

Vivre mieux avec moins

Le rêve du 21^{ème} siècle ?

MARCHANDISATION



QUESTION
de SANTE

EDUCATION PERMANENTE



Fédération
Bruxelles Wallonie

*Avoir une vie qu'on aime peut ne pas passer par l'argent,
la consommation et la performance à tout crin.¹*



Réalisation : Service Education permanente Question Santé asbl
Texte : Sandrine Pequet/Question Santé
Graphisme : Carine Simon/Question santé
Avec le soutien de la Fédération Bruxelles-Wallonie
Editeur responsable : Patrick Trefois – 72 rue du Viaduc – 1050 Bruxelles
D/2011/3543/10

« Etant donné le contexte actuel, nous nous trouvons à la croisée entre le chemin d'une décroissance choisie ou celui d'une récession. »²

La crise économique que nous avons connue en 2008 semble avoir montré les limites du système de marchandisation du monde et de la société de consommation qui le sous-tend. En effet, nous vivons, depuis ce moment, une période de ralentissement de l'activité économique et donc de décroissance économique.

Parmi les conséquences de cette crise : une hausse du coût de la vie et une augmentation significative du taux de chômage. **Nombreux sont ceux qui ont dès lors été contraints d'apprendre à vivre avec moins.**

Mais pour d'autres, cette crise apparaît presque comme une opportunité car elle permet de démontrer que la croissance économique et le mode de fonctionnement de nos sociétés tels qu'on les a connus dans le passé ne sont désormais plus envisageables.

« Le climat économique morose, les pertes massives d'emploi, la surcharge de travail, le stress généré par les mutations profondes au niveau de l'emploi, les dettes, la course effrénée pour combiner adroitement le bureau, la famille, les réunions diverses, les courses, les travaux ménagers, les rendez-vous, en amènent plus d'un et d'une à constater parfois le manque de sens de nos existences. »³

Pour eux, **apprendre à vivre avec moins est un choix mûrement réfléchi**, un engagement personnel. Parmi ceux qui ont tenté l'expérience, beaucoup considèrent que **cela contribue à l'amélioration de leur bien-être.**

Petit à petit, ces remises en question et ces actes, au départ individuels et isolés, ont évolué et se sont transformés en mouvements citoyens qui portent des noms tels que les « objecteurs de croissance » ou la « simplicité volontaire ». Concrètement, des associations se créent, des groupes d'entraides se mettent sur pied, des conférences sont proposées ci et là, ...

Bien entendu, beaucoup d'entre nous reconnaissent, d'une manière ou d'une autre, qu'un changement de fonctionnement de nos sociétés et de nos modes de vie est nécessaire. Mais il semble que nous attendions toujours que quelqu'un d'autre fasse le premier pas.

Ca y est, certains ont franchi le cap ...

**Mais quelles sont précisément les opinions de ces gens ?
Comment agissent-ils au quotidien pour vivre mieux avec moins ?
Quelles sont les limites d'un tel mode de vie ?
Est-il réellement envisageable pour chacun ?**



Les objecteurs de croissance ou la lutte contre l'hyperconsommation.

« La société de croissance n'est pas souhaitable pour au moins trois raisons : elle engendre une montée des inégalités et des injustices, elle crée un bien-être largement illusoire ; elle ne suscite pas pour les «nantis» eux-mêmes une société conviviale, mais une anti-société malade de sa richesse. »⁴

Les partisans d'une décroissance économique «soutenable» (une décroissance trop importante et trop brusque renverserait le système de fonctionnement de nos sociétés et ne serait donc pas supportable) sont de plus en plus nombreux à travers le monde. Selon une étude, « 23 % des adultes australiens ont “décélééré” d'une façon ou d'une autre au cours des dix années précédentes. »⁵

Pourquoi choisissent-ils de mettre un frein à leur consommation ?

