

Simplement Vôtre



<http://www.acelf.ca/blogues/nouvelles/files/2015/12/Hiver-Arbres-bulletin.jpg>

Volume 12 no 3

Hiver 2016

Sommaire :

- Le temps est-il un voleur ou un allié? Ça dépend sans doute de la façon dont on le conçoit.
- Notre coordonnateur témoigne de son passage à la COP 21

Dans ce numéro :

La pratique de l'arrêt — 2
Jacques Delorme

Est-ce qu'on prend
soin de soi lorsqu'on
s'engage dans un
monde meilleur? -
Diane Gariépy 3

En 2016, prioriser la
lutte à l'étalement
urbain - Pascal Grenier 5

En navigant entre
plaisir et joie - Fer-
nand Dumont 7

La CdP 21 vue par un
simplicitaire radicalisé -
Jean Cloutier 9

La banque du temps -
Yves Potvin 11

Des toitures pâles
contre le réchauffer-
ment - Pascal Grenier 12

Les joies du plein-air
local et hivernal -
Pauline Guyomard 13

Et si je changeais mon
langage - Lise Gauvreau 15

Je vous souhaite une belle santé
Pour pouvoir apprécier
La joie d'être vivant
Ici et maintenant.
Je vous souhaite la dérision nécessaire
Pour ne pas trop prendre au sérieux nos affaires
Et retrouver la distance que donne l'humour,
Indispensable ingrédient de tous les jours.
Je vous souhaite le discernement
Pour élaguer l'inutile qui encombre tant
Nos maisons, et nos vies
Et nous menace d'asphyxie.
Je vous souhaite d'offrir un peu de vous-même
Pour découvrir la joie pure, précieuse et certaine
Du partage, de la pure gratuité,
Qui seule nous rend plus riches de ce qui a été don-
né.

Je vous souhaite des amis sûrs et précieux
Qui sauront vous être proches sous tous les cieus
Et vous permettront ainsi d'expérimenter
Que la distance n'exclut en rien la proximité...
Je vous souhaite de sortir des sentiers battus
Pour découvrir le tout autre, l'inconnu

Et ainsi apprendre encore de la Vie,
Ses possibles, ses merveilles, ses infinis.
Je vous souhaite des silences
Pour entendre le lumineux et l'immense
Qui au creux de votre poitrine attend
Son rendez-vous avec vous, patient...
Je vous souhaite du vent, du soleil et de la pluie
Pour faire croître toutes les graines enfouies
Dans nos cœurs, nos champs et nos terres
Et ainsi nourrir bien nos enfants et nos frères.
Je vous souhaite de perdre de temps en temps
Votre temps si précieux, lentement,
Pour mieux le goûter justement
Et toucher ici à l'infini, un instant...
Je vous souhaite des regards d'enfants
Des rires d'adolescents,
Le vol de quelques mésanges,
Et par eux, entendre le chant des anges.
Je vous souhaite la sainte paix,
La joie, la curiosité, l'humour et la santé
Pour encore un temps, témoigner
Des talents qui vous ont été donnés.

Marguerite Voltaire

Copie papier 1.00\$

Le mot du président

La pratique de l'arrêt

Jacques Delorme

L'occasion de partager et d'échanger, c'est ce qui est le plus apprécié dans nos colloques et ça ressort dans les suggestions qui ont été émises lors de l'activité du Café découverte.

L'année 2015 se termine avec la satisfaction d'un colloque réussi en novembre dernier, avec environ cent inscriptions et une nouvelle activité qui a été très appréciée, le Café découverte. Cette activité a été l'occasion d'échanges en nombreux petits groupes qui avaient pour objectifs le partage et la rencontre ainsi que de fournir des suggestions d'activités pour l'année en cours. L'occasion de partager et d'échanger, c'est ce qui est le plus apprécié dans nos colloques et ça ressort dans les suggestions qui ont été émises lors de l'activité du Café découverte. Nous en tiendrons compte. Déjà on a prévu quelques nouveautés qui en sont inspirées pour cette année. Une autre activité a été entreprise l'an dernier par notre coordonnateur, Jean Cloutier, qui a pris l'initiative d'organiser le tournage d'un film sur la simplicité volontaire qu'il veut présenter au festival du film pour l'environnement de Portneuf à la fin avril. Il semble bien que le film sera terminé à temps pour le festival. Nous vous tiendrons au courant sur le site Internet du GSVQ. Enfin, parmi les activités remarquables de l'an dernier, il y a eu la lecture théâtrale de textes d'Henri David Thoreau, que l'on retrouve d'ailleurs, en partie, dans le film, et la marche que nous avons organisée cet été, sur les pas de Thoreau, sur la Côte de Beaupré et que nous avons l'intention de refaire en septembre. C'est une invitation à tous.

Pour revenir au colloque, comme à chaque fois où nous l'organisons, le docteur Robert Béliveau a la gentillesse de se déplacer de Montréal pour venir animer des ateliers sur la pleine conscience et pour nous offrir aussi une méditation guidée au début de chaque journée. Ça part toujours bien nos journées. Sa présence est vraiment appréciée. Une pratique que Robert nous rappelle à chaque fois, c'est celle de l'arrêt, et c'est ce dont je veux vous entretenir pour débiter cette année.



<http://weekend.levif.be/medias/3259/1668885.jpg>

Dans les pratiques de la simplicité volontaire, il y a tout ce qui tourne autour du mouvement pour le ralentissement que l'on appelle le « slow movement », le mouvement « slow » ou le ralentissement. Par exemple, il y a le « slow food » lié au plaisir de prendre le temps de se faire à manger. Il y a aussi le « slow travel », les « slow cities », on parle même de la lecture de livres comme une activité de ralentissement, les « slow books », etc. Essentiellement, le mouvement du ralentissement fait valoir que l'on peut améliorer sa qualité de vie tout simplement en prenant le temps de faire les choses à notre rythme sans courir. Cependant, on peut aussi non seulement ralentir, mais on peut carrément s'arrêter, être dans le moment présent. C'est quelque chose que l'on peut faire tout au long de notre journée.

Prendre quelques instants pour s'arrêter afin de sortir du flot d'activités et de pensées qui bien souvent s'emparent de notre mental; c'est arrêter le *hamster* du mental qui ne cesse de tourner, qui nous distrait et nous sort de nous-mêmes. Un arrêt, ça peut être du temps pour prendre quelques grandes respirations ou bien de prendre conscience de la façon dont on se sent dans son corps à ce moment. Ce sont des moments de retour à soi. On peut pratiquer l'arrêt même en marchant ou en attendant l'autobus. On peut aussi pratiquer l'arrêt de façon plus formelle en méditant.

