

joshua fields millburn
et ryan nicodemus

le minimalisme
au quotidien

12 clés pour vivre vraiment heureux

Rejoignez 70 millions de minimalistes

Le minimalisme au quotidien

DES MÊMES AUTEURS
AUX ÉDITIONS J'AI LU

Minimalisme, n° 13165

JOSHUA FIELDS MILLBURN
ET RYAN NICODEMUS

Le minimalisme au quotidien

12 clés pour vivre vraiment heureux

Essais par les Minimalists

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Élise Peylet



Titre original :
Essential

© Asymmetrical Press

Pour la traduction française
© Éditions J'ai lu, 2022

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Pour Stan & Kelly

*La simplicité est la sophistication
suprême.*

Léonard de Vinci

CHAPITRE I

LE MINIMALISME

Entre les murs de la prison de la société de consommation

À San Diego, un centre commercial a été construit dans une ancienne prison. Restauré, repensé et redécoré, on a du mal à s'imaginer que dans cet endroit ont un jour été incarcérés des centaines de détenus.

Certains diront, toutefois, qu'il s'agit aujourd'hui d'une prison d'un autre genre : une incarcération volontaire, derrière les barreaux des murs invisibles de la consommation.

Cette analogie peut sembler hyperbolique, elle est pourtant pertinente.

Le problème n'est pas la consommation : c'est la consommation forcée. Nous nous sommes tendu un piège en pensant que consommer nous rendrait

heureux – qu'acheter des saloperies qui ne nous servent à rien ferait de nous, en quelque sorte, des êtres entiers.

Nous sommes aussi devenus très forts pour nous mentir à nous-mêmes. Nous avons décoré à outrance les murs de notre prison, ces murs que nous avons érigés autour de nous, et nous avons rendu notre cellule si confortable que nous sommes terrifiés à l'idée de la quitter : mais une cellule avec vue reste une cellule.

Peut-être existe-t-il une clé à notre évasion.

Qu'est-ce que le minimalisme ?

À première vue, on pourrait penser que le but du minimalisme est seulement de se débarrasser de nos biens matériels. Éliminer. Larguer. Extraire. Couper. Désencombrer. Réduire. Lâcher.

Mais c'est une erreur.

Retirer l'excédent est un ingrédient important de la recette, mais ce n'est pas le seul. Si on ne se préoccupe que du matériel, on passe à côté de l'essentiel.

Les minimalistes ne se concentrent pas sur le fait de posséder toujours moins. Il s'agit au contraire de faire de la place pour toujours plus : plus de temps, plus de passion, plus d'expériences, plus de développement personnel, plus de solidarité, plus de satisfaction – et plus de liberté. Et il se trouve que

désencombrer le chemin de nos vies nous aide à libérer cet espace.

Le minimalisme est le moyen par lequel on délaisse les objets pour faire de la place aux choses importantes de la vie, qui ne sont en fait pas du tout des « choses ».

Le minimalisme peut avoir bien des saveurs : le mode de vie d'un célibataire minimaliste de 20 ans ne ressemblera pas à la vie d'une mère minimaliste de 45 ans. Bien que chacun embrasse le minimalisme différemment, tous les chemins mènent au même endroit : une vie plus riche de sens.

L'ironie du minimalisme

Quelques mots d'avertissement si vous envisagez de simplifier votre vie : si vous vous déclarez minimaliste ou si vous dites aux gens que le minimalisme vous intéresse, la moindre de vos actions deviendra instantanément imprégnée d'ironie.

Oh, tu conduis une voiture ? Ce n'est pas très minimaliste, ça !

Attends, tu as plusieurs paires de chaussures ? Hypocrite !

Tu as un sèche-cheveux ? Imposteur !

Ce que ces gens ne comprennent pas, c'est que le minimalisme n'est pas synonyme de privation : il s'agit d'accorder plus de valeur aux choses que vous possédez. Les minimalistes y parviennent en

abandonnant le superflu pour ne garder que les biens matériels qui servent un but ou leur procurent de la joie. Tout le reste est éliminé.

