

Promouvoir le minimalisme

Introduction

Le minimalisme, non seulement comme un choix de vie, mais aussi comme une nécessité pour certaines personnes et communautés dans le monde. Le minimalisme consiste à vivre avec moins pour mieux se concentrer sur l'essentiel, qu'il s'agisse des objets, des relations ou des engagements.

1. Minimalisme imposé : une réalité mondiale

Certaines personnes n'ont pas le choix de mener une vie minimaliste. Pour beaucoup, il s'agit d'une nécessité. Vous pourriez commencer par mettre en lumière différents groupes :

Les pays du Sud et les familles en situation de pauvreté : Dans les pays du Sud, des millions de personnes vivent dans des conditions matérielles très limitées. Leur minimalisme n'est pas une tendance mais une condition de vie. Ces familles, souvent dans des bidonvilles ou des zones rurales, doivent maximiser l'utilisation de très peu de ressources.

Les villes surpeuplées : Dans des mégapoles comme Mumbai, Lagos ou Mexico, beaucoup vivent dans des espaces très réduits où l'accumulation d'objets est impossible.

Les réfugiés et migrants : Ces personnes déplacées, fuyant la guerre ou la pauvreté, ont peu d'effets personnels, souvent réduits à ce qu'ils peuvent porter sur eux.

Les prisonniers et les moines : Ils partagent une forme de minimalisme très particulière. Les prisonniers sont limités à l'essentiel, tandis que les moines choisissent de renoncer volontairement aux biens matériels dans leur quête spirituelle.

Les habitants de bateaux ou logements atypiques : Vivre sur l'eau ou dans des espaces restreints impose souvent des choix radicaux quant aux possessions.

La colocation et le coliving : De plus en plus de gens, notamment dans les grandes villes, choisissent ou sont contraints de partager des espaces communs. Cela les pousse à redéfinir leur rapport aux objets pour optimiser l'espace.

2. Notre rapport aux objets et à l'accumulation

Pourquoi les objets exercent-ils un tel attrait sur nous ? Il est important de réfléchir à notre tendance à accumuler. Voici quelques pistes à aborder :

Attachement émotionnel : Nous projetons souvent des souvenirs ou des émotions sur des objets, les chargeant d'une valeur sentimentale.

La société de consommation : Nous vivons dans un monde où l'on nous incite constamment à acheter et à accumuler. La publicité joue sur le désir de possession pour créer un sentiment de satisfaction immédiate.

Le pouvoir symbolique des objets : Les objets peuvent représenter le statut social, la réussite, ou encore une certaine sécurité. Ils deviennent un moyen d'afficher son identité ou ses accomplissements.

3. Les bienfaits du désencombrement

Se délester d'objets peut avoir de nombreux effets bénéfiques :

Réduction du stress : Un espace épuré apporte souvent un sentiment de clarté mentale et réduit l'anxiété.

Une plus grande liberté : Moins d'objets signifie moins de choses à gérer, réparer, organiser. Cela permet de se concentrer sur ce qui compte réellement, que ce soit les relations ou les expériences.

Un impact environnemental réduit : Moins consommer, c'est aussi réduire son empreinte écologique. Vivre de manière plus consciente et durable est un aspect essentiel du minimalisme.

4. Comment adopter un mode de vie minimaliste ?

Voici quelques conseils pratiques pour ceux qui souhaitent s'engager dans une démarche de minimalisme :

Se poser les bonnes questions : Pourquoi accumulons nous ? Quels objets sont vraiment utiles ou significatifs pour nous ?

Procéder étape par étape : Commencer par une pièce ou une catégorie d'objets. Trier régulièrement permet d'éviter une surcharge.

Donner ou recycler : En se délestant, il est possible de donner une seconde vie aux objets, que ce soit par le don, le recyclage, ou la vente d'occasion.

Changer sa relation aux achats : Avant d'acheter, il est important de se demander si l'objet est vraiment nécessaire ou s'il s'agit d'une impulsion.

5. Pourquoi se délester avant de mourir ?

Aborder la question de la mort dans cette perspective est essentiel. En se libérant des objets avant de mourir, nous soulageons nos proches de la lourde tâche de gérer nos possessions. Cela permet également de faire un bilan de vie et de se concentrer sur l'essentiel, la transmission des valeurs et des souvenirs plus que des biens matériels.

6. Habiter dans de petites surfaces : un facteur de minimalisme contraint

De plus en plus de gens vivent dans des espaces réduits, que ce soit par choix ou par nécessité. Ce phénomène, notamment dans les grandes villes, incite à adopter un style de vie plus minimaliste. Le manque d'espace oblige à repenser l'utilité de chaque objet et à simplifier son environnement.