Pratiquer ces temps d'arrêt nous permet par la suite de ralentir plus facilement et d'apprécier ce que nous faisons. Le ralentissement et l'arrêt sont complémentaires. Alors je vous souhaite beaucoup de ralentissement pour cette année. Bonne année 2016.

[Retour à la page titre](#)

Est-ce qu'on prend soin de soi lorsqu'on s'engage dans l'avancement d'un monde meilleur?

Diane Gariépy

Quand on m'a posé cette question, spontanément, je me suis dit : « Ouf! J'ai de la chance! Ce sera facile à répondre! » Mais, par la suite, je me suis rendue compte que les belles questions nous offrent toujours l'opportunité d'approfondir le propos...

Alors, finalement, j'arrive avec trois réponses à la question : OUI, NON, et... ÇA DÉPEND!

OUI!

On prend soin de soi lorsqu'on s'engage dans l'avancement d'un monde meilleur

S'investir pour l'avancement du monde, ça procure la **paix du cœur**. Ça nous fait éprouver un grand contentement. C'est qu'il y a en nous **l'âme** qui veut grandir, toujours grandir. Il y a en nous ce quelque chose qui aspire à plus grand que soi. Qui nous invite à nous surpasser. Comme le disait quelqu'un : « En nous, il y a comme du raisin qui aspire à devenir du bon vin. »

Personnellement, je pense que cela correspond à quelque chose qui s'apparenterait à une sorte **d'instinct**. Nous aspirons à faire notre part pour que durent le bien commun, notre culture, nos institutions, notre patelin ou notre quartier avec tout ce qui lui est nécessaire pour nourrir, vêtir et réjouir ses habitants.

On dirait bien, oui, qu'une sorte d'instinct nous pousse à travailler pour que dure le bien-être de notre communauté au-delà même de notre durée de vie comme individu. Nous sommes des bâtisseurs de cathédrales : chaque pierre posée, avec d'autres, contribue à construire des édifices, des institutions, et des façons de vivre qui seront peut-être inaugurées seulement dans 220 ans!

Est-ce qu'on prend soin de soi lorsqu'on s'engage dans l'avancement d'un monde meilleur?

NON!

Pourquoi NON? Parce que là, faut absolument parler de l'oubli de soi. L'oubli de soi pour penser aux autres.

Penser aux autres et s'oublier comme des parents qui ne dorment pas assez, qui doivent se lever souvent la nuit. Ces parents qui voudraient bien prendre davantage soin d'eux-mêmes, mais qui n'y arrivent pas.

Quand on décide d'être des « parents du bien commun », on n'a pas toujours la possibilité d'équilibrer les heures de sommeil, les heures d'exercice, de recueillement, ou de loisirs. Alors, on voit circuler des militants qui ont les yeux cernés, qui baillent pendant les réunions, qui oublient des dates d'anniversaires.

Faire des choix, c'est prendre quelque chose, et c'est faire le deuil de tout le reste. C'est un pensez-y-bien! Il y a des **grands choix** et des petits choix pour la collectivité.

Le choix de donner sa vie pour la collectivité, cela a toujours existé. Cela me rappelle ces bouddhistes qui se sont immolés par le feu lors de la guerre du Vietnam. Cela avait étonné bien du monde, surtout en Occident! Ce fut l'occasion pour un moine bouddhiste qui connaissait bien les Occidentaux pour avoir étudié aux États-Unis d'expliquer la différence entre l'autodestruction et l'autosacrifice.

Bon, Il y a aussi tous ces petits choix quotidiens auxquels nous sommes confrontés:

- *Dois-je aller à cette réunion ou rester à la maison avec la famille, ce soir?*
- *Est-ce que je dois accepter de prendre une responsabilité syndicale en plus de mon implication en environnement?*
- *Est-ce vraiment important que je fasse du porte-à-porte pour ce groupe politique?*
- *Est-ce que ça vaut la peine que je suscite un débat avec mes frères sur le féminisme en 2015?*

NON. Le soin de soi, ce n'est pas toujours évident quand on s'implique socialement.

Il arrive que s'engager dans l'avancement d'un monde meilleur commande de rogner un peu sur le soin de soi. Comme l'ont fait nos parents.

Il nous fait plaisir de partager ici les propos tenus par Diane lors de la table ronde de notre colloque « Prendre soin de soi, prendre soin du monde », l'automne dernier.



Mais jusqu'où rogner sur nos propres besoins pour le sort du monde?

Ben, alors là...

Ça dépend...

Est-ce qu'on prend soin de soi lorsqu'on s'engage dans l'avancement d'un monde meilleur?

ÇA DÉPEND!

Ça dépend beaucoup du **contexte** dans lequel **vous** baignez.

Ça dépend de l'état de votre santé, de vos responsabilités familiales, de votre environnement social, etc. Il est aussi question de durée et de niveau de responsabilité dans ces engagements. Après une grosse responsabilité de deux ou quatre ans, généralement on a le goût de passer la gouverne à quelqu'un d'autre. Il faut considérer aussi le degré de **contentement** que vous en retirez, si cet engagement vous tient à cœur, ça dépend du niveau de **stress** que cela vous cause, surtout si vous ne pratiquez aucun sport.

L'équilibre entre prendre soin de soi ou prendre soin de la cause, ce n'est pas facile à réaliser. Ça demande de faire un bon discernement.

Ça dépend aussi du **contexte social** dans lequel **nous vivons tous** :

2015 = capitalisme effréné, concurrence, compétition, individualisme, tout à l'économie et chacun pour soi.

Dans ce contexte, le discernement est encore plus difficile parce que cette culture du chacun pour soi, **nous l'avons en nous**. Nous avons été parasités par cette mentalité.

Alors, il faut prendre garde aux dérives : On peut se perdre à trop donner de soi et de son temps à l'engagement social comme l'on peut aussi se perdre à trop investir dans son bien-être intérieur, ou sa pleine conscience (mal comprise).

Nous produisons actuellement toutes sortes de maladies:

Trop manger (boulimie)

Trop ne pas manger (anorexie)

Trop boire (Alcoolisme)

Trop vouloir bien manger (orthorexie)

Trop travailler (Workoolisme)

Faudra-t-il ajouter celle-ci : Trop se complaire dans sa réalisation personnelle??

[Retour à la page titre](#)



Média reseauforum.org

Média de la démocratie en action...
et la démocratie, c'est vous !