Il n'existe pas de charte du minimaliste. Nous sommes tous différents. Les choses qui ajoutent de la valeur à la vie d'un individu n'enrichiront pas forcément la vôtre. Alors crampez-vous à ce fer à lisser, à ces chaussettes colorées, à cette collection de statuettes d'anges, mais uniquement si elles ont du sens dans *votre* vie.

Les gens vous jugeront. Laissez-les dire. Le jugement n'est qu'un miroir reflétant les insécurités de la personne qui vous juge.

Simplicité n'est pas radicalisme

Parfois, les gens évitent le minimalisme parce que le mot en soi semble extrême, radical, subversif. Par peur de franchir les limites culturelles, ils préfèrent ne pas simplifier leur vie pour ne pas se voir apposer cette étiquette : *minimaliste*.

Si *minimalisme* vous paraît trop austère, libre à vous de nommer comme vous l'entendez votre saveur de la simplification ! Voici quelques suggestions en *-isme* :

Anticonsumérisme

Essentialisme

Sélectivisme

Curationisme

Naturalisme
Stoïcisme
Épicurisme
Appropriatisme
Simplisme
Minimisme
Pragmatisme
Vivreselonsesmoyenisme

Appelez ça comme vous voulez : peu importe quel *-isme* vous préférez, ce qui compte, c'est qu'il vous aide à mener une vie plus intentionnelle.

Le minimalisme n'est-il conçu que pour les hommes blancs célibataires ?

Quelqu'un nous a posé cette question à Montréal. D'accord, elle était amenée de façon plus subtile mais, reformulée ainsi, on touche au cœur du sujet.

Nous ne prendrons pas la peine de détailler les nombreux exemples qui torpillent instantanément cette hypothèse – notre ami Leo Babauta et ses six enfants, Tammy Strobel et sa minuscule maison, Patrick Rhone et sa famille, etc. : autant de personnes qui ne sont ni célibataires, ni riches, ni des hommes blancs et qui embrassent pourtant un mode de vie minimaliste.

Examinons cette question d'un point de vue plus large.

Le Bureau of Labor Statistics américain montre que dans l'économie actuelle, « il est tout à fait possible pour les personnes pauvres d'avoir plus ou moins le même confort matériel – voitures, télévisions, ordinateurs, smartphones – que les personnes plus aisées, tout en étant piégées dans des emplois mal payés offrant peu de perspectives d'amélioration ». Autrement dit les riches comme les pauvres peuvent se sentir opprimés par les biens qu'ils désirent. Toutefois, les pauvres doivent beaucoup plus réprimer ces désirs en raison de leurs moindres « perspectives d'amélioration ».

On pourrait considérer le minimalisme comme cette « perspective d'amélioration » : chaque fois que le désir est plus important que notre capacité à le satisfaire, le mécontentement s'installe. Toutefois, en atténuant notre élan de consommation compulsive, on reprend le contrôle sur nos désirs – et sur notre portefeuille. Selon le *New York Times*, il est prouvé que « l'argent soulage la souffrance en cas de véritable besoin matériel. Mais lorsque l'argent devient une fin en soi, il peut aussi être source de misère ». Une fois nos besoins élémentaires satisfaits, l'argent n'achète pas le bonheur, pas plus que la pauvreté.

Les personnes disposant de faibles ressources, notamment financières, peuvent tirer le *meilleur* parti du minimalisme : un mode de vie minimaliste permet de déterminer ce qui ajoute véritablement de la valeur à la vie.

C'est d'autant plus important lorsque nos ressources sont limitées : moins on a d'argent, plus on doit le dépenser de façon intentionnelle.

La simplification engendre l'intentionnalité. Qu'on soit riche ou pauvre, marié ou célibataire, noir ou blanc, amener de la simplicité dans sa vie ne peut être que bénéfique à sa propre situation. Les stoïciens l'avaient bien compris, tout comme Thoreau, Gandhi, Jésus et Bouddha.

