Simplement Vôtre

Groupe de simplicité volontaire de Québec

Groupe de Québec (GSVQ)

Volume 12 N°1
Printemps-Été 2015

Dans ce numéro :
(pour lire un article, cliquez sur le chiffre de la page correspondante)

A-t-on raison d'avoir peur - Jacques Senécal	2
En route vers le colloque 2015 - Lise Gauvreau	3
Compte rendu de la formation sur la SV—Lucie Provencher	4
Homo sapiens, que deviendras-tu - Fernand Dumont	6
Vivre sans auto, serait-ce la liberté? - Pascal Grenier	7
Mes commentaires à la suite de la causerie sur Henry David Thoreau - Lucie Provencher	8
Manger les fanes de légumes - L'équipe de Sauve-ta-bouffe des Amis de la terre de Québec	9
Où va la planète? - Claudine Delorme	10
Le pêcheur et l'homme d'affaires - Christine Lemaire	11
Voyager autrement - Claudine Delorme	12
Le droit de rêver - Eduardo Galeano	13

https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSL4dyqjED24xd2V4cf2tK8ENbUvodGInL5nhl0RZZZjzO6zifh

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Lundi, 29 JUIN 2015

19 h 30

Centre communautaire Lucien-Borne
100, chemin Ste-Foy, Québec

Copie papier 1.00$

Éditeur:

Le Groupe de simplicité volontaire de Québec publie le bulletin **Simplement Vôtre** trois fois par année.

Nous avons choisi d'offrir un bulletin sans thème prédéfini, laissant ainsi toute la latitude aux auteurs de partager ce qui leur tient à cœur. Chaque auteur assume l'entière responsabilité de son texte. La reproduction en tout ou en partie de ce bulletin est autorisée à la condition de mentionner la source.

Coordination et **édition** :

Lise Gauvreau

Révision linguistique :

France Cliche

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec, 2015

Bibliothèque nationale du Canada , 2015

ISSN : 1916-0003 (imprimé)

ISSN : 1916-0011 (en ligne)

Distribution :

Environ 200 copies papier; envoi courriel à 450 membres et sympathisants ; disponible sur notre site Web : **www.gsvq.org**

Prochaine date de tombée :

30 septembre 2015

Les pages blanches du bulletin sont imprimées sur du papier contenant 100 % de fibres postconsommation, et les couvertures couleurs contiennent 30 % de fibres recyclées.

A-t-on raison d'avoir peur?

Jacques Senécal

Nous vivons dans un monde extrêmement confortable et presque obsessionnellement sécuritaire tout en ressentant paradoxalement une insécurité grandissante. Un monde qui produit plus de peurs que de réconfort. Des peurs entretenues qui permettent de nous maintenir dans un état de dépendance et de servitude volontaires et des peurs engendrées par les incohérences et les injustices d'un système sans cœur. Des peurs qui encouragent les comportements individualistes (« chacun pour soi ») alors que nous n'avons jamais eu autant besoin de solidarité et d'entraide.

https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTSohDxao1Yy9QRyZVrsCGy1vkNKi2l4OmInn_sf8-mER9HUuR8xw

Sans vouloir faire peur avec la peur, on le sait tous, on pourrait faire, pêle-mêle, une litanie sans fin des « malheurs », des graves problèmes dont on n'a pas encore les solutions pour les prochaines décennies et des dangers inquiétants susceptibles de catastrophes à anticiper et à venir inéluctablement. On peut même craindre, à la limite, une autodestruction qui viendrait de notre propre puissance technologique et de notre propre impuissance politique. Tout le monde sait que les technologies actuelles, toujours en progrès exponentiel, deviennent de plus en plus autonomes dans leur logique, mais hétéronomes à l'homme dans leurs manières de s'imposer à nos modes de vie. D'où les risques de perdre le contrôle. Sauf que les humains n'ont pas ce sentiment de dépendance et de soumission à la technologie; au contraire, et c'est un problème, ils ont l'impression d'avoir plus de pouvoir grâce à leurs techniques, plus d'humanité grâce à leurs communications numériques. D'où le sentiment que la catastrophe est impossible et, c'est normal et compréhensible, parce qu'elle ne s'inscrit pas dans le registre du savoir, du simple fait que les hommes, au pouvoir politique ou au pouvoir économique ou même les hommes sans pouvoir, sont convaincus qu'ils ont le contrôle sur leurs propres outils. Mais ce n'est pas un savoir de leur part, c'est une croyance, une conviction non rationnellement fondée, une foi de croyants scientistes utopistes, une foi de croyants aveugles. Pour eux, la catastrophe est impossible et incroyable alors que, dans les faits, la catastrophe est inéluctable. Elle est même un « impossible certain » selon la formule du philosophe Jean-Pierre Dupuy. Pour les gardiens du statu quo, « un tiens vaut mieux que deux tu l'auras » est une certitude qui les réconforte, mais ils devraient, aussi, ajouter à leur catéchisme : « le pire est toujours certain! » Albert Camus écrivait dans *La peste* : « Le fléau n'est pas à la mesure de l'homme, on se dit donc que le fléau est irréel, c'est un mauvais rêve qui va passer. » Aujourd'hui, en plein réveil, on se rend bien compte que le fléau a la réalité d'un vrai mur. Il fait partie du registre du savoir et non du rêve. Ni de la croyance.

Pour les auteurs écologistes, les sociologues et pour tous les spécialistes du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) qui étudient les principes physiques du changement climatique, les impacts, la vulnérabilité et l'adaptation au changement climatique ainsi que les moyens d'atténuer le changement climatique, un mur se présente devant nous. Chez plusieurs économistes, aujourd'hui sensibilisés à l'importance des problèmes de l'environnement, la catastrophe est à quelques décennies, donc elle est de notre siècle, si rien ne change dans nos modes de production, de consommation et de gestion.