Conclusion

Le minimalisme ne doit pas être perçu uniquement comme une tendance à la mode, mais comme une réflexion profonde sur notre rapport aux objets et à la consommation. Que ce soit par choix ou par nécessité, il s'agit de redonner de la valeur à ce qui compte vraiment: nos expériences, nos relations et la qualité de notre vie intérieure.

Comment moins dépenser ?

<https://youtu.be/yyWb8zdHyKk> - 11:30

Le Livre de la Jungle - Il en faut peu pour être heureux

<https://youtu.be/teKygneXkX8> - 2/07

500 migrants vivent à Paris dans un camp

<https://youtu.be/NWEDfUDPX-I> - 1:21

Il construit des cabanes pour les sans-abris

<https://youtu.be/flQXddcq90s> - 1:34

Le bonheur est-ce "être" ou "avoir" ?

Less Is More / Learning to do more with less / Simple Living

La simplicité volontaire est un courant social, un art de vivre ou une philosophie de vie qui privilégie la richesse intérieure par opposition à la richesse matérielle manifestée par l'abondance de la consommation. Elle s'est développée depuis le début des années 80, d'abord aux Etats-Unis, puis au Québec surtout depuis la fin des années 90.

Tuto Minimalisme - Simplicité Volontaire

<https://youtu.be/AUDtgZ-ogqc> - 1:53

Rob Greenfield montre qu'on peut vivre correctement avec beaucoup moins

<https://youtu.be/0oADdlqJE8A> - 3:16

Dr Serge Mongeau, médecin et écrivain la simplicité volontaire et son évolution au fil des décennies, appelée aussi sobriété heureuse,

<https://youtu.be/hfRJN4wLLA> - 59:00

La simplicité Volontaire

<https://youtu.be/aSz9cykfGf4> - 15:50

Comment vivre dans la simplicité volontaire

<https://youtu.be/-MNGFk5nYHg> - 2:42

Comment je vie Hors Système - Simplicité Volontaire - Autonomie - Vie Alternative - Je développe des solutions alternatives et écologiques pour subvenir à mes besoins

<https://youtu.be/hZGw4UOpbD8>

Québec: Serge Mongeau : La simplicité volontaire pour nous libérer du capitalisme -

Écrivain et éditeur, autrefois médecin, il est reconnu comme étant le père de la simplicité volontaire au Québec. Il est l'auteur de plus de vingt-cinq ouvrages, dont La Simplicité volontaire, plus que jamais... passer de l'avoir à l'être...

<https://kaizen-magazine.com/article/la-simplicité-volontaire-pour-nous-libérer-du-capitalisme/>

Le Simplicity Institute à Melbourne en Australie cherche à ce qu'il soit débattu de la nécessité de passer d'une société basée sur consommation et la croissance à une société plus résiliente, égalitaire et gratifiante basée sur la suffisance matérielle et les énergies renouvelables.

<http://simplicityinstitute.org/>

La drôle de vie de Mister Green à Orlando en Floride - Petite maison de 10m²

<https://youtu.be/tSYFksLDpzk> - 31:28

La drôle de vie de Mister Green 2019 - Rob Greenfield, 32 ans, militant en faveur de l'écologie, se déplace sur un vélo de bambou, se lave dans les rivières, mange les légumes de son jardin... Ni carte de crédit ni compte en banque, il vit d'échanges, de pêche et de cueillette. Il est devenu une star aux Etats-Unis avec ses vidéos étonnantes : on le voit récupérer des aliments en parfait état dans les poubelles des supermarchés, ou se promener dans la rue en portant sur lui, dans des sacs transparents, tous les déchets qu'un Américain moyen génère. Occupé à trouver chaque jour de quoi manger et à partager son expérience, le jeune homme est convaincu de vivre une vie meilleure

<https://youtu.be/tSYFksLDpzk> - 31:28

Robin Greenfield: Il s'est construit aussi sa propre tinyhouse - Tiny House Living Isn't Always Easy

<https://youtu.be/FpHgbRn11kk> - 12:51

Rob Greenfield, 32 ans, a adopté un mode de vie radical au plus près de la nature à quelques kilomètres d'Orlando en Floride.

<https://tinyhousefrance.org/simplicité-volontaire-le-mode-de-vie-de-rob-greenfield/>

Comment économiser: logement, nourriture, transports

<https://plenit-finances.fr/comment-economiser-logement-nourriture-transports/>

-- Pour un usage unique n'achetez plus, louez !