Et ce serait vraiment bien que tout le monde le comprenne aussi.

L'évangile du moins

Non, le minimalisme n'est pas une religion.

Pour beaucoup, la religion est un sujet complexe et sensible. Nous n'avons pas pour habitude d'en parler ou d'écrire à ce sujet, mais sa présence plane sur chacun des événements que nous animons. La curiosité est naturelle, c'est donc inévitable. Les gens viennent souvent nous voir pour nous dire des choses du type : « C'est merveilleux de voir deux hommes propager le message de Jésus. » Et aussitôt après, un autre nous dit : « C'est super de voir deux bouddhistes partager leur histoire. » Ou : « Saviez-vous que Mahomet était le minimaliste originel ? »

Dans un journal du Tennessee, un article très bien écrit mais au titre malheureux a récemment dit de

nous que nous « répandions l'évangile du moins ». La connotation est un peu troublante. Plus troublant encore, un animateur d'une radio d'Oklahoma City nous a qualifiés de « L. Ron Hubbard du minimalisme ». (Heureusement, il plaisantait.)

Quelles que soient vos croyances religieuses, nous n'avons aucun conseil spirituel à vous donner. Toutefois, la beauté du minimalisme, c'est qu'il fonctionne que vous soyez croyant ou non. Nous connaissons personnellement des pasteurs chrétiens minimalistes, des minimalistes qui pratiquent le bouddhisme, des minimalistes athées. Et même un rabbin minimaliste.

Parce que c'est un mode de vie qui aide les individus à remettre en question les choses qui apportent de la valeur à leur vie, le minimalisme s'applique à toutes les religions, ou à aucune. À vrai dire, nous avons tous les deux des croyances religieuses radicalement différentes.

Mais notre cheminement vers la simplicité n'avait rien à voir avec la religion ; il s'est plutôt opéré en réaction à l'insatisfaction que nous éprouvions après trois décennies passées à macérer dans la consommation de masse.

Nous vivons dans un monde où se côtoient des croyances différentes, des fois différentes. Mais, avec ou sans Dieu, nous pouvons tous vivre de manière plus délibérée.

À propos des Minimalists

Pour nous, Joshua et Ryan, tout a commencé par une insatisfaction persistante. Il y a quelques années, à l'approche de la trentaine, nous avons accompli tout ce qui était censé nous rendre heureux : nous avons des salaires à six chiffres, de belles voitures, de grosses maisons avec plus de chambres que d'occupants, des tonnes de gadgets inutiles et des masses de trucs superflus.

Pourtant, malgré tout cela, nos vies n'étaient pas satisfaisantes. Nous n'étions pas heureux. Le vide était abyssal, et travailler soixante-dix à quatre-vingts heures par semaine pour une grosse société et acheter toujours plus ne comblait pas ce vide : cela ne faisait que créer plus de dettes, de stress, d'anxiété, de peur, de solitude, de culpabilité, d'accablement, de dépression.

Nous n'avions pas la main sur notre temps, nous n'avions pas la main sur notre vie.

C'est pourquoi, en 2010, nous avons décidé de reprendre le contrôle grâce aux principes du minimalisme pour nous concentrer sur ce qui comptait vraiment.

Le 14 décembre 2010, nous avons lancé le site TheMinimalists.com comme médium pour partager notre histoire.

En 2011, à l'âge de 30 ans, en quête de plus de sens, nous avons quitté nos carrières dans une grande

entreprise. Après la publication de notre premier livre, *Minimalisme* – dans lequel nous abordons les cinq piliers du minimalisme –, nous avons commencé à contribuer à la vie des gens en animant des ateliers d'écriture et des sessions de coaching individuelles.