On a donc raison d'avoir peur.

(Prochain bulletin : Peut-on avoir peur avec raison?)

Retour à la page titre

Colloque 2015

Prendre soin de soi, prendre soin du monde
Écologie et simplicité en 2015

Samedi et dimanche
31 octobre, 1er novembre

Pavillon Desjardins de l'Université Laval

C'est parti pour le colloque 2015. Depuis quelques mois, un comité s'affaire à vous concocter un menu varié et enrichissant. Nous sommes très fiers du thème retenu qui nous permet d'explorer différentes facettes de la simplicité volontaire. Surveillez sur le site https://gsvquebec.wordpress.com/ les consignes d'inscription qui seront bientôt disponibles.

Le *Prendre soin de soi* nous invite à nous distancer des incessantes sollicitations dont nous sommes l'objet et qui souvent nous empêchent de discerner ce qui convient vraiment à nos besoins. Pour apaiser nos tumultes intérieurs, quoi de mieux qu'une séance de méditation guidée par Robert Béliveau. Animateur d'ateliers de relaxation et de réduction de stress. Robert nous aidera à nous déposer au début de chaque journée. C'est également dans l'esprit du *prendre soin de soi* que le médecin, auteur et conférencier, Jean Drouin, nous invitera en conférence d'ouverture à nous créer un espace-vie santé.

Au programme de nos ateliers, des personnes ressources qui susciteront des échanges autour de l'une ou l'autre des dimensions suivantes : vie familiale, solidarité, consommation, indices de bonheur, philosophie, vie intérieure ou échanges de service.

Bien sûr, nous sommes préoccupés de l'environnement, mais nous sommes surtout intéressés par la relation que nous entretenons avec celle-ci. En ce sens, nous aurions sans doute avantage à nous inspirer des traditions autochtones et c'est pourquoi nous aurons en prestation artistique, Mme Yolande Okia-Picard qui nous enchantera avec des légendes amérindiennes et nous fera bouger sur une musique traditionnelle en nous accompagnant de son tambour d'eau.

Cette année, le comité organisateur propose un Café découverte. « Cette activité est construite sur l'hypothèse (maintes fois vérifiée) que les personnes possèdent, individuellement et surtout collectivement, la sagesse et la créativité nécessaires pour faire face à des situations complexes… à condition de participer au-delà de l'ego. En combinant une atmosphère informelle avec une étiquette formelle, on peut créer un focus d'attention qui donne accès à une connaissance partagée plus profonde qu'il est possible d'utiliser pour répondre à des questions importantes. » Gageons qu'avec une telle approche, nous pourrons ensemble découvrir des façons nouvelles de prendre soin de nous-mêmes et du monde. De plus, les fruits de l'exercice donneront aux administrateurs du GSVQ des idées d'activités à organiser dans les mois qui suivront le colloque afin d'en prolonger l'esprit.

Au plaisir d'y échanger ensemble!

Compte rendu de la fin de semaine à Drummondville sur la formation en simplicité volontaire (SV) les 27, 28 et 29 mars 2015

Lucie Provencher

Objectifs de cette formation :

- Mieux s'outiller pour présenter la SV au niveau individuel et collectif
- Développer une nouvelle façon de s'impliquer, chacun dans son milieu
- Quels liens souhaiterons-nous inventer pour rester en contact entre nous ?

Le groupe : nous étions seize participants de différentes régions : Montréal, Québec, Gatineau, Saguenay-Lac-St-Jean, Trois-Rivières, Victoriaville, Rimouski. Cette diversité était intéressante, car nous n'étions pas confinés seulement à Québec et Montréal pour des exemples de savoir-faire.

Des sujets d'atelier avaient été préparés par Serge Mongeau et Diane Gariépy. Un animateur différent, et une période de questions après chaque présentation. Beaucoup de respect et de possibilités de s'exprimer pour chaque participant.

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQHPSEHt1ydfKqln9fVOrEDCkOz0_LscsJGRMolLqoqltoX3k83iQ

Je ne vous donnerai pas toutes mes notes prises lors des ateliers. Par contre, j'ai le goût de vous transmettre un bel aperçu des animateurs ainsi que des sujets discutés. Commençons par les animateurs. Jacques Senécal, un philosophe volubile, dynamique et toujours intéressant à écouter en ce qui concerne son point de vue sur la façon d'entrevoir la vie. Gérald Tremblay, un homme plus discret, plus réservé, mais qui sait tout de même transmettre ses connaissances avec intérêt. Jean Cloutier, un autre homme volubile à souhait et qui s'emballe à parler de tout ce qui se fait à Québec. Guylaine Martin, Pierre Chénier et Michel Séguin sont trois personnes tout aussi mordues de faire vivre et faire connaître la simplicité volontaire. Puis, évidemment, les deux auteurs de ce week-end, Serge Mongeau et Diane Gariépy. Un homme et une femme d'action, imprégnés à 100 % dans la simplicité, dans l'amour et le plaisir de nous transmettre leur passion. Ces animateurs, des personnalités différentes, des façons personnelles de transmettre leurs connaissances et leur passion; un plaisir !

Les sujets mis en valeur durant le week-end étaient variés. Un tour d'horizon des défis pour 2015, une petite mise en garde de faire attention à la récupération des termes de simplicité ou d'environnement par les publicitaires ou le gouvernement pour se donner une belle conscience. On parle aussi de désobéissance civile, de trouver des moyens de déranger en masse, quelque chose de perturbateur, pour rendre la simplicité dérangeante. Puis, on parle de nos grandeurs et de nos dérives dans nos approches de la SV. Qu'est-ce qu'on a fait ? Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui a dérapé ? Toutes des interrogations pour mieux voir où on doit se diriger en 2015. On en a appris sur les initiatives de transitions, sur ce qui se fait en région, on s'est demandé si la simplicité est un parcours personnel ou un défi d'implication sociale. En fin de compte, un samedi complet d'une grande variété de sujets, d'échanges enrichissants et empreints d'un grand respect pour les opinions de chacun.