En 2016, prioriser la lutte à l'étalement urbain

Pascal Grenier, ingénieur forestier et biologiste

Le maire de Québec cherchait récemment de nouveaux objectifs pour 2016. Pourquoi ne pas prioriser la lutte à l'étalement urbain afin de donner une eau de bonne qualité aux citoyens de Québec, mais aussi pour réduire la production de gaz à effet de serre (GES). S'attaquer à l'étalement urbain, c'est lutter contre le principal problème environnemental régional. Avec des autoroutes dans toutes les directions, limiter la dispersion urbaine serait un réel défi pour l'administration publique.

L'étalement urbain entraîne plusieurs conséquences telles : la construction de nouvelles rues, trottoirs, égouts et aqueducs, éclairage de rues, déneigement et enlèvement des ordures, transports public et scolaire, services de distribution d'électricité, de téléphone et service postal. L'étalement urbain entraîne aussi une plus grande consommation d'énergie, d'espace et d'eau de même qu'une plus grande production de déchets. La pollution atmosphérique est accrue tout en augmentant la congestion, le bruit et la baisse de qualité de vie dans le milieu urbain, à cause des autos des banlieusards.

De plus, l'étalement urbain est un véritable gouffre financier. À titre d'exemple, il faut ouvrir de nouvelles écoles en banlieue, comme à Val-Bélair l'an passé, et cette année à Lac-Beauport, alors qu'on en ferme au centre-ville de Québec. Un autre exemple a trait aux réclamations d'aide de Stoneham et de Lac-Delage pour la mise aux normes de leurs usines d'épuration des eaux usées, alors que Québec a dû investir 20 M\$ récemment pour améliorer le traitement de l'eau de la rivière Saint-Charles devenue de plus en plus polluée. Gouffre financier aussi à cause de tous les déplacements que l'étalement entraîne; longs parcours soir et matin des banlieusards qui travaillent en ville, difficulté à fournir des transports publics de qualité avec un tissu social dispersé et transports scolaires de 3 à 5 fois plus cher en banlieue qu'en ville.

Comment réduire l'étalement urbain? Mentionnons que ce sont surtout les jeunes adultes qui sont attirés par la banlieue. Ils y recherchent la tranquillité, une meilleure qualité de vie, la présence de la nature et des espaces verts, un terrain plus grand, l'absence de pollution et un meilleur milieu de vie pour leurs enfants. Ceci se matérialise par une grande maison, dans un quartier propre et tranquille, une auto par adulte de la famille, une piscine, des jeux extérieurs pour les enfants et un carré jardin dans la cour.

Le problème est que cet idéal est en train de détruire la planète. La ville doit être conçue pour minimiser la consommation de ressources. Ainsi, les citoyens d'une ville peuvent à la fois protéger l'environnement et s'assurer d'un cadre de vie très agréable. Pour y arriver, la ville doit offrir des services publics de quartiers comme des piscines, des parcs avec jeux d'eau et glissades, des cours d'écoles avec jeux accessibles en tout temps, des bibliothèques, des patinoires intérieures et extérieures, des sentiers pédestres, des pistes cyclables, des jardins communautaires, des transports publics fréquents et fiables, etc.



<https://www.mtq.gouv.qc.ca/infrastructures-transport/p-routiers-100M/capitale-nationale/PublishingImages/Echangeur-FXL-Laurentienne-id.jpg>

Ainsi, les citoyens d'une ville peuvent à la fois protéger l'environnement et s'assurer d'un cadre de vie très agréable.



<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/>

La question du coût est aussi très importante dans la décision pour un jeune couple de s'installer en ville ou en banlieue. À première vue, il peut paraître plus avantageux financièrement de choisir la banlieue avec le prix des terrains et des taxes moins élevé. Toutefois, à moyen terme, les économies réalisées pour un achat en banlieue sont vite dépassées par l'achat d'une deuxième et parfois d'une troisième voiture, les déplacements soir et matin sur de longues distances sans compter la dépense en temps causée par la congestion. En ville, on peut vivre avec une seule, voire sans auto, en profitant de la proximité des services, des transports en commun et de la disponibilité de l'auto-partage. Les économies alors sont considérables.

La ville de Québec fait déjà des efforts pour densifier son bâti et aider les gens à s'installer en ville. Par exemple, le récent programme « Accès famille » favorise l'achat d'une maison à Québec pour un jeune couple. Toutefois, ce programme pourrait être amélioré en retirant des parties excentriques du territoire comme Lac-Saint-Charles et Val-Bélair qui sont dans l'étalement urbain. La ville pourrait aussi faire l'achat de vastes lots pour constituer une banque de terrains qui pourraient être revendus, plus tard à prix réduits, en échappant à la spéculation foncière. Le récent plan particulier d'urbanisme de Sillery, avec l'ajout de 800 logements en centre-ville, est un pas dans la bonne direction. On pourrait faire la même chose pour les terrains vacants au centre-nord de Beauport. Par contre, l'élargissement de l'autoroute 73 entre Jean-Talon et De La Faune n'est pas une bonne option. Elle n'est qu'une solution temporaire qui ne fera qu'encourager l'étalement vers le nord.

Voilà donc tout un programme pour le maire Labeaume en 2016 et années suivantes. Oui, il serait intéressant de faire du patinage, du kayak et de la pêche sur la Saint-Charles, mais l'aménagement viable de la ville, en réduisant la production de GES, demande beaucoup plus et est un véritable héritage à laisser à nos enfants et petits-enfants.

[Retour à la page titre](#)

Émission « Le 8e continent »

Le mercredi de 9 h à 10 h, sur les ondes de CKRL



Le 8e continent est un magazine de vulgarisation des enjeux environnementaux et des initiatives pour un développement plus viable, animé par Jean Cloutier. Certaines émissions sont préparées en collaboration avec l'équipe du journal étudiant L'intErDiSciplinaire de l'Institut Hydro-Québec en environnement, développement et société de l'Université Laval, et donnent la parole à des jeunes universitaires provenant de disciplines diverses, des sciences naturelles aux arts visuels, en passant par les sciences sociales, humaines et de la santé. Chaque émission aborde différents thèmes à travers des chroniques, des entrevues, des suivis d'actualité d'organismes comme Les AmiEs de la Terre et le Groupe de simplicité volontaire de Québec.

Écoutez l'émission **en direct sur CKRL 89,1 FM** les mercredis de 9 h à 11 h. Vous pouvez aussi l'écouter en ligne ou en baladodiffusion sur www.ckrl.qc.ca.

Pour nous suivre et connaître nos thématiques hebdomadaires, consulter notre [page Facebook](#).