Nous avons eu la chance de rassembler un public de millions de lecteurs sur Internet et notre histoire a été racontée dans le *New York Times*, le *Wall Street Journal*, *Forbes*, *USA Today*, le *National Post*, *Time*, le *Today Show* et des centaines d'autres médias (le *Boston Globe* a fait le parallèle entre notre histoire et « Henry David Thoreau, mais avec le Wifi »). Nous sommes intervenus à la Harvard Business School, chez Apple, dans plusieurs conférences d'envergure (SXSW, TEDx, WDS), ainsi que dans des lieux plus modestes, notamment des universités, de grandes entreprises, des bibliothèques, des soupes populaires et diverses organisations à but non lucratif. (Note : vous pouvez regarder notre conférence TEDx sur TheMinimalists.com/tedx.)

Fin 2012, nous avons quitté notre ville natale de Dayton, dans l'Ohio, et nous sommes installés pour une expérience de quatre mois dans un chalet en périphérie de Philipsburg, dans le Montana.

Nous avons ensuite déménagé en 2013 dans la belle ville de Missoula, dans le Montana, où nous avons fondé ensemble Asymmetrical Press, une maison d'édition pour les indépendants dans l'âme.

En 2014, nous avons publié nos mémoires, *Everything That Remains*¹, qui sont devenus un best-seller, et avons donné un an de notre vie pour une tournée à travers une centaine de villes dans huit pays, parcourant le monde pour propager notre message dans plus de cent événements gratuits.

Au moment où nous écrivons ces lignes, notre dernier projet, *Minimalism: A Documentary About the Important Things*, un long métrage réalisé par Matt D'Avella en association avec Catalyst Asymmetrical et SPYR Media, est disponible sur Netflix.

Ceci n'est qu'une version extrêmement condensée de notre histoire, elle qui n'a pas vocation à impressionner qui que ce soit, mais à poser le contexte de ce livre. Si vous le souhaitez, vous pouvez lire la version complète de notre cheminement vers le minimalisme dans nos mémoires susmentionnés, *Everything That Remains*. Ce livre est toutefois différent.

À propos de ce livre

Depuis le lancement de notre site Internet, nous avons écrit des centaines, voire des milliers d'essais sur un vaste éventail de sujets, allant du simple fait de vivre et de cultiver une passion à l'écriture, la

1. « Tout ce qu'il reste », non traduit en français. (Toutes les notes sont de la traductrice.)

publication, l'entrepreneuriat, la santé, les relations, le développement personnel et la solidarité.

Au cours de cette période, de nombreuses personnes nous ont demandé de compiler nos essais préférés et de les organiser sous forme de livre, ce qui a donné lieu à une collection de trois courts essais : *Minimalists* (2011), *Simplicity* (2012) et *A Day in the Life of a Minimalist* (2013). Cependant, dans une optique de simplification de notre catalogue, nous avons décidé de regrouper ces trois ouvrages, de dégraisser le contenu et d'y intégrer nos derniers essais les plus importants.

En réalité, ce livre est un « best of » des *Minimalists*, mais ce n'est pas un *livre* à proprement parler : c'est davantage un site Internet bien organisé rendu disponible en formats imprimé et numérique.

Sont regroupés ici les essais les plus pertinents de notre site, certains courts, certains plus longs. Nous en avons écrit la plupart à quatre mains ; toutefois, lorsqu'ils ont été écrits en solo, la signature de Joshua ou de Ryan sous le titre en indique la paternité.

Découpé en douze thèmes essentiels, ce recueil a été édité et organisé en suivant un ordre qui procure une expérience sensiblement différente de la lecture de billets de blog. En rassemblant nos meilleurs écrits en un seul tome, nous avons supprimé les redondances évidentes, mais nous avons délibérément conservé certaines répétitions nécessaires pour insister sur les points importants (par exemple des expressions telles que « ajouter de la valeur », « contribuer à la

vie d'autrui » ou encore « donner du sens à la vie » apparaissent fréquemment au fil des pages, chaque fois pour réitérer nos principes fondamentaux).

Toutefois, ce sont des essais *individuels*. Malgré l'organisation délibérée de ce livre, il n'est pas censé se lire de façon linéaire. Il est plutôt destiné à servir de base de discussion : d'abord sous la forme d'une conversation continue entre ses auteurs (Joshua et Ryan) et le lecteur, mais aussi comme une amorce de conversation entre le lecteur et son entourage.

