

# Memo du déjeuner conversation 9 janvier 2017

## Thème : "La simplicité"

Il y a plusieurs sens au mot simplicité. Au-delà des définitions lexicales que les encyclopédies proposent nous retiendrons, pour notre discussion, la simplicité comme un art de vivre, dont les humains se sont éloignés et qui est à réinventer.

Un mode de vie simple, adapté à la modernité d'aujourd'hui est possible. Ni rétrograde, ni limitatif, il implique de nouveaux comportements et un changement radical de pensée. Porteur d'éthique, il contribue à une distribution plus équitable des biens matériels dans la communauté humaine et à l'avènement de sociétés plus conviviales.

La simplicité, comme une urgence. Dérèglement climatique, réduction de la biodiversité, pollutions, ... La planète serait-elle en danger ? Non, mais nous, ses hôtes, sommes en danger. Vivre autrement est urgent et nécessaire. Nous devons réapprendre à vivre simple.

### Quelques généralités :

**Définition :** la simplicité est une façon d'être naturelle et spontanée, sans affectation ni prétention; caractère de celui qui a des goûts simples, sans excès de luxe, de raffinement.

Qualité de ce qui est facile à comprendre; caractère de ce qui est facilement utilisable ou réalisable

Qualité de ce qui est dépouillé d'éléments non indispensables.

La simplicité a traditionnellement deux sens distincts : l'absence matérielle de composition et l'absence formelle de complexité. Ces deux sens sont distincts car une chose peut être non composée matériellement et complexe, par exemple un son, ou une couleur.

La simplicité est donc une propriété très particulière. Ordinairement, on la pense de manière relative (et c'est alors une propriété relative, pas une propriété positive) : une chose est dite simple par rapport à une autre. Pour concevoir la simplicité absolue, il faut définir ce qu'est une propriété positive, c'est-à-dire sans la moindre privation.

Le philosophe franciscain Guillaume d'Ockham (XIV<sup>e</sup> siècle) proposait : « Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple ? ». Cependant, la *simplicité* dont il est question ici ne signifie pas que l'hypothèse la plus simpliste, la plus évidente ou la plus conventionnelle est forcément la bonne.

### ▪ **Simplicité volontaire**

C'est prendre le temps de répondre davantage, nous-mêmes, à nos besoins (alimentation, vêtements, loisirs, exercice physique, temps familial et vie avec les enfants) plutôt que de s'en remettre à la consommation de produits fournis par le commerce. *En prenant le temps* de nous arrêter, de faire le point, d'identifier nos vrais besoins et priorités, de goûter à la vie qui nous entoure au lieu de nous laisser entraîner par les multiples sollicitations de la vie, par nos goûts de consommateurs, par les « progrès » technologiques ou par les besoins de la croissance économique.

C'est maîtriser notre propre vie au lieu de nous laisser influencer par la publicité, le qu'en-dira-t-on ou le « tout le monde le fait, fais-le donc ! »... Vivre et vivre bien ne coûte pas cher. L'argent n'a pas à devenir le maître de nos vies : c'est à nous d'en faire un serviteur, au service de la vie, la nôtre et celle des autres. C'est possible. C'est même nécessaire et urgent, pour la survie et l'avenir de notre humanité. Mais cela suppose qu'on change notre façon de voir et de vivre. C'est aussi l'invitation et l'expérience de la simplicité volontaire. Publié par Dominique Boisvert le 25 octobre 2010 <sup>(1)</sup>

### ▪ **L'art de la simplicité** par Bobby Loewenstein (Les Clés)

Nous gagnerions tant à vivre dans plus de dépouillement. Mais vider sa maison, ses placards, son agenda et même son carnet d'adresses ne suffit pas. Il faut aussi se vider l'esprit. Dominique Loreau, nous propose quelques solutions inspirées du modèle japonais. Extraits : Épurez votre maison ! Videz vos armoires ! Abandonnez vos achats compulsifs ! Mangez plus frugal ! Débarrassez-vous des tonnes de superflu qui vous empêchent de vivre ! Les injonctions de Dominique Loreau sonnent quasiment comme des ordres. Non qu'elle soit de tempérament