Les adeptes de la décroissance partent de la constatation que **nous continuons à consommer toujours plus alors que cela ne semble pas nous rendre plus heureux**. En effet, comme le démontre le psychologue américain Tim Kasser, « la courbe représentant le revenu par habitant est en constante augmentation sur les quarante dernières années ; tandis que celle illustrant le nombre de personnes se disant “très heureuses” reste stable sur toute la période. L'écart entre les deux courbes ne cesse de s'agrandir ».⁶

S'il nous apparaît évident que l'argent ne fait pas le bonheur, sommes-nous pour autant prêts à limiter volontairement notre propre consommation ?

Bien entendu, les décélérateurs sont également animés par d'autres considérations. Après la prise de conscience de notre excessive consommation, vient l'idée que **l'on travaille trop pour assurer ces dépenses astronomiques**. Enfin, dans le contexte environnemental et social actuel, ils sont généralement aussi guidés par une **réflexion écologique et altruiste**.

Mais quelles sont vraiment leurs motivations et comment mettent-ils cela en pratique ?

La simplicité volontaire, un mode de vie durable

« La voie de la simplicité volontaire ne constitue pas seulement le meilleur chemin pour la santé de ceux qui l'empruntent, mais elle est sans doute l'unique espoir pour l'avenir de l'humanité. »⁷

La mise en œuvre du principe de décélération consiste à **modérer l'intensité de sa consommation mais aussi son rythme de vie de façon à adopter un mode de vie durable**. Si de nombreuses personnes adoptent de tels comportements sans vraiment s'en rendre compte, ce choix d'une vie plus modeste porte désormais un nom, celui de la simplicité volontaire.

Concrètement, la simplicité volontaire se base sur **trois grands principes** : **se désencombrer matériellement, ralentir son rythme de vie et privilégier les «liens» plutôt que les «biens».**

Mais est-il vraiment possible et simple d'adopter de telles attitudes dans une société qui nous pousse sans cesse vers la consommation à outrance ?

Bien sûr, cela n'est pas toujours évident...

C'est pour cela que se sont formés, en Europe, aux USA et au Canada, **des associations et des mouvements, visant à soutenir, encourager, aider, favoriser les rencontres, conseiller tous ceux qui souhaitent se lancer dans l'aventure de la simplicité volontaire.**

Mais il n'est pas indispensable de joindre de tels groupes pour repenser son mode de fonctionnement. L'aspect «communautaire» que prennent parfois certains mouvements peut d'ailleurs en refroidir plus d'un !



En pratique, quelques idées pour décélérer...⁸

- Lorsqu'une **furieuse envie d'acheter** vous prend, notez dans un petit carnet (que vous aurez toujours sur vous) l'objet de vos désirs ainsi que son prix. Imposez-vous une semaine de réflexion. Dans 70% des cas, vous n'en aurez plus envie. Peut-être parce que vous réalisez qu'il ne s'agit que d'un gadget, parce que vous désirez plutôt autre chose (que vous noterez aussi), parce que vous en avez eu des échos négatifs...
- **Achetez d'occasion**. C'est une démarche écologique puisqu'il s'agit d'une forme de recyclage et c'est une excellente manière d'acheter à moindre coût et donc d'augmenter son pouvoir d'achat malgré un budget limité.
- **Partagez les biens matériels** que vous utilisez de temps en temps seulement. Par exemple, achetez avec vos voisins la tronçonneuse ou le taille-haie dont vous vous servez 2 à 3 fois par an maximum.
- Visez **une habitation à votre mesure**. Un logement trop spacieux si vous n'avez l'utilité que de 3 pièces n'est pas un bon calcul. Cela engendre des frais plus importants et augmente le temps consacré aux tâches ménagères (temps que vous pourriez utiliser pour autre chose de plus plaisant).
- Favorisez autant que possible le **covoiturage** : cela limitera votre budget de déplacements et vous apprécierez certainement avoir un compagnon de route avec qui bavarder.
- Pour vous faciliter la vie, **si vous possédez plusieurs comptes en banque, n'en conservez qu'un seul**. Vous diminuerez ainsi le temps de gestion de ces comptes, les frais qui y sont liés, la quantité de paperasse à trier, etc.

