

# La sobriété peut-elle être heureuse ?

## Sobriété heureuse et autres formules :

Simplicité volontaire

Abondance frugale

Mélancolie joyeuse

La splendeur du simple

Le bonheur... un ange au visage grave

Le génie de la simplicité, l'élégance de la sobriété

## En guise de préambule

A l'opposé du green-washing, cette démarche vers une sobriété heureuse ne s'inscrit pas dans la consommation alternative ou la "consom'action" mais bien dans un changement profond qui accepte la notion de sacrifice de la facilité et du confort, au profit d'une cohérence personnelle.

## Le défi énoncé par Pierre Rabhi

Nous sommes mis au défi d'inventer un futur heureux dans la rareté et la sobriété.

## Moins d'avoir, plus d'être

Cette philosophie de vie qu'est la simplicité volontaire tient donc compte des grandes questions contemporaines : si nous savons que l'argent ne fait pas le bonheur, pourquoi passons-nous notre vie à la perdre pour en gagner le plus possible ? Pourquoi continuer à consommer autant alors que ce comportement a des effets néfastes sur l'environnement ?

La simplicité volontaire ou sobriété heureuse répond à ces questions en proposant un mode de vie consistant à réduire notre consommation, ainsi que ses impacts, en vue de mener une vie heureuse, puisque davantage centrée sur des valeurs essentielles.

## Frugal

Définition

- Qui se contente de mets simples.
- Qui se compose de fruits simples.
- Qui consiste en mets simples, et peu abondants

Frugalité

- Qualité de ce qui est frugal ; simplicité de vie, de moeurs.

Etymologie

- Lat. frugalis, de frux, fruit, moisson : qui est propre aux moissons, qui vit des fruits de la terre et, de là, frugal.

Ceci dit, la frugalité ne se limiterait pas aux frugivores !

## La pondération

La décroissance invite à la sobriété, qui est justement une qualité préconisée par la grande majorité des spiritualités. Mais il serait judicieux de remplacer le terme « décroissant » ou de « sobre » par « pondéré », car la pondération suggère de l'équilibre, et ce concept d'équilibre est fondamental. La pondération introduit aussi à une prise de conscience de son mode personnel de consommation et de dépendance et invite à prendre du recul. *Egger*

## A l'origine du besoin de croissance

La création permanente du **besoin de croissance** vient de notre attrait pour le quantitatif au détriment du qualitatif.

L'attitude **inverse du qualitatif prévalant sur le quantitatif** peut être qualifiée de décroissance ou de sobre, de pondéré, de frugale, de simple. Or elle introduit également une profondeur : on devient davantage gourmet que mangeur, voyageur que conducteur, paysan qu'agro-alimenteur. *Egger*

## Un chemin d'accès à la liberté

Qui y a-t-il derrière l'Homo consummatus, l'individu stressé, coupé de lui-même et menacé par le burn out ? Est-ce vraiment moi, ce personnage débordé, affairé, consommateur ? La crise écologique et sociale nous appelle plus que jamais à cette question première : « Qui suis-je ? » Soljenitsyne voyait dans l'autolimitation un « chemin d'accès à la liberté », Gandhi un « signe de civilisation ». Choisir la simplicité, c'est sortir de la fébrilité pour entrer dans la profondeur, la présence centrée, celle de l'être, qui apaise et apporte la joie.

Un trop plein : trop de consommation, de pression, de rapidité. Face à la tyrannie de l'urgence, s'exprime le désir de ralentir, de se réapproprier sa vie et sa relation au temps. Le succès de la méditation de pleine conscience est, à cet égard, significatif de cette volonté de sortir du flux pour se réancrer dans une présence à l'instant présent. C'est une aspiration individuelle, mais aussi un mouvement collectif. Tous ces éléments forment une constellation de signes qui indiquent qu'il se passe quelque chose. *Egger*

## Les illusions du « bonheur paradoxal »

Cette aspiration à la simplicité est l'expression d'abord d'une conscience écologique des limites de la planète. Nous avons vécu jusqu'ici dans la croyance en une croissance matérielle illimitée. Or, nous nous heurtons aux limites non seulement de la planète, mais aussi de l'être humain menacé par le *burn out*, un état de dépression et d'épuisement psychique. Dans la consommation, c'est l'essence même de l'être humain qui se consomme et se consume.

