

# Retrouver le bonheur de vivre... simplement

Autor(en): **Prélaz, Catherine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **39 (2009)**

Heft 1

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828527>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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!

**P**our 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-



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

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.

## «Les biens matériels ne nous rendent pas heureux»

Entreprendre un processus de désencombrement commence souvent par un déclin 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 accueillait avec générosité, toujours souriants. A notre retour, nous avons pris un appartement plus petit et nous avons vécu plus simplement, plus consciemment aussi, en achetant 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 renonceraient.»

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».