Chacun des essais qui suivent constitue un ingrédient unique et autonome. Notre intention est de vous fournir tous les ingrédients nécessaires pour vous permettre de créer votre propre recette pour une vie extraordinaire.

Se construire une vie extraordinaire

Une vie extraordinaire ne vous tombe pas dessus par hasard. Il faut la construire, la façonner, la préserver.

Se laisser simplement « porter par le courant » ne suffit pas. Se laisser porter par le courant, où qu'il nous mène, c'est agréable et facile un moment, mais tout le monde finit par arriver au même endroit : les rapides. Et là, sans préparation, on risque d'en baver.

Les deux auteurs qui vous parlent ont une vie extraordinaire, nous n'avons pas honte de le dire. Mais il n'en a pas toujours été ainsi.

Pendant longtemps, nos vies ont été au mieux ordinaires, au pire misérables. Nous nous sommes trop longtemps laissé porter par le courant. Conclusion, nous étions gros, endettés et insatisfaits de cette vie remplie de tous les désordres imaginables : désordre mental, désordre émotionnel, désordre physique. Nous avons atteint les rapides et nous dirigeons à vive allure vers les chutes.

Alors nous avons décidé de changer.

Une vie extraordinaire – une vie dont on peut être fier – ne peut découler que d'une décision. Pas une décision unique, mais une myriade de petites décisions quotidiennes. Des décisions quotidiennes sur l'argent, la santé, la passion, la solidarité. Au jour le jour. Ces décisions s'additionnent jusqu'au moment où vous regardez par-dessus votre épaule et vous vous rendez compte que vous avez créé une vie extraordinaire.

À qui s'adresse ce livre

Tout au long de notre plongée dans le minimalisme, nous avons appris bien plus que nous n'aurions pu rêver, et nous continuons sans cesse d'apprendre. Mais la leçon la plus importante que nous en avons tirée, c'est que le minimalisme n'attire qu'un seul groupe de personnes : les personnes ouvertes d'esprit.

Au cours de nos voyages d'un bout à l'autre du pays, nous avons rencontré des personnes très diverses. Des milliers de personnes ont assisté à nos événements – des ouvriers, des P-DG, des avocats, des humoristes, des garçons de 11 ans comme des arrière-grands-mères de 83 ans –, issues de toutes les origines ethniques, de tous les milieux socio-économiques, des élèves démissionnaires aux professeurs d'université, des marathoniens aux personnes luttant pour perdre du poids, des mères célibataires aux parents venant avec leurs adolescents pour nous écouter parler d'une vie plus simple.

Le minimalisme peut s'appliquer à tout le monde – à toutes les personnes ouvertes d'esprit. Nous sommes tous en quête de sens dans nos vies. Vous n'êtes pas seul.

Ce n'est pas une utopie, c'est un monde meilleur

Non, le minimalisme ne résoudra pas tous vos problèmes.

Hélas, les gens se disent parfois qu'une vie simple ne vise qu'à posséder le moins de biens possible : désencombrer nos maisons, organiser nos vies et faire le vide dans nos esprits. Une fois qu'on a fait cela, chacun découvre son utopie et se prélasser dans la gloire de ce bonheur tout frais, c'est bien ça ?

Pas exactement. Ce n'est pas comme ça que ça marche dans la vraie vie.

Le minimalisme, ce n'est pas le dénouement, ce n'est pas le résultat. Bazarder vos biens matériels n'est pas nécessairement synonyme de bonheur. Vous pourriez bien tout balancer et rester malheureux.

En revanche, vous débarrasser du surplus dans votre vie vous aidera à découvrir ce qui vous rend heureux. (Un indice : ce n'est pas ce que vous possédez, la plupart de vos biens matériels se trouvent même en travers de votre chemin vers le bonheur.) Le chemin vers le bonheur est bien plus facile à trouver une fois que vous avez déblayé les débris.

