

Je consomme... tu consommes... nous cons...umons

Décembre ou le mois de la fièvre acheteuse et de la Sainte Consommation ! Pour cette fin d'année 2017, la furie consumériste devrait faire dépenser aux Français la "folle" somme de 68 milliards d'euros, soit une augmentation de près de 2 % par rapport à l'année dernière. Cependant, les foyers français restent moins dépensiers que leurs voisins européens, avec 569 € en moyenne, derrière les Britanniques (946 €), les Allemands (726 €), et les Belges (605 €). Piètre consolation !

A titre comparatif, fin 2016, l'ONU a demandé le chiffre RECORD de 22,2 milliards de dollars (20.9 milliards d'euros) pour financer en 2017

ses programmes d'aide humanitaire dispensés à plus de 93 millions de personnes vulnérables dans le monde. Il s'agit du montant le plus élevé jamais demandé...



L'année 2017 fait ses adieux et ne partira pas les mains vides, elle emportera avec elle des soldes de comptes vidés à coup de flambée de cartes de crédit et des dépenses inutiles faites avec de l'argent que beaucoup de citoyens n'ont pas. De nos jours, il faut posséder pour exister, je dépense donc je suis. On vit dans un monde où l'on est en permanence soumis à la publicité et où il faut toujours posséder plus. La consommation a pris le pas sur les relations humaines. Sans cesse stimulés, absorbés, avalés même par cette course aux richesses à laquelle la société de consommation nous appelle, nous avons tendance à considérer primordial ce qui est secondaire et vice et versa.

Au moment de faire des vœux pour 2018, interrogeons-nous sur l'importance des choses de la vie. N'est-il pas temps de privilégier le mieux au plus, de préférer l'essentiel au superflu ? Surtout lorsque le superflu des uns est sans limite alors que l'essentiel des autres n'est même pas satisfait.

Se débarrasser du superflu, se recentrer et se concentrer vers l'essentiel, c'est ainsi que l'on pourrait résumer le minimalisme. Se simplifier la vie c'est se débarrasser de tout ce qui nous encombre, physiquement et mentalement. Faire le grand ménage chez soi et en soi est un des meilleurs moyens pour se sentir mieux.



Les "désencombreurs" en font leur style de vie : faire le tri, se débarrasser des objets jugés futiles et superflus et ne garder que l'essentiel pour mieux vivre. Ils ont abandonné le culte du "toujours plus" et ils ont compris que l'essentiel ne s'achète pas.

L'accumulation des objets stabilise l'identité, mais elle peut, à l'inverse, devenir écrasante, enfermer l'individu dans une routine qui lui pèse. L'idée que la possibilité d'accumuler à l'infini relève finalement d'une tyrannie du choix paralysante, et d'un certain désenchantement, pousse certains à faire le vide (matériel) autour d'eux. Un bon moyen de vivre de manière plus harmonieuse et naturelle.

L'accumulation de richesses crée un vide existentiel et spirituel car finalement, ce qui marque notre identité, ce ne sont pas nos objets, mais nos actions, l'expérience commune, la mémoire collective.

Mais la difficulté dans le monde actuel est que l'on n'arrive plus à faire la différence entre le superflu et l'essentiel. Demandez à un ado (ça marche aussi avec les adultes...) si son téléphone portable est superflu et il vous regardera comme si vous veniez d'une autre planète. Bon, reconnaissons que c'est un objet qui peut être utile et qu'il faut quand même vivre avec son temps. Mais beaucoup de gens, et notamment les jeunes, consomment des marques pour affirmer leur identité. Un portable, un scooter ou un survêtement griffé sont des signes extérieurs d'appartenance au groupe.

Posons-nous alors une seule question : quels objets sauverions-nous si notre maison prenait feu ? Ce que nous emmènerions reflète nos priorités et nos intérêts...

SE DÉSENCOMBRER DE L'INUTILE

... et trouver l'essentiel



Il n'est cependant pas question de tout jeter mais de garder les choses qui nous font du bien.

