



Éloge de la simplicité volontaire

Connaissez-vous la simplicité volontaire? Elle est considérée comme l'une des plus belles philosophies de la vie. Il s'agit d'un art de vivre qui privilégie la richesse intérieure plutôt que la richesse matérielle s'incarnant dans l'abondance de la consommation.

On devine facilement jusqu'à quel point, dans une société qui mise sur la technologie, toute la vie se retrouve polarisée par la gestion de la matière, celle-ci étant considérée comme seul moyen d'assurer la transformation du monde. La matière devient alors organiquement liée au destin humain. Jean Baudrillard l'a magnifiquement illustré à travers un conte: « Il était une fois un Homme qui vivait dans la Rareté. Après beaucoup d'aventures et un long voyage à travers la Science économique, il rencontra la société d'Abondance. Ils se marièrent et ils eurent beaucoup de besoins. » C'est le scénario classique que l'on retrouve derrière la « culture matérialiste », qui exerce une influence considérable sur l'identité spirituelle et religieuse des personnes.

Au Québec, la simplicité volontaire a été popularisée par le docteur Serge Mongeau, mais celle-ci ne date pas d'aujourd'hui. Elle s'inspire de la philosophie bouddhiste et en particulier du *feng shui* (d'origine taoïste), qui repose sur cette valeur fondamentale qu'est la simplicité. On pourrait la résumer à travers l'expression sui-

vante: le bonheur d'une vie simple et tranquille. « Vivre simplement, écrit Mark A. Burch, c'est apprendre à faire la différence entre *assez* et *trop*. » On désire, on veut toujours plus. Or, l'un des principes de la simplicité volontaire réside dans le savoir se contenter de ce que l'on a. Là-dessus, le bouddhisme nous rappelle sagement que l'« on souffre à la mesure de nos désirs et de notre attachement ».

Produire, consommer, nous n'avons plus le temps d'exister, nous n'avons pas le temps d'*être*, à peine un espace pour quelques instants de loisir. C'est la vieille histoire de l'*être* et de l'*avoir* qui se répète à l'envi. Vivre avec très peu, l'un des principes de la simplicité volontaire, est pourtant la meilleure façon de se tenir à l'écart de l'artificiel et d'être authentique, en mettant en valeur non pas ce que l'on a, mais ce que l'on est. Privilégier la qualité sur la quantité. La grande loi de la simplicité volontaire réside tout entière dans le choix de la vie tournée vers l'essentiel plutôt que l'accessoire. On se demande alors: « Ai-je vraiment besoin de cela pour réussir ma vie? »

Nous rejoignons ici la pensée d'une autre adepte exceptionnelle de la simplicité volontaire, Dominique Loreau, pour qui le désir de possession nous vole une partie de notre cœur et de notre âme. Selon elle, nous pensons que l'encombrement n'affecte que l'aspect matériel de notre vie; bien au contraire, il nous vole une partie de

Vivre avec très peu est pourtant la meilleure façon de se tenir à l'écart de l'artificiel et d'être authentique, en mettant en valeur non pas ce que l'on a, mais ce que l'on est.

notre cœur et efface ce qu'il y a de bon, de doux, de romantique, de décontracté, de naturel en nous. À vouloir trop, on s'éloigne de ce qu'il y a de meilleur en soi. Peut-on mieux parler de la simplicité volontaire, ce merveilleux choix de vie, souvent présenté comme l'art de la simplicité?¹ ❁

¹ Dominique Loreau, auteure française, vit au Japon, où elle propose des séminaires à ceux qui veulent simplifier leur vie. Parmi ses ouvrages, je vous recommande, entre autres, *L'infiniment peu* (J'ai lu) et *L'art de la simplicité, simplifier sa vie, c'est l'enrichir* (Robert Laffont).

Jean-Paul Simard est écrivain.
Bienvenue sur son site Web :
www.jeanpaulsimard.com