Retour à la page titre

La finale

Le dimanche matin, il y a eu un tour de salle où chaque participant avait la possibilité d'annoncer quelles seraient ses actions. Je vous dis tout de suite que je n'ai pas pris en note toutes les initiatives présentées. Ce n'est pourtant pas les idées qui manquaient ; c'était très varié : pique-nique, webinaire, étude sur le pourquoi les membres ne s'impliquent pas, réunion de cuisine sur différents sujets, etc.

Je vous parle maintenant de mon intervention ce matin-là. Le samedi soir, j'ai compris pourquoi je n'aime pas participer à des manifestations. Je suis la petite fille docile, qui donne l'exemple. S'il fallait qu'on me voie manifester!!! Ce n'est pas un bel exemple! Alors, j'ai promis que d'ici décembre 2015, je participerais à au moins une manifestation. Il est temps que je sorte de ma zone de confort. Par contre, je ne veux pas sentir qu'on me pousse dans le dos, il est important de me respecter et d'y aller pas à pas, à mon rythme et selon un thème qui me tient vraiment à cœur, pas pour faire plaisir à mon entourage.

Aussi, j'ai l'intention de présenter la SV en organisant un midi-info sur la SV au bureau. S'il y a intérêt, on pourrait avoir des rencontres régulières et discuter de différents sujets. Je pourrais aussi faire la même chose en septembre, en présentant la SV à la coop d'habitation où j'habiterai à partir du mois de mai.

Je prévois aussi présenter un cours sur comment tenir et gérer un budget, à partir de mon expérience. Activité qui est prévue beaucoup plus à ma retraite, après mars 2016.

https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTH_bEMLHovJBsr9Hh7UdmCY9mzs8gOy7PZ1SlwXtk-HDL_sVJZ

Comme vous pouvez le constater, nous avons eu une fin de semaine très enrichissante. On sentait très bien qu'une belle énergie circulait dans le groupe et que toutes ces belles initiatives feront en sorte que ça va « grenouiller » un peu partout au Québec. Les cellules invisibles de la chenille sont en action vers l'éclosion du papillon. On gage que la vague sera resplendissante, que cet élan sera très fort, que le résultat sera magnifique? J'y crois, et j'ai hâte de voir ce spectacle. Je me sens très optimiste aujourd'hui. Des proches diront que ce n'est pas toujours ainsi, mais je me sens bien et continuons dans cette direction, n'est-ce-pas ?

Il est très probable que le groupe se réunisse à nouveau au printemps prochain pour poursuivre ses actions. Aussi, toutes les actions et activités grand public peuvent être annoncées sur le site du Réseau québécois pour la simplicité volontaire.

Au plaisir de vous rencontrer lors d'une activité du GSVQ.

Retour à la page titre

La Simplicité volontaire selon Mathieu RICARD

La simplicité volontaire ne consiste pas à se priver de ce qui nous rend heureux - ce serait absurde -, mais à mieux comprendre ce qui procure une satisfaction véritable et à ne plus être assoiffé de ce qui engendre davantage de tourments que de bonheur.
La simplicité volontaire est à la fois heureuse et altruiste. Heureuse du fait qu'elle n'est pas constamment tourmentée par la soif du « davantage »; altruiste, car elle n'incite pas à concentrer en quelques mains des ressources disproportionnées qui, réparties autrement, amélioreraient considérablement la vie de ceux qui sont privés du nécessaire.

Extrait de la préface de Mathieu RICARD du livre de Maie-Monique ROBIN, « Sacrée croissance », La découverte/ARTE Éditions, 2014, p.11

Homo sapiens, que deviendras-tu?

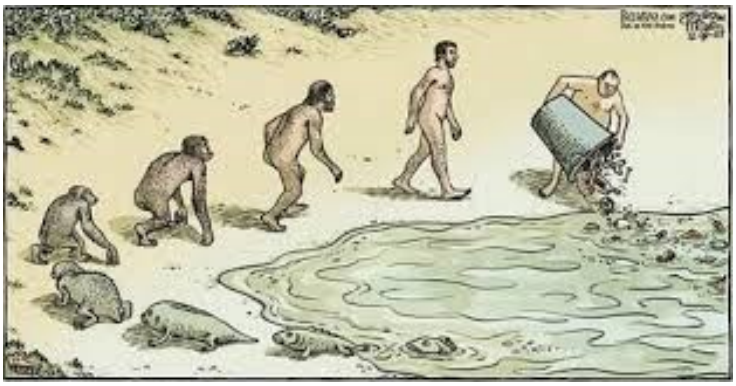
Fernand Dumont

De passage à Montréal ce printemps, j'ai fait une visite au Musée d'art contemporain.
Dans une salle, on avait programmé un film-essai d'Allan Sekula et Noël Burch : The Forgotten Space (2010). Le vieux mythe des marins phéniciens porté à son paroxysme consumériste. J'avais une idée de ce que pouvait représenter le volume de transbordements de produits sur les océans après avoir entendu un reportage sur la nécessité de construire de nouveaux ports de mers sur la côte du Pacifique pour décongestionner les circuits de distributions par camions et voie ferrée en Amérique du Nord.

Tant de choses utiles et surtout inutiles à la qualité de vie!

Les personnes qui doutent du bien-fondé de l'éthique de la simplicité volontaire trouvent dans ce film de forts arguments pour s'y investir. En fait, les auteurs sont réalistes devant les situations filmées : cette mécanique mercantile est vouée à se fracasser sur le mur de l'absurde. Il est même surprenant que cela ne soit pas déjà arrivé!

