution normale du capitalisme dans un contexte où les entraves aux activités économiques, financières et commerciales sont attaquées de plein front par les grandes entreprises. Cette stratégie vise à accroître sans cesse plus de richesse et de pouvoir entre les mains de ces entreprises.

C'est ainsi que sont apparues les critiques virulentes à l'égard de ce que l'on a appelé l'État providence. Cet État a été décrié car il avait élaboré un ensemble de lois, de règles et de normes qui encadraient les activités humaines dans la société, dont l'économie. L'État a ensuite été attaqué comme instrument inefficace pour régler les problèmes de la société. Par exemple, on a commencé à dire que les services publics étaient inefficaces à cause de la bureaucratie, des considérations politiques auxquelles seraient soumis les services publics et le coût trop élevé de leur fonctionnement sous la responsabilité du gouvernement. Sont alors apparus les projets de privatisation des services publics, de démantèlement de l'appareil gouvernemental et de déréglementation tous azimuts.

Mais les multinationales ne sont pas les seules organisations à faire la promotion d'une telle vision de la société. Ce point de vue a envahi les officines des organismes internationaux comme la Banque mondiale, le Fonds monétaire international (FMI), l'Organisation de Coopération et de Développement Économique (OCDE), l'Organisation mondiale du Commerce (OMC) et plusieurs autres. Progressivement, des gouvernements conservateurs ont pris le pouvoir dans différents pays et ont mis en application les politiques réclamées par les détenteurs du pouvoir économique et financier. Thatcher en Grande-Bretagne et Reagan aux États-Unis ont été les pionniers de ces politiques dans le monde industrialisé. Par la suite, tous les gouvernements ont emboîté le pas y compris les gouvernements sociaux-démocrates. Au Canada, Brian Mulroney a ouvert toute grande la porte aux néolibéraux.

Les conséquences de cette politique sont considérables dans le monde entier. Elles peuvent apparaître mineures dans les pays riches. Pourtant, elles ont des effets dommageables ici comme dans les pays du Tiers-monde. Bien sûr, au Sud, il en est résulté des catastrophes importantes comme la crise financière en Argentine et l'appauvrissement de pays déjà

extrêmement pauvres comme le Bangla Desh.

Plusieurs qualifient cette politique de «néolibérale» parce qu'elle marque un changement majeur avec la politique suivie depuis les années 1930 sous l'impulsion des thèses de l'économiste britannique John Maynard Keynes. En fait, le néolibéralisme ramène les principes originaux du libéralisme et du capitalisme qui suggèrent que seul un marché entièrement libre assure une organisation efficace de la société. Rien n'est plus faux. La tendance actuelle a conduit à un accroissement phénoménal des écarts entre les pays les plus riches et les pays les plus pauvres. Au sein même des pays riches, les écarts entre riches et pauvres augmentent au fur et à mesure que les politiques sociales, les réglementations et les services publics sont mis de côté.

La mondialisation néolibérale n'est pas un phénomène étranger au Québec. Dans notre région nous pouvons l'observer facilement. Voici quelques pistes nous permettant d'identifier sa présence.

## **1. Le gouvernement du Québec et les services publics**

Québec étant la capitale du Québec on y trouve le siège du gouvernement provincial avec toutes (ou presque) les fonctions administratives nécessaires au fonctionnement de l'État. On peut donc rapidement observer la présence de la mondialisation néolibérale à travers les discours des gouvernants et les décisions prises par le Parlement. Ce sont les politiques élaborées principalement par la Banque mondiale et le Fonds monétaire international qui sont reprises *tout* à tour par les différents gouvernements élus au Québec et au Canada:

- ❑ depuis un quart de siècle: remise en question du rôle de l'État et application de la réingénierie sous diverses appellations (Opération Qualité totale, Opération Amélioration continue de la qualité, Opération réalignement, Modernisation de l'administration gouvernementale, Réingénierie...) Ce que ça donne: incertitudes pour les emplois de la région, des coupures de postes et de budgets; aussi, réduction des services publics;
- ❑ en santé: l'approche client a pris la place des malades, des patients, des hommes et des femmes qui ont besoin de soins;
- ❑ en santé: la construction de méga centres hospitaliers déshumanise encore un peu plus. Cette logique découle du besoin de compétitionner avec d'autres centres hospitaliers dans le monde et particulièrement aux États-Unis;
- ❑ en éducation: l'Université Laval, les Cégeps, les écoles secondaires ressemblent de plus en plus à des moyens de formation de la future main-d'œuvre dont auront besoin les entreprises avant de former des citoyennes et des citoyens capable de participer à la société en tant qu'êtres humains libre;