autoritaire, mais parce que son bonheur s'est si clairement épanoui le jour où elle a osé faire le grand vide, que nous sommes formidablement tentés de l'imiter. Attention, le "grand vide" concerne absolument tous les aspects de l'existence : la garde-robe aussi bien que la bibliothèque, le garde-manger aussi bien que le carnet d'adresses ! Pour cette grande voyageuse - finalement subjuguée par le Japon zen où elle vit depuis vingt cinq ans -, nos vies sont encombrées de toutes les manières possibles : trop d'objets et trop de nourriture, mais aussi trop d'activités, trop de relations, trop de bavardages, trop de pensées... Quel que soit le domaine, notre espace-temps est rempli comme un cagibis, où il est impossible d'évoluer. Or, ce qui nous encombre n'est presque jamais vitalement indispensable...

### **Comment vous est venu cet attrait pour le dépouillement ?**

Dominique Loreau : J'ai toujours aimé l'ordre, les voyages et les belles choses. Les trois combinés vous obligent à la simplicité. Je pense donc que c'est dans ma nature. Pour me sentir « chez moi », je n'ai besoin d'aucun objet, mais de calme, de silence, de chaleur en hiver et de fraîcheur en été, et de la possibilité de prendre un bon bain.

### **Cet art de vivre vous vient-il de votre éducation ?**

D. L. : Pas spécialement. J'ai cinquante ans et j'ai donc été enfant à une époque où l'on avait beaucoup moins d'objets qu'aujourd'hui. Il n'y avait pas tellement de choses chez mes parents - cela ne nous préoccupait pas.

### **La boulimie pourrait être considérée comme un réflexe d'affamé, qui a peur de manquer - comme les écureuils, angoissés et craignant pour l'avenir.**

D. L. : Dans les pays riches, la société de consommation a ceci d'apparemment généreux, mais en fait de pervers, qu'elle permet aux pauvres d'accumuler une quantité d'objets de basse qualité. C'est comme ça, même en France. Même ceux qui ont le moins d'argent dépensent tout pour accumuler des tas de choses superflues. La plupart des gens ne se rendent pas compte qu'ils gagneraient à vivre dans plus de dépouillement.

### **Dans votre appel à la simplicité, vous conseillez certes de vider armoires et maisons, mais aussi le carnet d'adresses, l'agenda et même la tête !**

D. L. : Aujourd'hui, ce que je vide surtout, c'est mon emploi du temps. J'essaie d'avoir le plus de temps possible, de disponibilité. Je reste beaucoup chez moi, en silence. Et j'approfondis ce qui m'intéresse vraiment dans la vie. Je ne supporte plus les relations médiocres, superficielles. Je sélectionne attentivement les gens que je rencontre, les mets que je mange, les émissions que je regarde à la télévision. Je trouve triste de voir combien nos contemporains s'enlisent dans des faux problèmes. Ils se compliquent la vie. Pourquoi payer pour aller faire du sport dans un gymnase éloigné et cher, quand vous pouvez vous exercer à tout instant, par exemple en vous promenant, ou en faisant le ménage ?

### **Mais dépouiller son carnet d'adresses semble plus difficile. Le sage indien Osho disait : « Heureux êtes-vous si vous avez beaucoup d'amis. »**

D. L. : Or, vous savez bien que les vrais amis sont rares. Et puis, tout le monde change, dans la vie. Je crois qu'il faut laisser tomber certaines relations à certains moments. Tout conserver, pour la sacro-sainte raison qu'on connaît les gens depuis longtemps ne tient pas. Si on n'a plus d'atomes crochus avec quelqu'un, autant ne plus le contacter. J'ai laissé tomber des gens, à qui j'envoyais des cartes de vœux depuis vingt ou trente ans, alors que nous n'avions plus rien à nous dire. À quoi bon ? Un jour, j'ai décidé d'arrêter ça.

### **Pour laisser la place à autre chose...**

D. L. : Bien sûr. D'abord pour me libérer des fausses pressions mentales. À quoi bon entretenir de fausses relations ? Par devoir moral ? Par peur de se retrouver seul ? Les vrais amis, on a envie de les voir, des les appeler, de les contacter souvent ! On a besoin d'eux. Et on vit tellement plus tranquille, quand on a peu de personnes dans sa vie - mais qui comptent vraiment ! On est beaucoup plus disponibles pour elles...