Ceci dit, à part cela, que ferait-on de nos vies, nous Homo-faber qui produisons pour le plaisir de produire en autant que ça se monnaye? Pourtant, à la base de la vie, il faut toujours se nourrir. Une société qui choisirait la simplicité serait caractérisée par la culture plutôt que par la fabrication. Une culture qui inclut celle des aliments autant que les formes diverses d'art et d'expression de la pensée.... Des villes où les potagers occupent plus d'espaces que les véhicules moteurs et les stationnements, où il y a plus d'écoles, de parcs et d'aires d'activités physiques que de commerces.



Difficile à visualiser? Très difficile pour notre société d'abondance matérielle, surtout pour ceux qui s'y plaisent sans sourciller. L'avenir du monde est-il imaginable autrement?

Avec les changements climatiques en particulier, c'est une nécessité. Souhaitons qu'un jour, un film-essai pourra être réalisé avec des images d'une ville sans automobiles.

Homo sapiens, que deviendras-tu? Homo faber, homo oeconomicus, homo ludens, homo consumericus, homo oecologicus, homo agro-urbanus, homo culturalis, homo simplicitus. Voilà des traits d'humanité qui peuvent se justifier pour l'avenir. S'il y a une variété que je souhaite voir s'éteindre, c'est l'homo bellicus.

Retour à la page titre

« Rien n'est suffisant pour celui pour qui assez est trop peu. » **(Épicure)**

Vivre sans auto, serait-ce la liberté?

Pascal Grenier

Je vis sans auto depuis quatre ans. Même si un certain nombre de gens le font aussi, je n'aurais jamais cru ça possible pour moi. Pendant les 30 premières années de ma vie de famille, j'ai habité en banlieue éloignée et nous avions deux autos. Par la suite, je me suis rapproché de la ville et nous avons vendu une voiture. Finalement, j'ai acheté un condo en centre-ville et je me suis débarrassé de mon auto.

L'automobile est très polluante. Le smog, les pluies acides, les gaz à effet de serre et l'amincissement de la couche d'ozone en sont les principales conséquences. En plus d'être très dommageable pour l'environnement, la possession d'une auto implique plusieurs exigences. La principale est de faire l'objet d'une préoccupation constante pour sa sécurité. Posséder une auto implique aussi des coûts considérables (achat, dépréciation, assurance, essence, stationnement, réparations, contraventions, etc.). Plusieurs actions sont aussi nécessaires pour en assurer l'entretien (lavage, cirage, changement périodique d'huile, de freins et de silencieux, etc.). L'hiver amène également des gestes à poser (déneigement de la voiture et du stationnement, gratter la glace lors de verglas, montage et démontage de l'abri temporaire, changement de pneus et d'essuie-glace, etc.).

https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSa43xAWfzVcXrx-QwrES1OaJ1Uy8Mv6csMAZ4uSilDCRruhVFDyQ

Il existe pourtant des modes alternatifs de transport comme l'auto-partage, le covoiturage, l'autobus, la bicyclette, la marche, le taxi, les patins à roues alignées et la planche à roulettes pour les plus habiles.

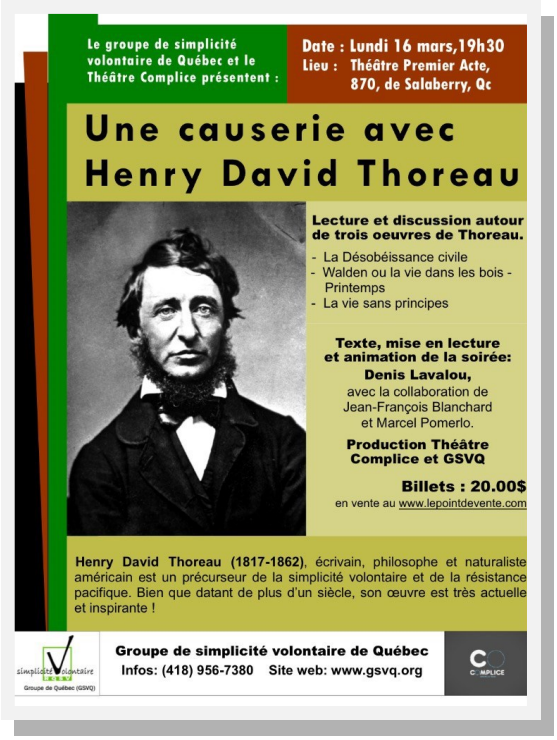
Évidemment, pour pouvoir vivre sans auto, il faut « organiser sa vie ». La principale condition est de demeurer dans un milieu suffisamment dense pour bénéficier d'un bon service de transport en commun, d'une abondance de services de proximité, et de la disponibilité d'auto-partage tout près. Avec ces trois facteurs réunis, il est possible de vivre sans auto pour plusieurs personnes.

Vivre sans auto présente plusieurs avantages dont une diminution considérable des dépenses. Personnellement, il m'en coûte moins de 2 000$/an pour la rubrique transport de mon budget alors que la possession d'une voiture revient fréquemment au double et même au triple voire davantage. Vivre sans auto m'oblige aussi à marcher plus souvent, ce qui me force à faire de l'exercice. Finalement, l'absence d'auto dans ma vie m'apporte une certaine forme de libération mentale. Évidemment, ça me donne aussi la satisfaction de vivre en cohérence avec mes valeurs en réduisant mon empreinte écologique. Contrairement à la croyance populaire, vivre sans auto, serait-ce la liberté? C'est à cette conclusion qu'arrivent de plus en plus de jeunes états-uniens qui, selon une étude de l'université du Michigan, achètent moins de voitures que leurs parents.