On assiste aussi à une prise de conscience de l'écart grandissant entre riches et pauvres. Ce système inégalitaire ne peut durer. 20% des terriens, dont nous faisons partie, consomment 80 % des ressources de la planète.

Cette idée n'est donc pas neuve, mais elle trouve une nouvelle actualité avec la montée d'un mal-être devant les pressions exercées par un monde en accéléré où l'on sacrifie l'essentiel à l'important et l'important à l'urgent. Pour décrire notre situation, des économistes parlent de « bonheur paradoxal ». Les études constatent en effet qu'au-delà d'un seuil de croissance, l'accumulation des biens ne suscite plus aucun épanouissement mais au contraire un sentiment de vide, de stress, d'absurde. *Egger*

## Trois pistes pour cultiver la simplicité

**Premièrement**, opérer des choix. En dépit de la pression, nous avons toujours une marge de manœuvre. Interrogeons-nous : quel temps et quelle énergie est-ce que je consacre à mon activité professionnelle, à mes loisirs, à Internet ? Quel temps pour mes amours, mes amitiés, le ressourcement dans la nature, la construction de mon être intérieur ? Quelle place vide reste-t-il dans mon agenda ?

**Deuxièmement**, efforçons-nous de trier l'urgent de l'essentiel, d'attendre avant de satisfaire toutes nos envies. Il y a un vrai travail de discernement à faire entre nos envies (relatives) et nos besoins (absolus), une distinction qu'opérait déjà, dans les années 1930, la théorie keynésienne de l'économie. Nos besoins sont incontournables : s'habiller, manger, se loger, c'est essentiel et indépendant de la présence de l'autre ; alors que les envies sont insatiables et nous rendent tributaires du regard d'autrui.

**Enfin, troisième piste importante**, prenons le temps de méditer et de cultiver le beau. La méditation, la prière, le jeûne, mais aussi la lecture d'un beau texte, la contemplation d'une belle œuvre d'art, le temps donné à une relation qui compte, sont des outils de prises de conscience. Ils peuvent nous aider à nous autolimiter. La présence à des moments et rencontres de qualité nous aide à sortir du tourbillon du mental et du flux des agitations pour retrouver à la fois la conscience de nos limites et la place de l'essentiel à cultiver. *Egger*

## **L'autolimitation, chemin de libération**

*S'autolimiter, c'est se rendre disponible à une transformation intérieure ?*

Si elle est rigoureuse, la démarche de simplicité est indissociable d'une transformation intérieure.

L'autolimitation, c'est le « chemin d'accès à la liberté » dont parlait Soljenitsyne et le « signe de civilisation » que voyait Gandhi. ». M'interroger sur mon mode d'être quotidien, c'est en fait me poser la question de mon désir.

Ce n'est pas désirer moins mais désirer mieux : reconnecter l'énergie du désir à sa source.

Choisir la simplicité, c'est sortir de la fébrilité pour entrer dans la profondeur, la présence centrée, celle de l'être, qui apaise et apporte la joie.

*Qu'est-ce que simplifier sa vie ?*

Réunifier nos êtres divisés. Etre simple, c'est être un. L'accumulation, qui nous empêche d'être simples, est sans doute une façon de se rassurer, de refuser notre finitude et de lutter contre la peur de la mort. Opter pour la simplicité volontaire, c'est sortir d'une mentalité de pénurie pour entrer dans l'abondance de l'être. Quitter l'individu débordé, affairé et coupé de lui-même que je crois être pour devenir cette personne centrée et ancrée dans ses aspirations profondes, que je suis profondément. Quitter l'horizontale du trop-plein et du trop faire pour entrer dans la verticale de la joie. *Egger*