En naviguant entre plaisir et joie

Fernand Dumont

Le virage symbolique annuel a eu lieu encore, la vie continue, naviguant entre les plaisirs, désirs, tristesses et joies vécus et incompréhensiblement entremêlés. Nos sens charrient ces états bien sentis jusqu'à un certain niveau de conscience subi ou recherché. Les plaisirs nécessitent la répétition, ils sont éphémères et répondent aux désirs de fuir la platitude et l'ennui. Ils permettent d'oublier un moment les malheurs et souffrances. Ces derniers persistent et signent, semant les rides. Rien de durable des premiers sinon que l'âge les rend ridicules.



http://www.culture.fr/var/culture/storage/images/actualites/musee-expos/joie-de-vivre-l-exposition/411958-1-fre-FR/Joie-de-vivre-l-exposition_large.jpg

La tristesse a la capacité de s'installer durablement dans la conscience. Ce que personne ne souhaite si ce n'est dans un élan maladif. Ça paraît mal parti. Reste un mot de mon quatuor exploratoire : la joie. Est-ce un état de conscience durable, au moins potentiellement? En raccourci pour cette réflexion, je suggère de jeter un coup d'œil à deux articles « wiki ». À défaut d'être parfaits, Ils ont le mérite d'être assez brefs et de nous aider à serrer d'un peu plus près ce que peut signifier le « changement d'état de conscience » quand on

passse du plaisir (éphémère) à la joie (durable).

L'humanité s'est approchée de l'unanimité dans sa prise de conscience obligée de penser complètement différemment le développement dans le sens de la durabilité. Face aux défis actuels et les échéances pour le moins courtes, nous transformer semble utopique. Pourtant la vie refuse d'abdiquer depuis plus de 3 milliards d'années... Un premier critère de réussite pour notre devenir vient à l'esprit, c'est l'application des principes de la simplicité volontaire et le second, qui lui est peut-être semblable, c'est notre inculturation dans un état de conscience joyeux et lucide. Le jardinage est un bon moyen, mais en janvier, la poésie convient mieux. Alors voici mon cadeau 2016 :

De la bouche aux lèvres.

Il y a cet ulcère qui ne guérit pas, qu'aucune gourmandise ne parvient à obturer.

De partout, « cela flue comme des ondes »¹

L'incommunicable suppure par cette plaie ouverte,

La terre est ce lieu épidermique « où se lève un jour de mots noirs »²

Ma bouche est-elle à ce point cernée de douleur et de souffrance calquant « Le Cri » muet d'Edvard Munch? Vos yeux l'entendent-ils? Ou est-ce une simple nausée passagère? Un malicieux épisode d'herpès?

Ma bouche, cheminée de l'âme, nécessaire libération de la parole.

Mes lèvres obturatrices, douanières du flot des mots migrant d'une âme à l'autre.

Étincelles qui dessinent les contours de la joie, qui montent des entrailles jusqu'aux voûtes de l'esprit. Un rai de lumière vient cautériser la blessure, et des lèvres naît un sourire. Santé, paix et joie pour le monde.³

[Retour à la page titre](#)

1 <http://beq.ebooksgratuits.com/pdf/garneausd1.pdf>

2 <https://books.google.ca/books?>

[id=c2zOj7T45EIC&pg=PA56&lpg=PA56&dq=où+se+lève+un+jour+de+mots+noirs&source=bl&ots=qIbAcyMybG&sig=tLvKXKALEPPW--QxuJHwbwrFyXI&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwiUi422sZPKAhUE9x4KHxzUBsYQ6AEIFjAB#v=onepage&q=où+se+lève+un+jour+de+mots+noirs&f=false](https://books.google.ca/books?id=c2zOj7T45EIC&pg=PA56&lpg=PA56&dq=où+se+lève+un+jour+de+mots+noirs&source=bl&ots=qIbAcyMybG&sig=tLvKXKALEPPW--QxuJHwbwrFyXI&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwiUi422sZPKAhUE9x4KHxzUBsYQ6AEIFjAB#v=onepage&q=où+se+lève+un+jour+de+mots+noirs&f=false)

Face aux défis actuels et les échéances pour le moins courtes, nous transformer semble utopique.

VIT-ON DANS UN MONDE RÉEL OU FICTIF?

Jacques Senécal

La conférence de Paris sur le climat est considérée comme un succès s'il faut en croire les discours. Bien sûr qu'il faut attendre quelque temps avant d'en voir les résultats et les bienfaits, mais en attendant, à regarder les infos, les journaux et les réseaux, on a l'impression que cette conférence internationale n'a jamais eu lieu. Vit-on dans un monde réel ou fictif? Un monde de spectacle théâtral avec ses personnages, ses palabres, ses décors, ses maquillages et ses mises en scène d'un bien commun futur édulcoré ou un monde de faits réels avec ses cupidités, ses fourberies et ses corruptions, qui ne fonctionne que par des intérêts économiques? Ou les deux à la fois?

De plus en plus d'économistes et d'écologistes recommandent que les États en viennent à un système économique moins dominé par la finance et plus proche d'une économie réelle, or, l'année 2015 a vu les grandes institutions financières, les Banques, battre des records de profits malgré les ralentissements économiques à travers le monde. Prédiction 2016 : les bénéfices des banques des pays en émergence en hausse de 11 %.

Le charbon est une des principales sources des gaz à effet de serre (GES) et pourtant on en extrait toujours plus en abondance. Le charbon est encore la première source d'énergie utilisée pour produire de l'électricité, pour environ 40 % de la production mondiale. Rien n'indique une baisse à venir. Au contraire, on prévoit des accroissements pour encore les dix prochaines années.

On sait que les transports routiers et l'utilisation de l'automobile privée constituent près de 50 % des émissions de GES et on nous informe dans les journaux, en ce début d'année, que la vente des autos, des VUS et des gros cylindrés est en forte augmentation dans le monde et que les grands constructeurs américains, européens et japonais battent des records de production et de profit.

Le président des États-Unis a refusé que le pipeline Keystone XL traverse son pays, mais la multinationale TransCanada considère que le président américain « *outrepasse ses pouvoirs... de manière arbitraire et injustifiée* » et poursuivra en justice les États-Unis d'Amérique pour non-respect de l'accord de libre-échange (ALENA). Le pétrole contre l'autorité politique!

On tente d'appliquer partout dans les pays européens le principe de précaution pour la santé humaine notamment en ce qui concerne les OGM; néanmoins, les autorités alimentaires américaine (FDA) et canadienne (ACIA) donnent le feu vert pour la fabrication et la consommation du saumon transgénique... que nous aurons bientôt dans nos assiettes.