Retour à la page titre

Mes commentaires, à la suite de la causerie avec Henry David Thoreau

Lucie Provencher



De premier abord, je n'avais aucune attente. J'avais déjà entendu parler de cet homme lors de différentes rencontres au groupe de Simplicité volontaire, mais je n'ai jamais pris le temps de lire ses écrits. Après tout, il écrivait dans les années 1840, j'avais tout de même de la difficulté à faire des liens avec le monde d'aujourd'hui. Toute une erreur !

Quelle belle découverte ! Les trois textes m'ont permis de connaître cet homme sous trois facettes de sa personnalité. Le premier texte sur la désobéissance civile m'a permis de mieux saisir toutes les facettes de cette idée. Un homme cohérent avec ses idées et ses actes. Puis, le deuxième texte est venu amplifier la signification de vivre la pleine conscience ; apprécier le moment présent. Et le troisième. Là j'ai bien compris que ses textes sont encore d'actualité aujourd'hui. Et même qu'à un moment donné j'ai eu l'impression que la société n'avançait pas; on se bat encore pour les mêmes choses : l'environnement, un gouvernement conscient et responsable. J'ai vraiment eu un moment de découragement. Mais le recul du temps m'a permis de reprendre confiance et de me dire que chaque pensée et chaque geste dans la bonne direction sont des pas de plus.

Puis, quelques jours plus tard, je lis sur Internet, une pensée de l'Univers de Jean Rochette : le temps est venu. (https://www.facebook.com/univers.jean.rochette?fref=nf)

Maintenant, je me sens plus solide dans mes convictions, je me sens à ma place.

Voici le texte *Le Temps est venu*, par Jean Rochette

> Nous rêvons parfois d'un monde où il n'y aurait plus de jugement, de guerre, de haine. Où les gens communiqueraient entre eux de façon pacifique et harmonieuse. Un monde d'abondance où chacun vivrait selon ce qu'il a besoin.
> Nous rêvons d'un monde où l'amour serait partout.
> Nous tendons vers un monde conscient, juste, heureux.
> Nous tendons vers un paradis.
> Le temps et venu.
> Le temps est venu de faire ce monde, de le commencer en soi, de l'initier partout où nous allons.
> Le temps et venu de faire le premier pas vers ce à quoi nous aspirions.
> Le temps est venu de vivre selon notre cœur.
> Complètement.
> Et le temps est venu de croire… que le temps est venu.

Retour à la page titre

MANGER LES FANES DES LÉGUMES

L'équipe de Sauve-ta-bouffe des Amis de la terre de Québec

Allons chercher la verdure là où elle est! Pas besoin de jeter systématiquement la partie feuillue de vos beaux légumes… même si vous ne les avez pas achetés pour cela au départ. En plus de leur intérêt gustatif, les fanes de nos légumes ont des valeurs nutritionnelles intéressantes.

Pourquoi évitons-nous de manger certaines parties comestibles de nos légumes? La plupart du temps, c'est pour des raisons d'habitude et de culture. Dans certains pays, par exemple, les radis sont surtout cultivés pour leurs fanes!

Voici six légumes dont vous pouvez consommer les feuilles, et des idées pour les cuisiner.

https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTBdNCjL1rq4KsQ1htE33t9WHeq0FG2TOY6HJaRTAQkpJZRVh8_Gg

Fanes de carottes, radis et céleris

Les feuilles de ces légumes, hachées, peuvent ajouter une petite touche originale à une salade. Très goûteuses, utilisez-les pour ajouter de la saveur à un sauté, à une soupe ou un bouillon. On a testé le pesto de fanes et c'est très bon! Pour cela, mixez des fanes de carottes, radis et/ou céleris avec de l'ail, de l'huile d'olive et du parmesan.

Feuilles de betteraves

Plutôt que d'acheter des betteraves (pour leurs racines) et des bettes à cardes (pour leurs feuilles), pourquoi ne pas manger les feuilles des jeunes betteraves? On économise un légume et on évite de jeter! Les feuilles de betteraves s'utilisent comme des épinards : crues ou cuites, dans toutes sortes de préparations – une tarte salée par exemple (http://www.preparemaison.com/2012/06/encore-des-fanes/).

Verts de poireau

On jette souvent le vert du poireau pour ne manger que le blanc… or la partie verte est tout à fait comestible! Elle est moins tendre, il faut donc la cuire plus longtemps, mais elle peut être utilisée de multiples façons : dans des potages et bouillons encore une fois, mais aussi pour faire des papillotes (http://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_utiliser-le-vert-de-poireau-papillotes.aspx).

Feuilles de brocolis

Il est difficile de trouver un brocoli avec ses feuilles à l'épicerie. Si vous en faites pousser, profitez-en! Tout se mange dans le brocoli, même la tige. Coupées en petites lanières, faites revenir les feuilles de choux et de brocolis dans vos sautés. Dans une béchamel, ce sera très bon aussi. Si vous faites une soupe avec ces légumes, n'hésitez pas à y mettre aussi les feuilles. Et pourquoi pas une pizza crémeuse aux feuilles de brocolis (http://cardamome.over-blog.com/2014/12/pizza-aux-feuilles-de-brocoli-chorizo-et-tomate-sechee.html)?

À éviter : les feuilles des solanacées et de la rhubarbe

Pour se protéger des herbivores, aubergines, tomates, poivrons et pommes de terre garnissent leur feuillage de solanine, une substance toxique. Évitez également les feuilles de rhubarbe, qui vous rendraient malades. C'est bien d'explorer et d'essayer, mais renseignez-vous avant sur le caractère comestible de votre expérience!