Il existe une multitude de possibilités pour adopter un mode de vie plus simple.
A chacun de trouver les changements qui lui conviennent
et lui permettent de s'épanouir sans pour autant être trop contraignants...

Décélérer, par respect pour la planète et les êtres humains...

« Vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre »⁹

Loin de renoncer purement et simplement à toute consommation matérielle, les adeptes de la simplicité volontaire s'interrogent sur le fonctionnement économique de notre société et, dès lors, sur leur propre mode de consommation. En effet, **notre système économique (et la surconsommation qui le caractérise) est dévastateur, tant pour la planète que pour les êtres humains qui la peuplent.** Pour certain, le problème vient clairement de « l'accumulation capitaliste qui, au nom de la logique du profit maximum, produit abondance et gaspillage d'un coté et misère, chômage et précarité de l'autre ». ¹⁰

Choisir de freiner sa consommation et de se désencombrer matériellement peut être une réponse à ce constat.

Alors que, dans certaines régions du monde (en voie de développement), l'accès à l'eau, à la nourriture, aux soins de santé et à l'éducation ne sont pas garantis, les pays les plus développés continuent de consommer de façon abusive. Actuellement, seuls 20% de la population consomment 80% des ressources de la planète. Il est donc nécessaire de tendre vers une plus grande égalité et donc une moindre consommation dans les pays occidentaux.



De plus, notre mode de fonctionnement et notre rythme de consommation ne sont pas durables pour l'environnement. En continuant à exploiter les richesses planétaires de la sorte, « l'humanité utilisera les ressources et des terres à hauteur de 2 planètes par an d'ici 2030, et un peu plus de 2,8 planètes par an d'ici 2050 ». ¹¹

Si diminuer sa consommation peut donner l'impression de se placer en marge de notre système capitaliste, cela ne signifie pas forcément vivre en retrait de la société ou en autarcie. Comme le précise l'association *Les Amis de la Terre*, « on peut diminuer la consommation d'énergie en construisant une maison passive, ce qui ne veut pas dire qu'il faut s'isoler des voisins en l'entourant d'un mur ». ¹²

Mais choisir de modérer sa consommation sans changer de façon plus globale son mode de vie est-il vraiment sensé ?

Cette décision ne doit-elle pas aller de pair avec un questionnement plus profond ?



Renouer avec ses valeurs et prendre le temps de vivre...

« Utiliser moins de temps, d'argent, d'énergie, de santé à consommer et à s'agiter/s'épuiser pour s'en donner les moyens, c'est retrouver plus de temps, d'argent, d'énergie et de santé à consacrer à des activités tellement plus gratifiantes en bonheur, pour soi et pour les autres. »¹³

Pour de nombreux adeptes de la décélération, le choix de freiner sa consommation est généralement associé à **un questionnement sur le sens de la vie, les valeurs importantes, le bien-être, etc.** Ces remises en question font parfois suite à des problèmes de santé, de couple, des difficultés familiales, un licenciement, une dépression... Elles s'accompagnent souvent d'une **prise de conscience de l'importance de l'être plutôt que l'avoir**, des relations humaines plutôt que des biens matériels, de ce que l'on vit plutôt que ce que l'on a.