De plus en plus d'économistes s'entendent pour dénoncer les effets sociaux pervers des inégalités économiques notamment au niveau des salaires; or, on apprend que cette année les 100 PDG les plus riches du Canada profiteront en moyenne d'un salaire 184 fois plus élevé que celui de la classe moyenne. Seulement 62 personnes possèdent la moitié des richesses de 7 milliards d'humains. Du jamais vu!

Tout le monde sait que la consommation des médicaments devient une véritable épidémie à travers le monde occidental où l'on dénombre des augmentations de décès dus à leur consommation excessive et, pourtant, ce sont les grandes pharmaceutiques multinationales qui connaissent encore aujourd'hui les rendements de profits les plus croissants.

Existerait-il un moyen pour que ces contradictions soient signalées, ébruitées, diffusées? Connaissez-vous un parti, un mouvement, un site, un journal, un bulletin, une tribune où ces activités ravageuses, violentes, injustes et destructrices pour l'homme et la planète sont dénoncées?

À part le **BULLETIN** du groupe de simplicité volontaire de Québec?

[Retour à la page titre](#)



<http://media.paperblog.fr/i/526/5267327/capitalisme->

Le charbon est une des principales sources des gaz à effet de serre (GES) et pourtant on en extrait toujours plus en abondance.

La CdP 21 vue par un simplicitaire... radicalisé!

Jean Cloutier, coordonnateur du GSVQ



Depuis plusieurs mois avant cet événement majeur planétaire historique que j'en rêvais...Oui, pour moi, de me rendre sur place côtoyer TOUTES les parties qui allaient être représentées à cette Grande Messe universelle parisienne que représentait la 21^e Conférence des Parties des Nations Unies pour lutter contre les changements climatiques (CdP21-en français québécois- ou COP21 -en français parisien-) était de l'ordre du rêve éveillé... afin de faire ma propre contribution pour sauver la planète, en fait, d'abord les humains qui y vivent. Y vivent-ils simplement pour que le monde, tout simplement, puisse vivre! Que retrouve-t-on dans cet accord universel concernant notre mode de vie simplicitaire qui, à lui seul, pourrait changer le monde si tout le monde l'adoptait...?

Pas facile de financer un tel séjour dans une des villes les plus dispendieuses du monde occidental. Sans aide financière, je n'aurais pas pu y aller, sachant qu'il fallait manger, dormir, communiquer et me déplacer quotidiennement entre trois chapeaux : le premier chapeau initial étant de répondre à l'invitation des Friends of the Earth Canada (FOEC) qui m'amenait là comme président des Amies de la Terre de Québec (ATQ) accrédité à titre d'observateur des Parties et nommé membre du comité des politiques (FOE International Policy Committee) du plus grand réseau d'écologistes au monde de la société civile comprenant plus de 77 pays activés par un million de membres -souvent des plus radicaux-. Un autre chapeau celui-là comme journaliste accrédité invité à couvrir la mission du premier ministre québécois Philippe Couillard, lui-même invité spécial du nouveau gouvernement canadien maintenant ouvert à la participation active de ses États fédérés dits *Subnationals* dans les officines de l'ONU (Voir photo avec le PM Couillard dans une réception officielle de l'Ambassade- Champagne et petits fours, SVP!).

Mon troisième chapeau, survenu sur le tard, est celui de simplicitaire commandité par le GSVQ afin de m'aider à payer une partie de mon billet d'avion. Sans cette aide de dernier recours initié par un des cofondateurs du GSVQ, je n'aurais pas pu payer mon billet. Merci Benoit! De plus, sachant que je pouvais être hébergé gratuitement chez un ami turc vivant entre le chemin de l'Hôtel accueillant les FOEI et l'aéroport Le Bourget de la Cdp21 et que les nombreuses réceptions officielles me permettraient de me nourrir. J'y suis allé en me disant dans mon for intérieur qu'advienne que pourra!

Assis à l'ombre de Steven Guilbault sur le vol Montréal-Paris, j'ai senti que ce séjour ne serait pas de tout repos ni des vacances. Ayant lu toute la nuit le projet d'Accord qui, à l'origine, avait 89 pages, puis 36 et qui, finalement, en aura 12 avec 19 pages d'annexe. Fallait se mettre dans le bain des négociations et savoir de quoi il en était avant de se prendre pour un porte-parole quelconque... Sur place, cela a commencé sur les chapeaux de roue. Dès mon arrivée le 29 novembre à Charles-de-Gaulle, une limousine attendait les journalistes accrédités à la visite de l'Hôtel Matignon, le lieu de travail du premier ministre français Manuel Vals, pour y assister à la rencontre officielle entre PM avec les Gilbert Lavoie, Régys Caron, Christian Rioux et Jean-François Bélanger. (Voir photo de mon enregistreuse à Matignon).



Parmi mes trois (3) chapeaux, celui que je préférais est le journaliste engagé comme simplicitaire et ami de la Terre perdu parmi les grands journalistes d'expérience de la presse écrite et audiovisuelle québécoise, dits envoyés spéciaux, pour couvrir un sujet qu'ils ne connaissaient pas, peu ou prou... en comparaison à moi qui avais suivi et couvert hebdomadairement la CdP21 en y consacrant des dizaines d'émissions radio sur les ondes de CKRL-MF avec En toute simplicité, Le 8^e Continent et Grain de sable. Je couvre la lutte aux changements climatiques depuis bien avant les deux ans d'initiatives de la CdP21. En fait, assidûment depuis au moins la CdP11 de Montréal en 2005 où le ministre de l'Environnement, Stéphane Dion, avait brillé de tout son Canada et les CFC, finissant le tout par un *standing ovation* juste pour lui...

Quelle surprise d'entendre un envoyé d'une radio commerciale de Québec demander au PM québécois de commenter le jugement de l'infanticide Guy Turcotte tombant en pleine visite du président de la République à l'Élysée. Quel con de radio poubelle! Quelle honte de mélanger le pouvoir exécutif et législatif à l'étranger au moment où tout ce qui bouge, scribouille et grenouille, dirait De Gaulle, parle de l'impact des humains sur le climat planétaire...

Sérieusement, sur place, entre les visites officielles démontrant le travail exceptionnel et unique au monde de l'État fédéré qu'est le Québec, j'ai appris à me positionner d'abord contre les marchés du carbone à l'euro-péenne faisant en sorte qu'on achète un droit de polluer dans le Nord pour s'accaparer des terres dans le Sud afin de planter des arbres qui dépossèdent les autochtones locaux de leurs terres arables les nourrissant depuis des siècles; puis, contre les ententes de libre-échanges, car ces accords commerciaux ont beaucoup plus d'impact sur l'avenir des émanations de gaz à effet de serre (GES) qu'une simple Convention-Cadre de l'ONU qui, depuis 21 ans, n'a que peu de contrainte légale permettant une justice climatique alors que les ententes signées comme l'ALÉNA ou à entériner comme l'Accord Partenariat Transpacifique (PTP) représentent des reculs pour la démocratie, le climat et les jobs. En effet, une entreprise privée peut, par exemple, poursuivre un gouvernement dûment élu qui empêche un projet de développement dépassant les objectifs de contributions prévues déterminées au niveau national (CPDN) dans le texte de la Cdp21.