Pour en savoir plus :

- Petit truc en plus : pour avoir des fanes de navets, carottes, betteraves et radis en hiver, faites-les repousser! http://nutritionnisteurbain.ca/agriculture/faire-repousser-les-fanes-des-bouts-de-carottes/

- Des conseils pour manger les cœurs des fruits et légumes et leurs épluchures (liens vers d'anciens billets RQ)

- Manger les parties inhabituelles des plantes? C'est le sujet du livre de recettes de Lisa Casali, *Cuisiner mieux en jetant moins*. (http://www.sauvetabouffe.org/2015/03/livre-anti-gaspi-cuisiner-mieux-en-jetant-moins-de-lisa-cavali/)

Retour à la page titre

Où va la planète?

Claudine Delorme

Où va-t-elle? Où allons-nous? La vie bat de l'aile, la terre se pare de poubelles, de plastique, de toc…

De toc acheté sans façon, sans envie, sans grand désir; de toc qui nous étouffe, nous engouffre vers un ailleurs nullement meilleur. Ce toc tuant un peu plus chaque jour les esclaves des temps modernes.

Où allons-nous? Vers où nous dirigeons-nous? N'a-t-on pas envie de ralentir cette cadence qui nous projette toujours plus vite vers ce vide sidéral?

Il est urgent de s'arrêter, réfléchir et agir; individuellement et collectivement par de petits et grands gestes qui grandiront par la force du nombre.

A-t-on vraiment faim de tout ce que l'on nous sert? Nos besoins ne font pas sens s'ils sont comblés au prix de vies humaines, de frères moins nantis…

Cessons de jouer le jeu des rois du monde. Consommons moins, respectons la vie.

Retour à la page titre

Le pêcheur et l'homme d'affaires

Christine Lemaire

Ce texte a paru sur le blog de Christine

Christinelemaire.com

Vous connaissez sans doute l'histoire de ce pêcheur qui se dore au soleil savourant une belle pause dans son travail. Un homme d'affaires vient à lui et lui recommande de se mettre au travail, pêcher davantage, acheter un plus gros bateau, fonder une entreprise, faire plus d'argent, etc. Le pêcheur demande : pour quoi faire? Et l'autre répond : pour pouvoir te la couler douce au soleil!

J'ai écrit dans *À contretemps* que nous vivions dans un système idéologique très cohérent. À un point tel que nous avons de la difficulté à prendre du recul par rapport à lui et, surtout, à prendre la décision, quand c'est nécessaire et que cela correspond à nos valeurs, de marcher à contre-courant.

C'est un fait, le troisième côté du triangle, celui de l'être et du soin, a été largement pris en charge par la société de consommation.

https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTJsINKOvbqoL6qfe2_W7lUxhSzJR-R4xGq618RcJfOan0K0Pl3nQ

Avant elle au Québec, l'Église catholique avait la charge de ce troisième pan. Elle nous a imposé les dimanches, les nombreuses fêtes religieuses, les temps de jeûne, le mois de Marie, la procession du Saint-Sacrement, l'Angélus et j'en passe. Quel était l'effet de tout cela? Procurer des temps de repos, de vie communautaire et de ritualité. Des temps consacrés à l'être et à la spiritualité. L'Église avait le pouvoir d'imposer au capital du temps autre que le temps de travail.

Voici un autre bel exemple où nous avons jeté le bébé avec l'eau du bain. En nous libérant d'un joug sévère et contraignant, nous avons aussi jeté par-dessus bord l'idée de soin. Ou plutôt, nous avons laissé le marché prendre la place de l'Église dans cette prise en charge du soin. Avons-nous gagné au change?

Ainsi, beaucoup de fêtes « chômées » ont été abandonnées et nous travaillons le dimanche. Le chômage, c'est maintenant juste pour les sans-emploi, un mot qui a pris une connotation extrêmement négative, anxiogène. En termes de ritualité, le marché nous transforme en consommateurs et consommatrices : acheter des cadeaux à Noël, du chocolat à Pâques, des costumes à l'Halloween, etc.

Ensuite, les petites récompenses ont perdu leur saveur face aux objets de consommation : s'offrir une heure au spa ou chez la manucure, aller dans le Sud, s'acheter une crème hydratante super chère ou une piscine creusée. Nous travaillons si fort! Le marché nous dit : « Tu le mérites bien ».

Et le sens, lui? Tout cela tient sur le système de valeurs néolibéral : progrès sans limite, productivité, rentabilité, etc.

C'est la morale de l'histoire du pêcheur et de l'homme d'affaires. Le soin ne coûte rien, mais le système dans lequel nous évoluons nous amène à penser qu'avoir une hygiène temporelle adéquate coûte cher et demande beaucoup de travail.

Reprendre son pouvoir d'être et son autonomie dans son rapport au temps, c'est reconquérir le droit de soigner son temps sans automatiquement s'en remettre au marché. C'est partir à la conquête d'un mode de vie plus sain, dans les petites choses, au quotidien.

Retour à la page titre

Voyager autrement

Claudine Delorme

On connaît tous la valeur de l'argent... On a tous quelquefois envie de « changer d'air »

Peut-on le faire sans trop se serrer la ceinture?

Un parent simplicitaire me confiait récemment faire un échange de maison avec une copine quand le besoin se faisait sentir.

Compliqué? Pas du tout! On se met d'accord sur une date et le tour est joué!

https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT77SHA6D-B6eBk2pZA-8qUOGvCB8S1W89Hi0b4wSRpMgmhbGHVlQ

Ces familles découvraient un environnement stimulant, jeux différents, promenades exploratoires d'un quartier, d'une rue, d'une cour.

J'ai tenté l'expérience dernièrement. Déjà, être seule dans une maison, jusque-là connue comme invitée, prenait une toute autre signification.

On redécouvre un environnement, on vit le lieu, nos sens s'éveillent au contact des stimuli et spécificités de l'habitat.