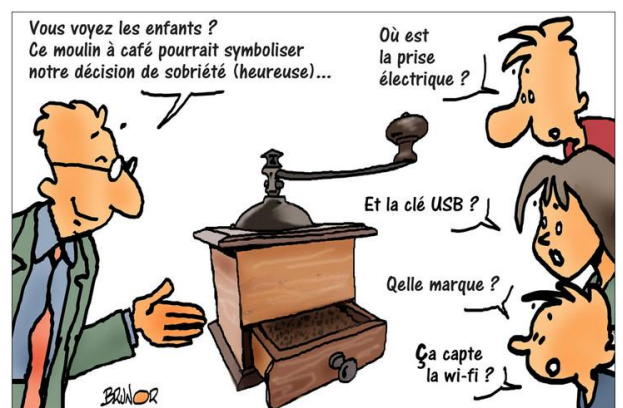
A ce moment là une question simple nous est posée : si ces choses venaient à disparaître, dans un incendie, dans un vol, qu'importe, est-ce que nous les rachèterions ?

Ce sont les possessions et notre attachement aux objets, notre peur du vide, les pièges de la mode ou de nos habitudes qui nous rendent angoissés et nous appauvrissent.

"Vivre sobrement, c'est une forme de libération" nous dit Pierre Rabhi. Philosophe, agriculteur, chantre de la "sobriété heureuse" et de la décroissance, il nous explique que "nous sommes dans le toujours plus, mais jamais dans un retour réaliste à la modération". La société a cessé de donner de l'importance à la nature et à l'être humain pour sacraliser l'argent et le profit.

La sobriété, c'est moins. C'est consommer moins de ressources et réduire les atteintes à l'environnement. Concrètement, cela veut dire moins de biens matériels consommés, moins de voyages en avion et de déplacements en voiture, moins de viande dans l'assiette et moins d'énergie utilisée dans l'habitation.

Mais la sobriété c'est surtout plus. Les personnes qui ont décidé de vivre sobrement n'ont pas l'impression de faire des sacrifices. Au contraire, elles se contentent de moins et considèrent que cette modération rend leur vie plus satisfaisante.



Il s'agit d'un choix conscient de se détacher du matériel. On change le rapport que nous avons aux objets. On garde de moins en moins, et paradoxalement, moins on a, plus chaque objet que l'on a reprend toute sa valeur. Non plus une valeur marchande ou de statut, mais une valeur de reconnaissance de son utilité, de sa fonction, de son importance.

En effectuant la démarche du désencombrement, si on voit les avantages des premiers petits changements qu'on a commencé à faire, on continue à en faire. Et plus ça va, plus ça mène loin. C'est une sorte de spirale positive. Je trie, je donne, je vends, je jette, je me libère du superflu et me concentre sur l'essentiel.

Mais à quoi bon faire un vrai travail de simplification dans sa vie matérielle si notre vie spirituelle et émotionnelle, notre intérieur, est pleine de poids trop lourds à porter pour nous faire aller de l'avant ? Nous sommes conditionnés par nos parents, notre entourage, la société et nous agissons souvent inconsciemment.

Vivre en paix intérieurement implique de l'harmonie et du bien-être émotionnel, ainsi que de se sentir satisfait avec soi-même malgré les luttes du quotidien. Toutefois, il n'est pas facile de libérer son esprit en étant occupés en permanence dans un environnement agité et parfois même, accablant.

Si notre vie est trop saturée, des limites doivent être établies. Il est possible que nous devions arrêter de faire certaines choses, parmi les moins importantes. Soyons honnête avec nous-mêmes et éliminons ce dont nous n'avons pas besoin. Simplifions notre vie et ne faisons pas une montagne d'un grain de sable.



Il faut accepter et laisser partir. Ce qui est passé, est passé. Peu importe à qui fut la faute ou ce qui aurait pu se passer dans d'autres circonstances. Concentrons-nous sur le présent, et sur les opportunités que nous avons aujourd'hui. Affrontons le futur sans culpabilité ni rancœur.

Privilégions des joies simples et gratuites (promenade dans la nature, discussion autour de la table, lecture...) et désembouteillons notre esprit. Choisissons le mieux, allons vers le plus simple et écartons volontairement le

compliqué. Apprenons à développer notre esprit critique, élargissons notre conscience et surtout étonnons-nous. La joie véritable est à la portée de tous. Carpe diem ! Souriez, rêvez, donnez, partagez, faites des vœux... Le temps est venu de croire en la magie des jours de fête !