Ledit texte de l'Accord universel de Paris du 12 décembre 2015, adopté par 180 pays, dont 195 CPND à être entérinées par les parlements nationaux d'ici 2018 pour être effectives en 2020, ne mentionne pas du tout le mécanisme d'atténuation d'effets qu'est le marché du carbone pourtant très bien vendu par le Québec et la Californie (avec l'aide du gouverneur Jerry Brown Jr., Arnold Schwarzenegger, Al Gore, Nicholas Hulot et 44 chefs d'États sous-nationaux), ni d'énergie fossile (sables bitumineux) ni de transports maritime ou aérien, ce qui représente environ 10 % des GES, l'équivalent de ne pas tenir compte des GES de l'Allemagne!

Il faut être déçu comme simplicitaire, car les seules références trouvées dans l'Accord dit universel parisien qui prétend avoir force juridique sont dans quelques articles du bilan mondial demandé aux responsables des suivis de l'Accord dont les articles 109, 118 et 134. L'article 109 de la Section III titrée *Décisions visant à donner effet à l'Accord* peut paraître inclure la simplicité volontaire si l'on se considère comme membre de la société civile au même titre que les ATQ (affiliés aux FOEI) ou Attac-Québec : l'article 109. Reconnaît l'intérêt social, économique et environnemental des mesures d'atténuation volontaires et leurs retombées bénéfiques sur l'adaptation, la santé et le développement durable. À l'article 118. Se félicite des efforts déployés par les entités non parties afin de développer leurs actions en faveur du climat, et encourage l'affichage de ces actions sur le portail des acteurs non étatiques pour l'action climatique. Ou encore à l'article 135. Invite les entités non parties visées au paragraphe 134 ci-dessus à amplifier leurs efforts et à appuyer des mesures destinées à réduire les émissions et/ou renforcer la résilience et diminuer la vulnérabilité aux effets néfastes des changements climatiques, et à faire état de ces efforts par le biais du portail des acteurs non étatiques pour l'action climatique visé au paragraphe 118 ci-dessus...

Devrait-on afficher dans leur portail les réalisations du GSVQ, i.e. : Journées sans achats, Marche sur les pas de Thoreau, émissions de radio, etc. ? Retenons que nos efforts individuels axés sur l'adoption d'un mode de vie simple aura un effet supérieur sur le bilan mondial simplement parce que le monde ordinaire ne lit pas ces textes réservés aux journalistes et aux habitués comme les Steven Guilbault de ce monde qui en mangent jusqu'à en faire des indigestions de mots... Vivons tout simplement pour que puissent vivre nos pairs!

Dans cet Accord universel qui ne réduira pas l'impact sur le climat en deçà de 3 degrés C espérés depuis l'ère industrielle de 1880 ou qui n'a pas accumulé les 100 \$Miliards annuels requis pour aider les pays en développement d'ici 2020 ou qui ne conscrit encore moins à une vraie justice climatique visant à amener des États voyous ou criminels au banc des accusés. Soyez réconfortés concernant notre mode de vie simplicitaire; je reste convaincu qu'à lui seul, il peut changer le monde si tout le monde l'adoptait... Se changer, change le monde! Surtout si l'on prend soin de soi, en premier. Merci à Attac-France et aux AmiEs de la Terre de France qu m'ont fait connaître le vrai peuple pour la justice climatique et le pouvoir du peuple maintenant. Merci au GSVQ pour avoir payé la moitié de mon billet. Et Dr. Habip Hamza Erdem pour son hébergement et ses mets turcs si amicaux, surtout à sa ferme bio...

[Retour à la page titre](#)

« (...) une entreprise privée peut, par exemple, poursuivre un gouvernement dûment élu qui empêche un projet de développement dépassant les objectifs de contributions prévues déterminées au niveau national (...) »



La banque du temps

Yves Potvin



https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRpAPRfNiVIIIzSg3HbCT41Vb-Z_DAz-wikZieMwAPbd8jFTOsd

Chaque jour de notre vie à l'exception de la toute dernière journée, on retrouve à la maison, au taudis ou au palace, vingt-quatre jetons gracieusement déposés dans un coffret par la banque du temps. Cet étrange dépôt quotidien ne tient aucun compte de la richesse du titulaire, de son âge, de son sexe, de sa religion ou de ses idées politiques.

Millionnaire ou sans le sou, le contenu de votre coffret sera donc rigoureusement identique à celui des autres. Que vous utilisiez à bon escient vos vingt-quatre précieuses pièces ou que vous les dilapidiez en activités futiles n'influencera en rien le dépôt du lendemain. Enfin, détail crucial, personne ne

peut accumuler de jetons puisque la vie et le cosmos ont décidé de l'impossibilité d'en obtenir plus, d'en économiser ou d'en faire fructifier.

Le gérant de la banque du temps qui estime agir en toute impartialité reçoit donc périodiquement les plus vives protestations de ses clients les plus riches. « À quoi sert-il de s'enrichir et de réussir si on ne peut pas acheter plus de jetons? viennent lui grimacer les geignards. Vous placez sur un pied d'égalité les éléments les plus productifs de la société et les avachis qui perdent leur temps à rêvasser au lieu de travailler. »

Habitué à ces jérémiades, le gérant se contente de sourire. S'il sortait de son devoir de réserve et se permettait de parler à cœur ouvert, voici à peu près ce qu'il répondrait aux pleurnichards :

Imbéciles, monstrueux imbéciles, croyez-vous sérieusement pouvoir me corrompre avec vos histoires de réussite? La vie vous a placés dans l'impossibilité biologique de réussir, mais vous refusez de voir la réalité. Convenons-en, vous courrez tous après une chimère. Une illusion savamment entretenue par la publicité, je vous l'accorde, mais votre rêve de succès ressemble trop au fantasme d'une larve s'imaginant devenir une étoile à force de travail et d'horaire de fou. Si vous aviez réussi comme vous me le dites si bien en vous vissant un sourire de gagnant à la mâchoire, vous seriez toujours jeunes, en santé, heureux et vous auriez des siècles si ce n'est des millénaires devant vous. Voyez la réalité : votre prétendue réussite ne peut en aucune manière retarder l'échéance. Beaux succès, belles réussites qui se termineront obligatoirement par la victoire de la faucheuse. Je vous donne vingt-quatre jetons par jour, donc cent soixante-huit par semaine et vous en utilisez soixante à travailler comme des enrégés pour vous construire un cercueil de luxe dans lequel vous aboutirez en gagnant dans la terre froide de la tombe. Tout un plan de match!