- ❑ les fusions municipales ont été inspirées par la mondialisation néolibérale et l'esprit de compétitivité;

Le fédéral va dans le même sens: il a chapardé l'assurance-chômage, il a appliqué une politique d'élimination du déficit et de réduction de la dette au détriment des provinces, il a transformé plusieurs ministères et organismes publics en agences qui doivent répondre à des critères de gestion venant de l'entreprise privée. C'est ainsi que les bureaux de postes ont quasiment disparus et que le transport des personnes par le train s'est ratatiné au point qu'il est pratiquement inaccessible pour la plupart des régions.

## **2. Des changements dans le système de production**

Depuis quelques décennies le processus est commencé. Nous avons évolué vers une économie mondiale dans laquelle il y a un partage des productions en fonction des intérêts des multinationales et des capitalistes en général.

- ❑ nous avons connu un déclin des secteurs mous comme le textile: il y a eu plusieurs fermetures d'usine au fil des années;
- ❑ l'alimentation subit une concentration de plus en plus importante dans le commerce de détail des produits alimentaires, ce qui cause de sérieux problèmes aux agriculteurs pour l'écoulement de leurs productions localement;
- ❑ l'agriculture a connu, comme ailleurs, les effets d'une intense industrialisation en vue de l'exportation. Un exemple, les méga-porcheries;
- ❑ la course aux nouvelles technologies a incité les municipalités à offrir des avantages aux entreprises de ce secteur, toujours au nom de la compétitivité... Le nouvel ordre économique international ayant déplacé vers des pays en développement des productions traditionnelles comme le vêtement, la fabrication de jouets, etc, on nous a invité à devenir les «meilleurs» dans les secteurs en forte progression;
- ❑ la signature et la négociation de plusieurs accords de libre-échange ont des impacts aussi bien dans notre région que dans le reste du pays et du monde: pensons au conflit du bois d'œuvre entre le Canada et le Québec qui a eu des conséquences en Beauce;
- ❑ les ressources naturelles en danger: les forêts ont été vidées, l'eau est convoitée par les Américains, les sols et les cours d'eau ont été pollués par l'agriculture industrialisée, etc;

### **Une société de consommation de plus en plus enchaînée par les intérêts des grandes corporations multinationales**

- ❑ le commerce au détail, en général, est influencé par la vision néolibérale. Dans l'alimentation, la concentration nous amène à constater qu'il y a maintenant au Québec 3



grandes chaînes de magasins d'alimentation et que les indépendants cherchent à survivre au travers de tout cela. Dans d'autres domaines, des chaînes comme Wal-Mart, Costco se sont implantées dans nos régions apportant des changements significatifs dans le marché de détail. Dans notre région ces réalités sont facilement observables;

- ❑ le logement n'est plus considéré comme un droit mais comme un objet de consommation comme un autre; la multiplication des condos et des conciergeries fermées aux influences extérieures sont de beaux exemples d'un individualisme qui nous dirige vers un égoïsme dangereux;

### **3. Des alternatives en marche**

***Ne compter que sur nos propres moyens? - c'était dans les années '70 ... et pourtant, nous pourrions reprendre les mêmes critiques du capitalisme qu'à cette époque!***

Même si les protagonistes de la mondialisation néolibérale semblent gagner la partie en ce moment, cela ne signifie aucunement qu'il n'y a rien à faire. Au contraire, des initiatives

individuelles autant que collectives montrent à chaque jour qu'il est possible de construire un autre monde dès maintenant.

- ❑ la Simplicité Volontaire: une démarche immédiate et porteuse d'avenir à cause des valeurs qu'elle réhabilite;
- ❑ des coopératives de consommation et de travail à développer davantage;
- ❑ un engagement politique citoyen à amplifier car les gouvernements servent essentiellement le capitalisme;
- ❑ des mobilisations altermondialistes avec des mouvements comme Attac, AQCME, Alternatives, etc... (sur la question de l'eau, vous me permettrez de vous informer plus particulièrement de l'importance de l'action citoyenne pour protéger cette ressource vitale, je réfère au projet de l'AQCME de mener la Campagne SOIF ZÉRO)
- ❑ un mouvement social à radicaliser et solidariser pour jeter les bases d'un autre monde comme le laisse présager le Réseau du Forum social de Québec et Chaudière Appalaches.