

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 1

Artikel: Retrouver le bonheur de vivre... simplement
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828527>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Retrouver le bonheur de vivre... simplement

Désencombrer son logement, consommer moins et mieux, adopter un mode de vie plus respectueux de l'environnement, redéfinir ses vraies valeurs. Vivre plus simplement, c'est tout cela. Et bien davantage encore !

Pour faire le choix de vivre différemment, de se distancer quelque peu de notre société d'hyperconsommation, il faut de la motivation, sans pour autant se faire violence. Le but n'est pas la privation ou le renoncement et encore moins l'ascèse. L'objectif est celui d'une vie meilleure, plus authentique pour soi comme pour l'autre, sans parler du souci de préserver notre environnement.

Inutile d'espérer atteindre tous ces objectifs d'un coup, ce serait peine perdue. «Ce choix d'une vie plus simple s'organise petit à petit et tout naturellement, sans effort laborieux, en fonction d'un impératif intérieur, d'un sens qui, petit à petit, au fil des années, s'impose à nous», relève Pierre Pradervand, un des pionniers en matière de vie simple.

Vivre plus simplement, et le faire de son plein gré, voilà qui peut choquer alors que de plus en plus de personnes peinent à s'en sortir, confrontées à la crise, à des factu-

res sans cesse à la hausse et à des postes de travail toujours plus aléatoires. Mais comprenons bien ce qu'il faut entendre par vie simple : ce n'est pas se priver du nécessaire, mais limiter le superflu. Reste à définir le superflu... Une notion qui peut varier selon les individus et fonction aussi des étapes de vie. Par conséquent, en matière de désencombrement, ne suivez aucune autre voie que celle que vous allez tracer vous-même. Faites vos choix. Vous seul savez ce qui vous est vital ou inutile, ce qui relève pour vous du confort ou carrément du

luxe, ce dont vous profitez réellement et ce que vous gaspillez. Lorsque nous nous sentons mal, nous avons tendance à nous surcharger de nouveaux «remèdes» illusoire au lieu de lâcher prise. «La cause de notre fatigue, de notre lourdeur, de notre manque d'entrain est bien souvent ce trop-plein de tout qui nous vide, écrit Dominique Loreau dans *L'Art de l'Essentiel*. Tous ces «remèdes» ne font que nous enseigner comment gérer le trop au lieu de tout simplement... l'éliminer.» Simplicité volontaire, décroissance, vie simple : peu importe le nom

que nous donnerons à notre démarche. Faisons seulement en sorte qu'elle nous ressemble, qu'elle nous fasse grandir tout en nous allégeant. ■

Lectures utiles : *Se désencombrer de l'inutile.* Rosette Poletti et Barbara Dobbs. *Les Pratiques Jouvence. Le Zen des petits riens. Découvrir les bienfaits du zen dans les tâches de tous les jours.* Gary Thorp. Marabout. *Simplifiez-vous la vie.* Werner Tiki Küstenmacher & Lothar J. Seiwert. Editions Lafon.



■ Prendre le temps de vivre sans artifices apporte des satisfactions autres que celles de notre société de consommation.

«Les biens matériels ne nous rendent pas heureux»

Entreprendre un processus de désencombrement commence souvent par un déclic initial, suivi de nombreuses autres étapes. Pour Joëlle Grosjean, infirmière à domicile, c'est un voyage en Asie qui a changé ses priorités.

Chaleureuse, proche des gens, Joëlle Grosjean éclate de rire lorsqu'elle repense à son mode de vie d'avant. «J'étais jeune, et je vivais beaucoup dans le paraître. Il m'arrivait de dépenser tout mon salaire en vêtements, en chaussures à talons hauts et en produits de maquillage. J'ai même été mannequin. C'est dire si tout passait par l'apparence.» Pourtant, Joëlle n'était pas particulièrement attachée aux biens matériels. «Lorsque je possédais un objet, j'étais heureuse d'en profiter. Et si je ne l'avais plus, ce n'était pas un problème.»

Attirée par l'Asie, la jeune femme rêvait d'un long voyage. «Avec mon compagnon, nous avons remis notre appartement, nous nous sommes débarrassés de tous nos biens et nous sommes partis pour un an. Nous avons rencontré des gens vivant dans un dénuement total. Le contenu de nos sacs à dos représentait dix fois plus que ce qu'ils possédaient. Et pourtant ces gens nous accueillaient avec générosité, toujours souriants. A notre retour, nous avons pris un appartement plus petit et nous avons vécu plus simplement, plus consciemment aussi, en rachetant peu de choses.»

Aujourd'hui, Joëlle privilégie les relations sincères et profondes : «Un repas simple partagé avec des amis est un moment de bonheur.» Elle apprécie aussi les longues promenades dans la nature.

«J'ai choisi d'habiter dans un endroit où je me sens bien, même si cela nécessite que je me rende à mon travail en voiture, alors que d'autres y renoncent.»

Vivre encore plus simplement, éliminer les objets qu'elle juge inutiles : telles sont ses priorités. «Il est clair pour moi que les biens matériels ne

nous rendent pas heureux. Par mon travail d'infirmière à domicile, je vois trop de gens âgés qui vivent dans des appartements terriblement encombrés. A quoi peut bien leur servir tout cela ?» Tout en allant cueillir au jardin quelques feuilles de sauge pour une infusion, elle confie qu'une vie simple est «une vie dans la joie... et pas du tout un renoncement à ce que l'on aime».