Après l'appropriation de l'intérieur, vient celle de l'extérieur. On marche, visite, découvre comme lors d'un voyage à l'étranger.... Même un quartier connu est revisité différemment; on l'apprivoise d'un angle nouveau. On y est passé maintes fois en vitesse. On souligne et remarque maintenant commerces sympas, gens accueillants, graffiti intrigants.

On erre dans chaque recoin; rues et ruelles redeviennent prétexte au jeu (nesse), on parle, et savoure pleinement cette liberté, ce moment présent accessible, mais souvent négligé...

Après une journée passée ainsi, les muscles et le cœur heureux, on savoure un repas concocté par un artisan local ou par nous-même, encouragé par la qualité des produits de proximité, dans une cuisine aux couleurs de ses occupants!

Le soir, la tête pleine d'images et d'idées, mais surtout de rires, sourires et échanges, on s'endort paisiblement en rêvant aux bonheurs simples de la vie.

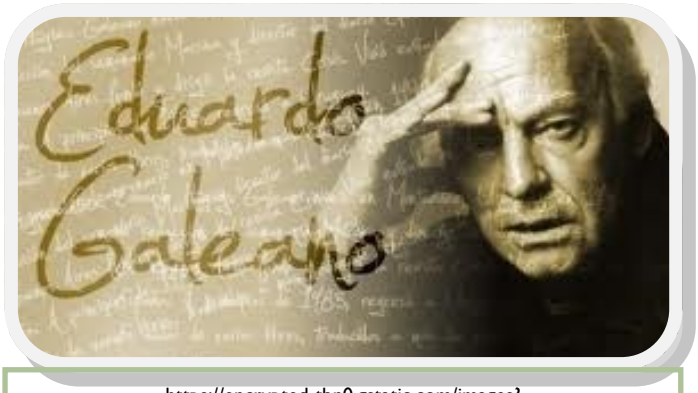
Je vous recommande cette formule, que ce soit en ville, en banlieue, à la campagne, à deux rues de chez-vous, seule ou entourée; c'est facile, accessible et gratuit, on a tout à gagner… Et vous verrez, l'habitude se prendra vite.

Il fallait juste y penser!

Retour à la page titre

« Le droit de rêver »

par Eduardo Galeano



https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSeSZNkkCV5VOOMdwjDWZRY7ruqGfvKnDQBTSrta_UPkQ6AuxLx

Eduardo Galeano *est un écrivain et journaliste uruguayen, célèbre pour avoir écrit 'Les Veines ouvertes de l'Amérique latine', acte d'accusation contre l'exploitation de l'Amérique latine par les puissances étrangères depuis le XVe siècle. Né en 1940 à Montevideo, il est décédé le 13 avril 2015 dans la même ville. Il avait écrit ce poème en 1999.*

Le nouveau millénaire est tout proche, mais ne prenez pas l'affaire trop au sérieux. Après tout, l'année 2001 pour les chrétiens correspond à 1379 pour les musulmans, 514 pour les Mayas et 5762 pour les juifs. Le nouveau millénaire débute un 1er janvier uniquement parce qu'un beau jour, le Sénat de la Rome impériale décida de mettre fin à la tradition selon laquelle on célébrait le nouvel an au début du printemps. Le nombre d'années de l'ère chrétienne relève aussi de l'irrationnel : un autre beau jour, le pape à Rome décida de fixer une date pour la naissance de Jésus, alors que personne ne sait quand il est né.

Le temps ne se soucie guère des lignes de démarcation que nous traçons pour nous donner l'illusion d'en être maître. Et pourtant, le millénaire est un passage que le monde entier célèbre et craint.

Le millénaire viendra, et puis s'en ira, et fournira une belle occasion aux orateurs qui se gonflent d'importance de faire de grandes envolées sur le destin de l'humanité, et aux agents de la colère de Dieu d'annoncer la longue marche, lèvres serrées, à travers l'éternité et le mystère.

Et en vérité, qui peut résister? A une telle date, aussi arbitraire soit-elle, chacun est tenté de s'interroger sur le temps à venir. Et comment savoir? Une seule chose est sûre : au XXIe siècle, si nous sommes encore là, nous serons tous « d'un autre siècle », le XXe, et pis encore, « d'un autre millénaire ».

Nous ne pouvons pas deviner l'avenir, mais nous avons au moins le droit d'imaginer le futur que nous voulons. En 1948 et 1976, les Nations unies ont proclamé de longues listes de droits de l'homme, mais pour l'immense majorité de l'humanité, cela se limite au droit de voir, d'entendre, et de se taire.

Et si nous commencions par exercer un droit dont on ne parle jamais, **le droit de rêver**?

Jetons notre regard au-delà des horreurs d'aujourd'hui, pour imaginer un autre monde possible :

l'air sera nettoyé de tous les poisons sauf de ceux qui émanent des craintes et des passions humaines; dans les rues, ce sont les chiens qui écraseront les voitures; les gens ne seront pas conduits par des automobiles, ni programmés par des ordinateurs, ni regardés par des télévisions;

le poste de télé ne sera plus le membre le plus important de la famille, et sera traité comme un fer à repasser ou une machine à laver; les gens travailleront pour vivre, au lieu de vivre pour travailler;

la stupidité sera un crime puni par la loi, un crime commis par ceux qui vivent pour posséder ou pour gagner, au lieu de vivre comme l'oiseau qui chante sans savoir qu'il chante, et l'enfant qui joue sans savoir qu'il joue;

dans aucun pays, les jeunes hommes qui refusent de faire leur service militaire n'iront en prison, qui sera plutôt pour ceux qui veulent le faire;

les économistes ne mesureront plus le « niveau de vie » à l'aune de la consommation, ni la « qualité de vie » par la quantité de choses;

https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRh1PC0sFNBHnOvHRv_UzR-

personne ne croira que les pays aiment être envahis;