Allez, rassurez-vous, malgré ma saute d'humeur, je veux bien continuer à vous verser vos jetons. Mais j'y pense, votre petite remarque sur les avachis qui perdent leur temps me laisse songeur. D'où vous vient donc l'idée que le temps pourrait se perdre ou se gagner? Le temps passe, il vous accompagne comme un voyageur avec qui vous partiriez en excursion. À la fin du parcours, *tempus fugit*, le temps fuit. Mais tout au long de l'excursion, il restera fidèlement avec vous. Le temps ne peut ni se perdre ni se gagner.

D'où vous vient donc l'idée que le temps pourrait se perdre ou se gagner?

La prochaine fois que vous ouvrirez votre coffret, prenez une pièce, regardez-la attentivement et rappelez-vous la maxime que les anciens Romains aimaient graver devant leur cadran solaire : *Ultima forse? La dernière peut-être?* Perspective peu réjouissante mais combien réaliste!

Profitez donc de l'instant présent puisque de demain, nul n'est certain. Je vous conseille de faire preuve de sagesse, mais je n'interviendrai pas dans vos décisions. Libre à vous de vous vautrer dans le travail, la paresse ou le bonheur, chacun utilise ses heures à sa convenance. Ayez cependant la délicatesse de cesser vos tentatives de corruption avec vos raisonnements, cajoleries ou comparaisons. Inutile de me demander quand la mort passera. Je l'ignore. La faucheuse et moi ne suivons pas le même horaire. Je distribue les jetons, elle décide de la fermeture de votre compte à ma banque.

Cet extrait d'une nouvelle provient d'un texte réalisé grâce à une bourse du Conseil des arts du Canada.



Conseil des arts
du Canada

Canada Council
for the Arts



<http://chiromancie.h.c.f.unblog.fr/>

[Retour à la page titre](#)

Des toitures pâles contre le réchauffement

Pascal Grenier

Utiliser des matériaux pâles pour couvrir les toitures, comme moyen de lutter contre le réchauffement, est une façon facile et peu coûteuse, mais très peu utilisée. En effet, les recouvrements de bâtiments sont très souvent noirs ou plutôt foncés, ce qui a pour effet, d'absorber la chaleur.

Pour les édifices à toit plat, il existe des toiles de recouvrement blanches. Pour les résidences à toits inclinés, où on utilise habituellement du bardeau d'asphalte, il existe du matériel gris pâle. Comme il faut refaire les toitures des bâtiments, tous les 15 à 25 ans, il y a là une possibilité de s'adapter pour lutter contre la chaleur, sans qu'il en coûte plus cher.

Une telle pratique peut aider dans le contexte des îlots de chaleur des villes, mais aussi, à cause de l'effet albédo, pour le phénomène du réchauffement global du climat. Au niveau de la résidence même, un toit pâle peut réduire la chaleur à l'intérieur et minimiser ainsi les frais de climatisation.

[Retour à la page titre](#)



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQNEqrG2o0dGNvwmgA8IL3ITNri8eAYPqOA3HYKqSH4zZN3QchP>

Les joies du plein-air local et hivernal

Pauline Guyomard, coordonnatrice - programmes de transport actif chez Vivre en Ville



<http://www.ville.joliette.qc.ca/upload/Image/enfant.hiver.jpg>

que ce soit en milieu urbain, en banlieue ou en milieu rural.

Ma cour, c'est l'hiver

Bien que l'hiver que nous vivons en ce moment nous le fait quelque peu oublier, le Québec offre des saisons très contrastées. Dans cette optique, j'ai toujours vu cette saisonnalité marquée comme une richesse. Elle permet d'infinies possibilités pour réinventer les territoires du quotidien, y compris les terrains de jeu. Un jardin, une ruelle ou une cour d'école seront ainsi complètement différentes entre l'été et l'hiver, et même selon les jours d'hiver, et par conséquent, seront autant de mondes à réorganiser, à réaménager et à façonner en fonction de son envie et de sa créativité.

La neige a cette fabuleuse caractéristique d'être versatile et malléable, profitons-en! Bonhomme de neige, igloo, forteresses de neige, cela évoque nécessairement des souvenirs d'enfance. Partageons-les avec les nouvelles générations! Ici, dehors, juste là, à côté de chez vous ou dans le parc d'à côté.

En effet, si certains d'entre nous auront le plaisir de pouvoir patiner ou jouer dans leur cour, d'autres pourront profiter des [patinoires](#) et des équipements publics de la Ville de Québec qui se situent au cœur de nombreux quartiers.

Les avantages du plein-air hivernal

Bouger dehors, nous l'aurons compris, c'est donc l'occasion parfaite de prendre l'air et de faire de l'exercice en s'amusant!

Cela est d'autant plus important qu'il s'agit d'un moyen simple et accessible de contrer la sédentarité qui est désormais un enjeu important de santé publique. Les enfants sont de moins en moins actifs et cela affecte leur état de santé, leur niveau de concentration et par le fait même, peut affecter leur réussite scolaire. De nos jours, ce sont 50% des filles et 25% des garçons de 6 à 11 ans qui n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé (INSPQ, 2010), fixé à 60 minutes d'activité physique par jour.

(...) les joies du plein-air se retrouvent partout, tout autour de nous, au quotidien, et ce, que ce soit en milieu urbain, en banlieue ou en milieu rural.

Faire le pari du plein-air utilitaire

Alors, pourquoi ne pas se rendre à l'école de façon active, y compris en hiver? Cela fait effectivement partie des solutions possibles à notre équation. En moyenne, marcher jusqu'à l'école peut fournir jusqu'à 24 minutes additionnelles d'activité physique par jour, et le mercredi 3 février, nous célébrions justement la journée de la marche hivernale!

Marcher sur le chemin de l'école demeure tout aussi intéressant en hiver qu'en été! Bien habillé, avec tuques et mitaines, des bottes imperméables et des habits secs pour l'arrivée, tout devrait bien aller! Pour des conseils sur la marche hivernale, vous pouvez consulter le site de la [journée de la marche hivernale](http://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/parc_lineaire/img/).