En choisissant de consommer moins, on réduit sensiblement ses dépenses et donc aussi ses besoins de ressources financières. **Pour beaucoup, une diminution de la consommation s'accompagne d'une réduction du temps consacré aux activités professionnelles au profit d'un gain de temps pour réaliser diverses activités épanouissantes.** De plus, dans l'optique d'une plus grande égalité, travailler moins peut mener à une meilleure redistribution du temps de travail et à un partage plus équitable des possibilités d'emploi et donc de rémunération.¹⁴

Ainsi, certains font *« le choix d'une vie professionnelle peut-être moins ambitieuse mais permettant de leur laisser du temps pour du bénévolat, pour un investissement solidaire, soit au sein de sa famille, soit au sein d'une communauté locale ou d'intérêts partagés. [...] De plus en plus de gens redécouvrent les plaisirs de faire eux-mêmes plutôt que de payer quelqu'un pour le faire, de prendre du temps avec les enfants, le conjoint, la famille, de recevoir chez eux plutôt qu'au restaurant, de s'entraider ou même de faire de la maison leur lieu de travail ou tout simplement d'avoir du temps pour eux-mêmes. »¹⁵*

Cette philosophie de vie est-elle vraiment compatible avec la place et la valeur accordées au travail dans nos sociétés occidentales ?

En effet, il n'est pas évident dans certains milieux sociaux ou professionnels de faire valoir les bienfaits du travail à temps partiel, ni de faire comprendre que travailler moins ne signifie pas pour autant « ne rien faire ». Il n'est pas non plus toujours possible de gagner moins. Pour beaucoup, les fins de mois restent difficiles à boucler et il n'est pas envisageable de réduire son temps de travail.

**Finalement, un mode de vie comme la simplicité volontaire est-il vraiment accessible à tous ?
Si tel est le cas, pourquoi ne se généralise-t-il pas ?
Quelles en sont donc les limites ?**



Une idéologie utopique ?

« Si la décroissance s'applique à toutes les catégories de la population, elle engendrera pour les catégories les plus défavorisées des situations beaucoup plus difficiles à court terme que pour les catégories favorisées. Il est donc impératif de prévoir un ensemble de mesures redistributives et de redéployer des services publics efficaces. » ¹⁶

Pour beaucoup, les concepts de décroissance, de décélération et de simplicité volontaire semblent tout simplement irréalisables. Les sceptiques sont nombreux et leurs arguments variés.

Inaccessible décroissance ?

Comme déjà évoqué, dans nos sociétés, un ralentissement du rythme de vie et de la consommation n'est pas envisageable pour tous. Les classes sociales peu favorisées ne peuvent effectivement pas s'offrir le luxe de diminuer leur temps de travail ni de réduire leur consommation lorsque celle-ci se résume déjà au minimum nécessaire.

Actuellement, **l'idéologie de la simplicité volontaire s'adresse donc surtout aux classes sociales moyennes et élevées** qui pourraient ainsi également contribuer à une réduction des inégalités: meilleure répartition du temps de travail, des revenus et du pouvoir d'achat.

Mais est-ce au citoyen de porter seul ces changements ?
Quel est le rôle des pouvoirs publics ?

Si « agir de façon individuelle est absolument nécessaire [c'est] aussi tout à fait insuffisant. Il faut générer des changements structurels ». ¹⁷ Pour rendre un projet de décroissance réalisable et accessible à tous, **une modification plus profonde du mode de fonctionnement de la société est indispensable ainsi que la mise en place d'une série de mesures collectives pour encadrer ces changements.** Par exemple, une diminution du temps de travail doit être accompagnée de lois sociales permettant de ne pas être pénalisé par son choix en ce qui concerne la pension, les allocations familiales ou encore les soins de santé, etc.

A l'échelle planétaire, le problème des inégalités est également une réalité. Une diminution de la consommation ne serait d'ailleurs pas bénéfique dans toutes les régions du monde. En effet, « les moins bien lotis, notamment en Afrique, ont besoin d'une élévation de leur niveau de vie matériel, même s'ils ne doivent pas imiter le mode de vie occidental. [...] Face à l'augmentation de la misère et de l'exclusion, dans les pays industrialisés mais surtout dans les pays du sud de la planète, **il est impératif de prévoir des mécanismes permettant à ces populations d'obtenir un accès réel et optimal à des biens et des services indispensables à la dignité humaine,** tels l'accès à l'eau, à la souveraineté alimentaire, aux services de santé et d'hygiène, au logement, à l'éducation et à l'épanouissement culturel, et ce dans le respect des capacités régénératives de la biosphère. » ¹⁸



Dangereuse décélération ?