Louer des outils: Application qui met en relation des utilisateurs cherchant à louer des outils dont ils ne se servent pas d'habitude. L'application « J'achète pas » permet de mettre en relation les utilisateurs désirant louer des objets et services.

-- Louer des vêtements :

Dressing permet de louer des nouveaux vêtements de qualité tous les mois.

<https://www.legranddressing.com/>

4 bonnes raisons de louer ses vêtements

<https://lesephemereres.re/blogs/le-blog-des-ephemereres/les-4-bonnes-raisons-de-louer-ses-tenues>

-- Partager ses livres

-- penser à habiter un plus petit appartement ou plus petite maison

-- imaginer une colocation avec un/e étudiant-e ou entre seniors

-- visiter des coopératives d'habitation

Ils ont choisi de vivre avec moins, pour leur bien-être et celui du climat, car moins d'objets, c'est aussi moins de gaz à effet de serre. Rencontre avec des adeptes de la simplicité volontaire, qui racontent la richesse que l'on acquiert en possédant peu.

<https://unpointcinq.ca/dossier-special/simplicité-volontaire-habitat/>

-- **Glanage international** - Fruits, légumes en libre service - Cherchez sur la carte à côté de chez vous

...

<https://fallingfruit.org/>

Faites de vide - Nous consommons les objets – matériels et immatériels – de manière effrénée, parfois jusqu'à l'overdose. Mais, en perpétuelle quête du bonheur, nous rêvons tous de légèreté. L'été venu, l'heure de s'alléger a sonné. - Qui n'a pas tourné de l'œil à la vue de la montagne de vêtements, de vaisselle ou de livres à emballer au moment d'un déménagement ? Qui ne s'est pas dit qu'il était temps d'épurer son intérieur, de vider ses placards, d'arrêter les achats inutiles et de les remplacer par une balade en forêt ? Nombreux sont ceux qui ont ressenti, à un moment de leur vie, le besoin de faire le vide. Il faut dire que nous avons laissé les objets s'immiscer dans les moindres recoins de nos vies.

Exercice douloureux d'introspection

<https://www.terraeco.net/Faites-le-vidé.60400.htm> |

.. Faire le vide avant sa mort

Après le hygge et le lagom, voici le döstädning. Dö signifie « mort » et städning, « rangement » ... une philosophie venue de Suède qui consiste à se délester du superflu avant sa mort. L'auteure suédoise Margareta Magnusson est devenue un véritable phénomène. Elle a entre 80 et 100 ans. Son livre Mettez de l'ordre dans votre vie, traduit en 29 langues, est, à sa grande surprise, un best-seller mondial.

Jeter et trier ont une action positive sur le moral en désencombrant l'esprit et en entretenant le plaisir de vivre dans son logement. Les bibelots ou les papiers qui s'accumulent ne reflètent pas seulement un manque d'organisation ou un encombrement, ils sont souvent le signe d'une souffrance, d'une perte de motivation, ou d'un sentiment de fatigue et de découragement. Pourtant, le simple fait d'accumuler et de procrastiner (remettre au lendemain) entretient ce cercle vicieux négatif.

Jeter et trier ont une action positive sur le moral en désencombrant l'esprit et en entretenant le plaisir de vivre dans son logement. Les bibelots ou les papiers qui s'accumulent ne reflètent pas seulement un manque d'organisation ou un encombrement, ils sont souvent le signe d'une souffrance, d'une perte de motivation, ou d'un sentiment de fatigue et de découragement. Pourtant, le simple fait d'accumuler et de procrastiner (remettre au lendemain) entretiennent ce cercle vicieux négatif.

<https://www.pourquoidoctor.fr/Mieux-Vivre/27125-Bien-etre-trier-jeter-ameliorer-moral>

Un jour tout ceci sera à toi

<https://www.range-ta-vie.com/produit/un-jour-tout-cest-a-toi/>

Ménage de la mort : une pratique ancienne selon Margareta Magnusson

Méthode de nettoyage de la mort à la suédoise

<https://youtu.be/LIW3ttZzfkI> - 5:01

Frugal Living Tips For Seniors

<https://outandbeyond.com/frugal-living-tips-for-seniors/>

PDF téléchargeables ici :

www.habiter-autrement.org/seniors.htm

- 1. Des Utopies aux Éco-villages**
- 2. Simplicité Volontaire - Micro Maisons**
- 3. Autonomie alimentaire et énergétique**
- 4. Dimension de genre - Ville sexuée**
- 5. Habitats intergénérationnels Seniors**