### **Finalement, vous nous invitez à vider nos têtes, toutes encombrées de pensées inutiles...**

D. L. : Quand vos sens sont éveillés, vous avez moins besoin de penser. Vous oubliez tout et arrivez au point zéro de la pensée... Et je me rendais compte que c'est ça, la vie ! Chacun pourrait connaître ce bonheur s'il devenait

responsable de son environnement. Et avait un sens moral. Dans une ville où tout le monde aurait un sens moral, il n'y aurait même plus besoin de feux rouges dans les rues, les gens feraient attention les uns aux autres. Mais même sans pousser si loin, nous pourrions vivre de façon beaucoup plus simple, plus esthétique, plus conviviale si chacun se prenait en charge. Et la politique, les religions deviendraient de faux problèmes. Plus ça va, plus j'ai envie d'inverser la phrase de Descartes : non pas « Je pense donc je suis », mais « Je suis donc je pense. » On devrait accorder beaucoup plus d'importance à ses sens qu'à ses pensées.

**Depuis quelques décennies, on essaie de changer ça. Mais les vieilles culpabilités ne s'en vont pas si facilement.**

D. L. : Et l'on continue à vouloir tout expliquer par le mental et à se déculpabiliser en justifiant la jouissance par la santé. Nous devons nous défaire de toute la chape mentale que notre culture nous a précieusement contenu à l'intérieur injectée, par la religion, la philosophie... Essayons de vivre mieux sans forcément chercher le pourquoi de tout ! Laissons-nous aller à la paresse. On parle beaucoup de lâcher prise, mais ça ne doit pas être par réaction au stress : plutôt un état d'être, naturellement euphorique, mais sans ostentation, de nous.

▪ **Ethique de la simplicité** <sup>(2)</sup>

Notre société de consommation et donc de déchets est toxique. Elle épuise les ressources naturelles, bouleverse les équilibres écologiques, géopolitiques et accroît les inégalités sociales.

La simplicité est gage d'économie. Elle est la conscience qui invite chacun à repenser ses valeurs et à faire notamment la distinction entre le nécessaire et l'inutile. Les tentations psychologiques créent des besoins artificiels et les désirs générés par des appétits superflus conduisent à des conflits de valeurs, aggravés par l'avidité, la peur, la pression sociale et une perception erronée de sa propre identité. La satisfaction des besoins élémentaires permet un style de vie confortable tandis que les excès procèdent d'une indulgence excessive menant au gaspillage ...

La simplicité est le précurseur d'un développement durable. Elle aide à combler l'écart entre les nantis et les nécessiteux en démontrant la logique des vraies lois économiques : gagner sa vie, épargner, investir et partager sacrifices et prospérité, afin qu'il y ait une meilleure qualité de vie pour tous, quel que soit leur lieu de naissance.

▪ **Consommation : la simplicité au quotidien, en pratique**

Quels que soient les mots employés, *frugalité*, *sobriété*, *simplicité*, et les qualificatifs qui les accompagnent, ils nous interpellent et nous appellent à réduire notre train de vie. Nous sommes nombreux à faire des « *petits gestes pour l'environnement* ».

**Réduire son train de vie quotidien**

Si on veut rentrer dans le concret, la première chose à faire est d'établir un bilan de nos possessions et de nos consommations. Deux exercices simples pour commencer :

- Compter le nombre d'appareils électriques que nous possédons. Sans en avoir conscience, nous en avons partout : à la cuisine, la salle de bains, le bureau, le salon, le jardin, l'atelier, la résidence secondaire... Sont-ils tous utiles ou utilisés ?
- Faire le même type d'inventaire pour les produits d'entretien et les cosmétiques (combien de bouteilles, flacons, boîtes, tubes, barils, bombes, doses, pains...) .