L'idée d'une moindre consommation favorisant l'épanouissement de chacun apparaît pour certains comme une **provocation**, dans nos pays où le bonheur et le bien-être des populations sont généralement évalués au travers du PIB (produit intérieur brut) et de la croissance économique du pays.

Des économistes évoquent les risques qu'une décroissance pourrait représenter pour notre système économique. **Une réduction de la consommation pourrait, de fait, se traduire par une instabilité économique (comme lors de périodes de récession) ce qui favoriserait le sentiment d'insécurité.** Or, certains spécialistes avancent que plus les individus ressentent de l'insécurité, plus ils ont tendance à être matérialistes et à consommer pour se rassurer. Cela irait donc totalement à l'encontre des objectifs de base d'une décroissance...

Dès lors, n'est-il pas possible de planifier une décroissance soutenable, en mettant en oeuvre les outils nécessaires pour éviter les situations de crise ?



Pour conclure : l'ébauche d'une prise de conscience ?

Notre société de consommation semble avoir montré ses limites. La récente crise économique en a forcé plus d'un à réduire leur train de vie. Mais, **pour certains, une diminution de la consommation peut aussi être librement consentie, et ce, dans une optique de bien-être, de protection de l'environnement et de respect des êtres humains.** C'est en tous cas ce que pensent les partisans d'une décroissance économique et les adeptes de la simplicité volontaire.

Pour eux, apprendre à limiter ses besoins matériels permet, à un niveau individuel, de dégager du temps pour d'autres occupations, souvent plus épanouissantes, que les activités professionnelles. Mais leurs motivations sont aussi altruistes. A l'échelon de la société, une modération de la consommation et du temps de travail devrait permettre de réduire les inégalités sociales en répartissant de façon plus équitable les possibilités d'emploi et donc de rémunération et de pouvoir d'achat. A un niveau plus large encore, celui de la planète toute entière, une diminution de la consommation engendrerait une diminution de la production et permettrait ainsi de limiter la dégradation de l'environnement (pollution, épuisement des ressources, etc.).

Si ce modèle semble à première vue idéal, certains le jugent pourtant irréalisable voire dangereux. En effet, une réduction de sa consommation n'est possible que pour ceux qui « surconsomment », c'est-à-dire surtout les classes sociales moyennes et riches. De plus, pour qu'un tel modèle soit applicable, il est nécessaire que des mesures collectives soit mises en place de façon à encadrer les changements et à ne pas pénaliser davantage les personnes ou pays moins favorisés. D'autre part, l'instabilité que risquerait d'engendrer un ralentissement de l'activité économique semble pour beaucoup un risque trop dangereux à prendre.

La croissance économique d'un pays doit-elle se limiter à la notion de PIB et donc de quantité ?

Une croissance immatérielle plutôt que matérielle (davantage de soins de santé, d'éducation, de solidarité, etc.) n'est-elle pas envisageable ?

Pour les adeptes de la simplicité volontaire, la nouvelle richesse se trouverait dans une simplicité librement choisie. Et même si des restrictions sont émises quant à la crédibilité d'un tel modèle de vie, cela nous invite en tous cas à nous interroger sur notre propre mode de consommation...