Le minimalisme ne vous mènera jamais à votre utopie – la vie aura toujours ses moments d'ennui, de corvées, de tristesse et de souffrance – mais le minimalisme peut vous conduire vers une vie meilleure, plus palpitante, plus épanouissante, plus satisfaisante et plus gratifiante.

Vous pouvez commencer petit, mais ça vaut le coup de se lancer dès aujourd'hui.

Une fois que vous aurez lu ce livre – organisé pour être lu par petits morceaux, un essai à la fois – vous trouverez d'autres ressources gratuites sur TheMinimalists.com : des jeux, des photos, des podcasts et des vidéos, le tout en anglais, pour vous aider à planifier votre voyage.

On se lance ?

CHAPITRE 2

LES BIENS MATÉRIELS

Le problème, ce n'est pas la consommation

On a tous besoin d'objets. Cela dit, nombreux sont ceux qui vont trop loin : le foyer américain moyen compte plus de 300 000 possessions matérielles.

On accumule plus qu'il ne faut dans l'espoir que cela nous rende heureux dans un futur hypothétique. Mais ça n'arrivera pas et on le sait. Avoir besoin de toujours plus jette un voile de désirs sur notre vie et on finit par se sentir piégé par la consommation.

C'est acheter davantage pour être heureux – en suivant le modèle détraqué du consumérisme – qui constitue le véritable problème, pas la consommation.

Ainsi, la solution réside dans une consommation mûrement réfléchie en fonction de notre vie, en ignorant les foutaises de la publicité qui détermine nos besoins.

Nous sommes tous différents : nous avons tous des besoins différents.

Vous êtes vos désirs

Toute personne a des désirs, des envies, des aspirations. Nous désirons tous quelque chose. Toutefois, nous n'avons pas tous les *mêmes* désirs.

Certains rêvent de créer quelque chose de significatif, de jouer un rôle dans le monde, de fuir le prétendu rêve américain au profit de quelque chose de meilleur, de quelque chose de plus délibéré, d'une vie d'intentionnalité fondée sur l'expérience plutôt qu'une vie tendant vers le mauvais côté du continuum de la consommation.

D'autres à l'inverse ont les yeux rivés sur la boîte lumineuse qui clignote dans nos salons et meurent d'envie de posséder les choses matérielles matraquées par la publicité – ces choses qui nous apportent stress, insatisfaction, et qui nous rendent dépendants d'un certain revenu, de boulots qu'on n'aime pas (voire pire, de boulots qu'on déteste) –, tout ça pour nous permettre d'acquérir les objets qui brillent dans la lueur du rectangle.

En vérité, la plupart d'entre nous désirons les deux : les expériences et les biens matériels. Ces derniers se mettent généralement en travers du chemin des premières : trop souvent, nos désirs

matériels nous empêchent de vivre pleinement. Nous sommes nos désirs.

Les rats dans le tunnel

Il y a une lumière au bout du tunnel : nous le savons tous. Même lorsqu'elle est difficile à voir, nous savons qu'elle est là, juste après le virage.

L'épreuve la plus difficile du voyage de la vie n'est pas de trouver la lumière : c'est affronter ce qui se cache dans le tunnel. Ce qui est tapi dans l'obscurité nous empêche de nous concentrer sur la lumière.

Chaque fois qu'on va dans une grande ville, on a une chance de croiser des rats gigantesques qui détaillent le long de la voie de chemin de fer noircie sous le quai du métro. En sautant du quai pour suivre ces rails, on finit par trouver la lumière au bout du tunnel.

Ce qui nous inquiète, ce n'est pas de trouver la lumière, ce sont les rats dans le tunnel. Il nous faut affronter tout ce qui rôde dans l'obscurité, ce qui est prêt à nous piéger pour nous empêcher d'atteindre la lumière.

Les rats ne diffèrent en rien de la pléthore d'obstacles qui se mettent chaque jour en travers de notre chemin : les tâches sans intérêt, les distractions banales, nos façons insipides et nocives de trouver de l'apaisement.