Si ces bilans sont révélateurs du volume de notre consommation, ce ne sont pas forcément eux qui pèsent le plus sur notre empreinte écologique <sup>(3)</sup>

Pour aller à l'essentiel, il est nécessaire d'évaluer nos dépenses d'énergie, chauffage et transport principalement :

- Combien de gaz, fioul, électricité consommons-nous ?
- Combien de voitures possédons-nous ? Quelle cylindrée ? Combien de km par an ?
- Combien de km avons-nous parcourus en avion dans les 3 dernières années ?

Il faut aussi évaluer notre occupation d'espace :

- Quelle surface habitable occupons-nous ? Pour combien de personnes ?
- Quel est le taux d'utilisation de nos résidences secondaires ?

## **Une abondance bien mesurée, premier pas vers la frugalité**

Ces bilans sont indispensables avant de se lancer dans une démarche de simplicité. Ils vont nous permettre de focaliser nos efforts sur les points les plus critiques, là où, il y a des « opportunités d'amélioration ».

Il est difficile de donner des recettes, elles sont propres à chaque individu, famille (voir la liste des écogestes <sup>(4)</sup> par exemple), tant il y a de domaines et de possibilités d'action (et de cas particuliers !). Juste une, facile et très payante, bien connue mais assez peu pratiquée : réduire la température en hiver et mettre des gros pulls.

### **Comment partager les bénéfices de la frugalité ?**

C'est bien sûr à chacun de se déterminer sur la meilleure façon de valoriser les économies réalisées, mais deux pistes semblent naturelles :

- Partager avec ceux qui vivent une frugalité forcée : de nombreuses ONG recueillent des dons.
- Privilégier les investissements ou les dons à même d'amplifier l'adoption de modes de vie frugaux et solidaires.

#### ▪ **Un exemple de simplicité dans le monde du travail et de la créativité**

John Maeda, est webdesigner, il enseigne au MIT de Boston. Ses oeuvres numériques sont exposées dans le monde entier. Auteur de : De la simplicité (Payot), il a élaboré dix lois. Résumé :

1 - Réduire : Pour atteindre la simplicité, le mieux est la réduction méthodique. Mais attention à ce que vous éliminez ! Vous devez restreindre les fonctionnalités d'un système sans que celui-ci en pâtisse.

2 - Ranger : Avec de l'organisation, un ensemble de nombreux éléments, bien ordonnés, semble plus réduit. Toute la difficulté de votre schéma d'organisation pour venir au bout de ce chaos qu'est la complexité consistera à savoir ranger. Pensez à l'organisation de votre penderie.

3 - Faire gagner du temps : Tout paraît plus simple au consommateur si on lui fait économiser du temps. Et pour cause ! Dès qu'on attend trop longtemps, la vie semble inutilement compliquée.

4 - Faciliter l'apprentissage : La connaissance simplifie tout. Plutôt que proposer un mode d'emploi décourageant, faites en sorte qu'à la simple vue du produit, il se dégage une impression de familiarité, une compréhension quasi immédiate du fonctionnement, qui évite d'avoir à l'apprendre. Préférez la douceur du designer (qui sait marier fonction et forme pour créer des expériences intuitives) à la brutalité de l'ingénieur, obsédé par la technicité et les performances.

5- Cultiver la différence : Simplicité et complexité ont en fait besoin l'une de l'autre. Dans un marché complexe, une offre simple se distingue. C'est, par exemple, l'offre tarifaire *triple play* de Free dans un univers d'offres très touffues.

6 - Tenir compte du contexte : L'arrière-plan a une grande importance. Ne pas se focaliser sur la seule simplicité.

7 - Mettre de l'émotion : Simplicité n'est pas synonyme de rabat-joie. Simple ne veut pas juste dire minimaliste et fonctionnel. On peut faire simple tout en véhiculant beaucoup d'émotion.

8 - Grâce à la simplicité, donner confiance : En optimisant le design de son produit, en simplifiant l'usage, on inspire confiance. Dans le service, il faut penser à l'acte d'achat, donner au client la possibilité de le rompre : le pouvoir de revenir sur un achat facilite ce dernier. Ainsi, savoir que l'on peut échanger le vêtement que l'on veut acheter donne confiance.

9 - Ne pas avoir peur de l'échec : Certains éléments ne peuvent pas être simplifiés. Autant le savoir avant de se lancer dans une vaine ou coûteuse quête de simplicité qui est, en fait, hors de portée.