**Mais pourquoi attendons-nous d'être « au pied du mur »,
contraints et forcés par la crise, pour réagir ?**

**Les valeurs défendues par les objecteurs de croissance
et les adeptes de la simplicité volontaire
seraient-elles le début d'une prise de conscience voire de grands changements ?**



- 1 M. Bérubé et M. Vachon, *L'attrait d'une vie plus simple* - www.oserchanger.com
- 2 *De la décroissance soutenable à la Simplicité volontaire*, In Points de repères n°30 (Croître ou décroître?), éd. Equipes Populaires, juin 2007 - www.amisdelaterre.be
- 3 M. Bérubé et M. Vachon, *L'attrait d'une vie plus simple* - www.oserchanger.com
- 4 S. Latouche, *Absurdité du productivisme et des gaspillages - Pour une société de décroissance*, Le Monde diplomatique, novembre 2003.
- 5 N. Shephard, *Vive la décroissance !*, The New Zealand Herald, in Le Courrier International, 03 janvier 2008.
- 6 ibidem
- 7 S. Mongeau, *La simplicité volontaire*, mars 2009 - www.liegeentransition.forumbelgique.com
- 8 Ph. Lahille, *Vivre simplement pour vivre mieux, ou la simplicité volontaire en 130 conseils pratiques*, éd. Dangles, Paris, 2009.
- 9 Citation de Gandhi.
- 10 C. Di Méo, *La face cachée de la décroissance - La décroissance : une réelle solution face à la crise écologique ?*, éd. L'Harmattan, 2006.
- 11 WWF, *Rapport Planète Vivante 2010 : Biodiversité, biocapacité et développement*.
- 12 *De la décroissance soutenable à la Simplicité volontaire*, In Points de repères n°30 (Croître ou décroître?), éd. Equipes Populaires, juin 2007 - www.amisdelaterre.be
- 13 M. Roberfroid, *Moins c'est plus, ou les vertus de la décroissance*, in AGENDA Plus, avril 2008 - www.amisdelaterre.be
- 14 J. Delorme, *Le partage du travail et la semaine du travail de quatre jours*, in Simpli-Cité, le Bulletin du Réseau québécois pour la simplicité volontaire, vol. 6, n°3, hivers 2006.
- 15 *Consommer moins pour vivre mieux*, 11 janvier 2009 - www.aboneobio.com
- 16 *Le Manifeste du Mouvement Politique des Objecteurs de croissance* (mpOC), 18 octobre 2009 – www.objecteursdecroissance.be
- 17 J.B. Godinot, *Prospérité sans croissance*, dans l'émission radio « Le Forum de Midi » sur La Première RTBF, 10 février 2011 - consultable en podcast sur www.objecteursdecroissance.be
- 18 E. Dupin, *La décroissance, une idée qui chemine sous la récession*, in Le Monde diplomatique, août 2009.

Dans la collection «Marchandisation» - Téléchargeables sur notre site www.questionsante.be

- « Publicité pour les médicaments, soyons vigilants » - © 2005 (brochure)
- « Le corps, cible du marketing » - © 2006 (brochure) - (brochure épuisée)
- « Le tabagisme, une épidémie industrielle » - © 2006 (brochure)
- « Chirurgie esthétique et tourisme, des corps parfaits à prix discount » - © 2009 (format informatique - flash) + (brochure)
- « Souffrance au travail » - © 2010 (brochure)



Difficile de concevoir que vivre avec moins
peut être synonyme d'une vie plus épanouissante ?

Pour certains, cela coule pourtant de source.
Les partisans de la décroissance économique et les adeptes de la simplicité volontaire
sont d'ailleurs de plus en plus nombreux dans les pays développés.

Convaincus que notre système capitaliste a aujourd'hui atteint ses limites,
ils estiment qu'un changement de nos modes de vie
et une diminution de notre consommation sont indispensables et bénéfiques pour tous.
Leurs motivations sont nombreuses : bien-être personnel, protection de la planète,
respect des êtres humains, ...

Comment appliquent-ils un tel principe ?
Comment font-ils concrètement pour vivre mieux avec moins ?
Un tel mode de vie peut-il vraiment être généralisé ?



Cette brochure s'adresse au tout public et est téléchargeable sur le site www.questionsante.be

Edition 2011