les dirigeants politiques ne croiront pas que les pauvres aiment se nourrir de promesses;

la gravité ne sera plus considérée comme une vertu, et personne ne sera pris au sérieux s'il ne sait pas rire de lui-même;

la mort et l'argent perdront leur pouvoir magique, et ni le décès ni la fortune ne pourront faire d'une crapule un homme vertueux;

personne ne sera pris pour un héros ou un imbécile pour avoir fait ce qu'il estimait être juste au lieu de servir ses intérêts;

le monde ne fera pas la guerre aux pauvres, mais à la pauvreté, et l'industrie de l'armement n'aura d'autre choix que de se mettre en faillite;

la nourriture ne sera pas une denrée, ni la communication un commerce, car la nourriture et la communication sont des droits de l'homme;

personne ne mourra de faim, puisque personne ne mourra d'avoir trop mangé;

les enfants des rues ne seront pas traités comme des déchets, parce qu'il n'y aura pas d'enfants des rues;

les gosses de riches ne seront pas traités comme s'ils étaient en or massif, car il n'y aura pas de gosses de riches;

l'éducation ne sera pas le privilège de ceux qui peuvent payer;

la police ne sera pas le fléau de ceux qui ne peuvent pas payer;

la justice et la liberté, ces soeurs siamoises condamnées à vivre séparées, se retrouveront et seront de nouveau soudées dos à dos;

une femme, une femme noire, sera présidente du Brésil, et une autre femme noire sera présidente des Etats-Unis;

une femme indienne gouvernera le Guatemala, et une autre le Pérou;

en Argentine les folles de la Place-de-Mai seront citées en exemple de bonne santé mentale, pour avoir refusé d'oublier dans des temps d'amnésie forcée;

notre sainte mère l'Eglise corrigera les inscriptions des Tables de la Loi, et le sixième commandement ordonnera la célébration du corps;

l'Église proclamera aussi un autre commandement, celui que Dieu a oublié: «Tu aimeras la Nature, à laquelle tu appartiens»;

https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSCMI7NHkawUpzU1_m6xgZBfv93oChz3_USoIeFRvpTK4V6OjRO

les déserts du monde et de l'âme seront revêtus de forêts;

aux désespérés sera rendu l'espoir, et ceux qui sont perdus seront retrouvés, car ce sont eux qui ont désespéré et se sont perdus pour avoir trop cherché dans la solitude;

nous serons les compatriotes et les contemporains de tous ceux qui ont soif de justice et de beauté, quels que soient leur date et lieu de naissance, parce que les frontières de l'espace et du temps n'existeront plus;

la perfection restera l'ennuyeux privilège des dieux, tandis que dans notre monde de pagaille et de cafouillages, chaque nuit sera vécue comme si elle devait être la dernière, et chaque jour comme si c'était le premier.

Ce texte figure dans Sens dessus dessous, publié en septembre 2004 chez Homnisphères – diffusion Co-Errances, 45, rue d'Aubervilliers, 75018 Paris. Il a été publié en mai 2015 sur le site www.pressenza.com/fr . Les articles sur Pressenza sont disponibles gratuitement sous la licence Creative Commons 4.0. (lien internet au site source, non utilisation commerciale).

Retour à la page titre

Groupe de simplicité volontaire de Québec

Groupe de Québec (GSVQ)

Vous avez des commentaires à transmettre, des textes à proposer ou des suggestions à faire pour le bulletin, n'hésitez pas à les communiquer à :

Lise Gauvreau, coordonnatrice du bulletin
lise.gauvreau@videotron.ca

Prochaine date de tombée :
30 septembre 2015

Historique : Le GSVQ a été fondé à l'automne 2001, à la suite du premier colloque québécois sur la simplicité volontaire organisé par Pascal Grenier et les AmiEs de la Terre de Québec. Quarante personnes ont à ce moment-là signifié leur intérêt pour former un groupe de simplicité volontaire à Québec. La rencontre de fondation a réuni 25 personnes qui ont structuré les premières activités du groupe. Celui-ci n'a cessé de se développer depuis. Il a été reconnu organisme à but non lucratif en novembre 2003.

Mission : Le Groupe de simplicité volontaire de Québec vise à réunir des personnes de la région de Québec voulant vivre et promouvoir la simplicité volontaire pour améliorer leur propre vie et contribuer à édifier une société plus harmonieuse, juste et durable.

Financement : Le GSVQ a développé ses propres moyens de financement par la production et la vente de sacs écologiques en tissu, de composteurs domestiques en bois et d'écobarils (barils récupérateurs d'eau de pluie). Il n'a reçu aucune subvention à ce jour.

Pour nous rejoindre : 418 956-7380 coordonnateur@gsvq.org

La raison d'être d'une organisation est de permettre à des gens ordinaires de faire des choses extraordinaires !

Peter Drucker

Pour devenir membre ou sympathisant :

Pour vous inscrire en tant que membre du GSVQ, faites-nous parvenir ce coupon et un montant de 10 $. Si vous désirez ne recevoir que des informations périodiquement sur le groupe, faites-nous parvenir ce coupon en cochant la case sympathisant. Il est important de nous donner votre adresse courriel, car nous ne faisons plus d'envoi par la poste.

Membre _____ **Sympathisant** _____

Mme ____ M. ____

Nom _____ (Écrire en lettres moulées SVP)

Adresse _____

Ville _____

Code postal _____ Tél. : _____ **Courriel :** _____

Date : _____

Je désire **soutenir** le GSVQ par un don au montant de : _____$.

Je désire **m'impliquer** et les activités suivantes m'intéressent: _____

_____

_____

Retourner ce coupon à l'adresse suivante : 622, rue Routhier, Québec (Québec) G1X 3J7