10 - Proposez moins pour en donner plus : La simplicité consiste à soustraire ce qui est évident et rajouter ce qui a du sens. C'est la loi cardinale, selon John Maeda.

- **La simplicité ou l'illusion d'un monde compliqué**, Publié le 1 janvier 2009 par André Baechler

« Plus j'avance dans ma vie et plus le mot simplicité habite mon quotidien et mes enseignements. La simplicité a toujours été la clé de mes défis. Par manque de place ou pour des contraintes

techniques, j'ai souvent été amené à devoir chercher la performance dans la sobriété et j'ai compris alors que les solutions performantes étaient toujours les plus simples.

Le bonheur est dans la simplicité et la vie est simple, quoi que l'on puisse en penser ! Même si cette affirmation peut bousculer beaucoup de préjugés, je pense que l'illusion de la complication est juste un signe, nous informant que nous nous sommes égarés quelque part sur notre chemin...

L'envie crée le besoin et le besoin crée l'envie. Vous avez toujours le choix, celui de vous comporter en victime et de trouver le monde compliqué, ou celui de reconsidérer votre vie et de revenir à l'essentiel, dans la simplicité. Observez la nature autour de vous, tout est simple. C'est un équilibre merveilleux qui ne dépend d'aucune présence humaine. La simplicité, c'est le ciment de la vie.

L'article complet <sup>(5)</sup>

### ▪ **En forme d'épilogue**

La simplicité fait appel à l'instinct, à l'intuition et à la lucidité afin de créer des pensées profondes et des sentiments positifs. La simplicité est l'attitude qui incite les êtres à repenser leurs valeurs.

La simplicité est belle. La simplicité est naturelle. Elle peut sembler ordinaire et sans attrait à ceux qui côtoient la superficialité. Néanmoins, un éclair de simplicité suffit à ceux qui sont doués de l'intuition raffinée de l'artiste pour pouvoir reconnaître le chef d'oeuvre.

#### **Dans la tête : Une vie simple, des pensées élevées**

La simplicité combine naturellement et sincèrement douceur et sagesse, avec un esprit sans complication. Ceux qui incarnent la simplicité sont libérés des pensées compliquées, superflues et épuisantes. La simplicité ignore l'ego. Etre libéré de tout désir ne signifie pas ne rien avoir. Au contraire, la simplicité s'accompagne de nombreuses richesses, comme le contentement intérieur.

De la simplicité naît la générosité. La générosité consiste à partager avec libéralité un revenu durement gagné. Partager ses propres ressources avec générosité et bienveillance redonne au concept de famille son sens le plus universel. Cette forme de simplicité va au-delà du don d'argent et de possessions matérielles. C'est donner ce qui est inestimable en soi ; la patience, l'amitié, et les encouragements. Ceux qui adoptent la simplicité donnent gratuitement leur temps aux autres dans un esprit naturel d'abnégation. Tout cela avec gentillesse, ouverture et authenticité, sans attentes ni conditions.

"La simplicité est la sophistication suprême." Léonard de Vinci

La simplicité n'est pas l'humilité (ou vice-versa) car l'humilité manque parfois de simplicité. Se juger, c'est se prendre bien au sérieux.

Le simple ne se pose pas tant de questions sur lui-même, il ne s'accepte ni ne se refuse. Il est ce qu'il est, sans recherche, « comme les oiseaux ». Il vit comme il respire, ne fait pas semblant, ne calcule pas. « Vertu d'enfance ? Je n'y crois pas trop. Plutôt l'enfance comme vertu, mais une enfance retrouvée, reconquise, comme libérée d'elle-même, de cette imitation des adultes, de cette impatience de grandir, de ce grand sérieux de vivre, de ce gros secret d'être soi... La simplicité ne s'apprend que peu à peu (....) C'est l'enfance de l'esprit, à quoi les enfants n'ont guère accès le plus souvent. » André Comte-Sponville.

« Vivre simple devrait donc s'imposer comme une renaissance, qui s'appuyant sur la tradition, s'invente au présent, en fonction des données de la modernité, et ouvrant des pistes aux générations futures. Une renaissance au service de la vie, elle-même au service de l'humain dans une vision cyclique et solidaire, qui est le fondement du fonctionnement de la nature. » Marie-Joséphine Grojean.

