

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

Artikel: Guide pratique : "Eliminez tout ce qui n'est pas la vraie vie!"
Autor: Loreau, Dominique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828530>

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: 18.01.2026

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

Guide pratique

«Éliminez tout ce qui n'est pas la vraie vie!»

La Française **Dominique Loreau** vient de publier *L'Art de l'Essentiel*, un ouvrage capital sur le chemin du désencombrement, tant mental que matériel.



Koh Hosokawa

Dominique Loreau vit au Japon et s'est inspirée de l'esprit zen de ce pays. Changer de culture a fait partie de son cheminement vers une vie plus simple. «Pour toute personne qui désire vivre autrement, tout passe d'abord par une prise de conscience, par une démarche personnelle. Ce que je préconise, tout le monde ou presque doit pouvoir l'appliquer s'il le souhaite, à sa façon. Lorsqu'on veut vraiment se simplifier la vie, on trouve quoi faire, en particulier de son surplus.»

Pour Dominique Loreau, l'art de la simplicité, tel qu'elle le défend, et la simplicité volontaire sont deux approches différentes. «La simplicité volontaire est un mouvement né outre-Atlantique il y a déjà quelques décennies pour encourager une vie simple en termes d'économie et d'écologie en particulier. Or, cela risque de nous entraîner dans un excès inverse, avec trop de privations... En ce qui me concerne, j'ai développé ma propre forme de simplicité, comme un art qui tient compte de l'esthétique du quotidien. Au risque de choquer, je défends une forme de luxe: celui du raffinement, du temps libre, d'un mode de pensée original.»

Comme la plupart des adeptes de la vie simple, l'auteur de *L'Art de l'Essentiel* ne se veut aucunement

moraliste. «Nous n'avons pas à culpabiliser, cependant, vivre plus simplement me semble nécessaire pour se sentir mieux avec soi, mais aussi pour dire non, de manière tacite, à un consumérisme néfaste.» Dominique Loreau n'a eu aucune peine à s'engager dans cette démarche. «Il n'y a pour moi jamais eu d'obstacle à vivre plus simplement. Au contraire! Plus on se simplifie la vie, plus on se demande pourquoi on se l'était compliquée autant. C'est une libération, une prise de conscience qui ne cesse de s'accroître... et qui donne envie de vivre très vieux.» Et si elle avait un seul conseil à nous donner pour nous aider à prendre cette voie, ce serait celui-ci: «Éliminez tout ce qui n'est pas la vraie vie: le paraître, la fascination pour l'argent et le "bling bling" comme on dit de nos jours. Il faut chercher en soi ce que l'on apprécie vraiment.» ■

L'Art de la Simplicité. Dominique Loreau, Editions Laffont.
Du même auteur: *L'Art de l'Essentiel* (Flammarion).

Pistes à suivre

• **Se désencombrer.** Vivre plus simplement, ça peut commencer sur le plan matériel. Rangez, trie, é-li-mi-nez! Un tiroir, un placard, une pièce, tout l'appartement ou la maison de la cave au grenier... vous vous sentirez tellement plus léger que vous ne pourrez plus vous arrêter. La même procédure est valable pour les activités, les loisirs, les relations. C'est en général à tous les niveaux que nous sommes encombrés.

• **Recycler.** Ce dont on ne veut plus, il est possible de le vendre (petites annonces, trocs, sites internet), de le donner (à des associations caritatives), voire de le jeter, mais pas n'importe comment. Apprenez à trier et recycler tout ce dont vous vous débarrassez. Voirie, déchetteries, sites de tri: tout est prévu.

• **Economiser.** Être responsable, c'est aussi économiser l'énergie sous toutes ses formes. Pensez-y dans votre façon de vous déplacer, dans votre consommation d'eau (un robinet, ça se referme!) et d'électricité (interrupteurs, prises débranchées, ampoules économiques...), dans le choix de vos appareils ménagers (vive la classe A, voire A+). A moins que vous ne préfériez acquérir des appareils d'occasion, en limitant ainsi les coûts d'élimination... et parce que vous n'avez pas besoin du dernier cri de la technologie.

• **Acheter.** Consommer, oui, mais moins et mieux. Analysez non seulement vos besoins, mais la qualité de ce que vous allez acquérir, son origine. Pour l'alimentation, privilégiez les produits locaux, frais et de saison. Contribuez si vous le pouvez à la survie des épiceries, allez au marché, ou directement chez le producteur. Pensez bio, au moins pour quelques produits.

• **Echanger/Partager.** Pour ne pas s'encombrer de livres, de disques, de jeux dont les enfants se lassent vite, on peut les échanger, ou encore les emprunter en s'abonnant à une bibliothèque, une phonothèque, une ludothèque. Et pourquoi ne pas acheter en commun – avec ses voisins par exemple – des outils, du matériel d'entretien, de jardinage, que l'on utilise occasionnellement?

Si on peut échanger des objets, on peut en faire autant avec ses compétences: pourquoi pas une soirée de baby-sitting chez les grands-parents contre quelques heures d'initiation à internet?