Les sites de plein-air locaux

Enfin, force est de constater que tous les sites de plein-air ne sont pas qu'accessibles en automobile, en dehors de la ville. Par exemple, les plaines d'Abraham, site actuel du Carnaval de Québec, est desservi par autobus, de même que le parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles : promenade, glissades, patin, ski de fond, raquettes, tout un monde de plaisir vous attend au centre-ville de Québec!

Nous l'aurons donc compris, le plein-air hivernal et local se vit au quotidien. À vous d'en saisir chaque opportunité! Pour aller à l'école, au parc, chez des amis, au dépanneur, trouvez votre itinéraire hivernal d'aventure!

Alors, je ne sais pas pour vous, mais de mon côté, parler des plaisirs de l'hiver m'a tout simplement donné le goût d'enfiler mes bottes, et d'aller profiter de la belle tempête!

[Retour à la page titre](#)



http://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/parc_lineaire/img/

Nous l'aurons donc compris, le plein-air hivernal et local se vit au quotidien



VIVRE EN VILLE
la voie des collectivités viables

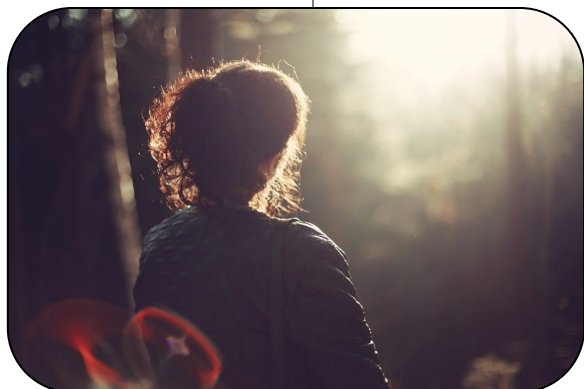
Organisation d'intérêt public, Vivre en Ville contribue, partout au Québec, au développement de collectivités viables, œuvrant tant à l'échelle du bâtiment qu'à celles de la rue, du quartier et de l'agglomération.

Par ses actions, Vivre en Ville stimule l'innovation et accompagne les décideurs, les professionnels et les citoyens dans le développement de milieux de vie de qualité, prospères et favorables au bien-être de chacun, dans la recherche de l'intérêt collectif et le respect de la capacité des écosystèmes.

Polyvalente, rigoureuse et engagée, l'équipe de Vivre en Ville déploie un éventail de compétences en urbanisme, mobilité, verdissement, design urbain, politiques publiques, efficacité énergétique, etc. Cette expertise diversifiée fait de l'organisation un acteur reconnu, tant pour ses activités de [recherche](#), [deformation](#) et de [sensibilisation](#) que pour son [implication dans le débat public](#) et pour ses services de [conseil et d'accompagnement](#).

Et si je changeais mon langage...

Lise Gauvreau



<http://www.reussite-personnelle.fr/wp-content/uploads/2015/12/role-dans-la-vie.jpg>

C'est mon cœur
que je veux
mettre de
l'avant plutôt
que mes habits,
ma vision du
monde plutôt
que mes
possessions.

Lorsque j'anime les réunions de mon comité Développement et Paix, j'ai l'habitude d'emporter des biscuits maison. Par ce geste, je témoigne de mon attachement et de ma reconnaissance à l'égard des membres du comité et je contribue au bon climat de nos rencontres. Récemment, je me suis entendue dire que c'était devenu « ma marque de commerce ». En repensant à cette expression, je constate que j'utilise le langage du monde des affaires pour décrire une de mes caractéristiques. En quelque sorte, je me présente aux gens comme un article de consommation, valorisant ainsi une activité dont j'essaie de restreindre l'emprise dans ma vie!

Un de mes amis me faisait remarquer que c'est normal puisque c'est le langage qui a cours dans les médias et dans la société en général. Peut-être, mais pour ma part, je n'ai nulle envie de suivre ce courant. Le mouvement que je prône, c'est celui du temps libéré et des relations humaines nourrissantes. C'est mon cœur que je veux mettre de l'avant plutôt que mes habits, ma vision du monde plutôt que mes possessions. Et je souhaite avoir le même regard sur les gens qui m'entourent. Non pas leur apparence, mais leur être. Non pas leurs avoirs, mais leurs amours.

Alors que je milite pour un monde plus équitable, ne faut-il pas que je reconnaisse les personnes indépendamment de leur statut social, de leur scolarité ou de leur intelligence? Si je veux que chacun ait une place dans ce monde, ne dois-je pas leur faire de la place dans ma vie?

Que de fois j'ai porté un jugement hâtif sur des personnes en raison de leur apparence vestimentaire ou de leur langage. Et cela m'étonne, car toute ma vie, j'ai côtoyé des gens démunis sur le plan socioéconomique et culturel. Quand je repense à ma carrière d'enseignante à l'éducation des adultes, c'est toujours le même groupe qui me laisse le meilleur souvenir. Un groupe composé des personnes les moins scolarisées et les plus exclues. J'ai vécu avec elles un cœur à cœur inoubliable! Dans toutes mes années d'enseignement, je ne me suis jamais sentie aussi aimée que durant ces mois où je les ai accompagnées dans leur trajectoire de réintégration sociale et professionnelle.

Comment alors expliquer le regard qu'il m'arrive de porter sur les gens? Serait-ce que mon besoin d'appartenance à notre société avec ses critères financiers prend le pas sur mon vécu? On dirait que je considère les gens avec les yeux d'un chef d'entreprise, d'un commerçant ou d'un consommateur plutôt qu'avec ceux de ma sensibilité.

Ce n'est pas, ce n'est plus, le regard que je veux poser sur les gens. Comme tout le monde, j'ai besoin d'aimer et d'être aimée. Pour satisfaire mon besoin d'appartenance, je ne veux plus tenter de répondre aux critères mis en valeur par le capitalisme : richesse, confort, prestige, élégance. Je ne veux plus m'arrêter à l'apparence des gens. Je veux rencontrer chaque être humain qui est mis sur ma route dans ce qu'il est fondamentalement avec son corps, son cœur et sa tête. La justice et la solidarité que je prône commencent là.

En écrivant cela, je réalise une fois de plus, l'importance de côtoyer des personnes qui partagent mes valeurs. C'est au milieu d'elles que je me sens reconnue dans mon désir d'équité et d'authenticité. Ces personnes, je les trouve entre autres dans les groupes communautaires, dans les formations spirituelles et psychosociales et chez les simplicitaires. Avec elles, je cultive un nouveau langage, un langage par lequel chaque être humain peut se sentir accueilli.

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, 2016

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 www.gsvq.org

Prochaine date
de tombée :
15 mai 2016

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



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

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
Ou sur notre site :**

<http://gsvq.org/le-gsvq/devenir-membre-sympathisant-ou-benevole/>