La simplicité exprimée sous plusieurs angles (par un ami de R.E.S.P.E.C.T.S.) :

**Vertu :** La simplicité est la vertu la plus légère, celle dont on doit saupoudrer l'ensemble de nos préoccupations, de nos actions, et l'ensemble des autres vertus.

**Spirituel :** Le « simple » est libre comme l'air, en en cela il n'est pas préoccupé par le souci de paraître ou l'impéiosité de l'être. C'est l'oubli de soi la libération. Et en cela il est spirituel.

**Ego :** La simplicité dissout l'ego, là où la générosité est un effort, une victoire, une force, la simplicité est un repos, une paix, une grâce face à cet ego qui n'est que l'ensemble des illusions que le moi se fait sur lui-même.

**Rien :** La simplicité consiste à accueillir ce qui vient, lâcher prise, sans rien garder en propre, être simplement le vecteur de la vie et lui permettre de s'accomplir selon son dessin propre, ... Sans autre trésor que Rien.

**Beauté :** La simplicité est à l'image de la rose d'Angelus Silesius dans le pèlerin chérubinique  
« La rose est sans pourquoi, elle fleurit parce qu'elle fleurit, n'a pour elle-même aucun soin, ne demande pas : suis-je regardée ? »

**Oubli :** La simplicité est l'oubli de soi, de son orgueil, de sa peur, de la quête du sens, de la préoccupation de la mort, de la rédemption, de la religion, de la morale. C'est apprendre à se déprendre (perte consentie).

**Présent :** La simplicité se vit au présent dans la spontanéité, comme une improvisation joyeuse, dans le désintéressement, le détachement. Vivre la simplicité au présent c'est prendre conscience de notre impermanence, de notre inconsistance.

**Divin :** Tout est simple pour "Dieu". Tout est divin pour le simple.

Et encore un conseil d'Hubert Reeves (JDD du 8 janvier 2017) : « Les tortues ont traversé 200 millions d'années. Elles ont survécu à des catastrophes climatiques ou géologiques, elles ont su s'intégrer dans un écosystème en prenant et en donnant à la fois, sans saccager. Si nous voulons, comme ces tortues, durer, nous devons impérativement vivre en harmonie avec notre environnement, sobrement.

#### Sources et renvois :

- (1) Carnet des simplicitaires : <http://carnet.simplicitevolontaire.org/author/dominique-boisvert/>
- (2) <http://www.lespasseurs.com/Simplicite.htm>
- (3) [http://www.encyclo-ecolo.com/Empreinte\\_%C3%A9cologique](http://www.encyclo-ecolo.com/Empreinte_%C3%A9cologique)
- (4) <http://www.consoglobe.com/pg-ecogestes-resolutions>
- (5) <https://a-baechler.net/blog/regard-simplicite-complication/>

#### Bibliographie :

L'art de la simplicité (Robert Laffont), Dominique Loreau

Vers la sobriété heureuse, Pierre Rabhi, Actes Sud, 2013

Philosophie du vivre, François Jullien, Gallimard, 2015

Le Buen Vivir : Pour imaginer d'autres mondes, Alberto Acosta, Utopia, 2014

Le voyageur et son ombre, Friedrich Nietzsche : [http://www.ac-grenoble.fr/PhiloSophie/old2/file/nietzsche\\_voyageur\\_et\\_son\\_ombre.pdf](http://www.ac-grenoble.fr/PhiloSophie/old2/file/nietzsche_voyageur_et_son_ombre.pdf)

#### Liens :

La simplicité volontaire en pratique : <http://www.consoglobe.com/simplicite-volontaire-frugalite-en-pratique-cq/2#7GixcqT8ZFKILkBC.99>

Dix conseils pour commencer : <http://simplicite-volontaire.wifeo.com/les-10-conseils-pour-debuter.php>

La simplicité dans l'éducation : <http://eduka.free.fr/education/vertushumaines/texte/20.html>

Guillaume d'Ockham : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Guillaume\\_d%27Ockham](https://fr.wikipedia.org/wiki/Guillaume_d%27Ockham)