Le minimalisme permet de déblayer ces obstacles et de se concentrer sur la lumière, de faire déguerpir les rats du tunnel pour trouver plus rapidement la lumière. Il nous aide à sortir rapidement du tunnel, à éviter les créatures sales et malveillantes tapies dans l'obscurité.

Et la lumière est tellement plus éclatante lorsque vous arrivez au bout du tunnel.

Et vous, quels sont vos rats ? Qu'est-ce qui vous retient dans le tunnel, éloigné de la lumière ? Le shopping ? La télévision ? Internet ? Des dettes ? Les fringues ? Les gadgets électroniques ? La malbouffe ? Quoi ?

De quoi pouvez-vous vous débarrasser pour vous concentrer sur la lumière ? Que pouvez-vous éliminer de votre vie pour lui donner plus de sens ?

Dans le moule

Vous ne rentrez pas dans le moule. Du moins, c'est ce que les publicitaires aimeraient vous faire croire.

Vous êtes chaque jour témoin de la preuve de votre insuffisance : vous la voyez à la télé, l'entendez à la radio, la regardez droit dans les yeux sur votre écran d'ordinateur et sur les panneaux publicitaires. Vous êtes environné d'une multitude de messages qui vous martèlent à quel point vous ne rentrez pas dans le moule.

Si vous êtes un homme, pour être un vrai mâle, vous devez boire telle marque de bière, manger tel morceau de viande et conduire telle marque de SUV.

Et si vous êtes une femme, pour être une vraie femme, vous devez rentrer dans telle taille de robe, porter tel bijou scintillant et arborer un sac à main en cuir orné d'un C ou d'un LV ostentatoire.

Alors, et alors seulement, vous avez l'impression de rentrer dans le moule. C'est du moins ce qu'on veut vous faire croire.

Mais une fois que vous avez toutes ces choses, que se passe-t-il ? Votre sentiment d'adéquation dure-t-il sur le long terme ? Non. Bien sûr que non. L'acquisition de nouvelles possessions matérielles n'étanche pas votre soif de surconsommation, c'est même tout le contraire : votre désir de consommer augmente, vous placez la barre chaque fois plus haut, ce qui élève encore votre seuil de satisfaction future. C'est un cercle vicieux.

La consommation est une soif insatiable. Vous provoquez cette soif, vous fabriquez le désir de consommer plus. Les publicitaires jouent leur rôle, ils aident à activer le désir que vous créez, mais au bout du compte vous seul contrôlez ce désir. Une fois que vous avez conscience de tenir les manettes, vous pouvez rompre le cycle, vous pouvez éviter de sombrer dans la spirale descendante.

Il existe une manière de sortir de cette spirale de la consommation : en prenant conscience que

les choses que nous achetons ne nous définissent pas, à moins de les laisser faire.

Si on laisse nos possessions nous définir, on ne sera jamais heureux. Ce sont nos actions qui nous définissent. On a par conséquent la possibilité de se sentir chaque jour comblé par notre évolution personnelle, de nous épanouir grâce à ce qu'on peut chaque jour apporter aux autres et d'être chaque jour satisfait de notre vie.

Les choses que vous possédez ne font pas votre bonheur – c'est *vous* qui faites votre bonheur.

Comment nous avons ouvert les yeux

Tout papillon de nuit est attiré par la lumière, même lorsque cette lumière est une flamme – brûlante, incandescente, vacillante –, le feu appelant la morne créature de son illumination blanc bleuâtre. Mais quand le papillon s'approche trop près de la flamme, on connaît la suite : il est brûlé, incinéré par la chose même qui l'a attiré.

Depuis maintenant des décennies, nous, consommateurs, nous comportons comme des papillons de nuit, leurrés par la flamme bleue de la société de consommation, par la belle conflagration de la pop culture, une tempête de luxure, de cupidité et de manque, un désir solipsiste de consommer ce qui ne peut être consommé, d'être comblés par ce

qui ne peut jamais nous combler, une proposition creuse qui nous vide de l'intérieur, alimentant davantage encore les flammes de la luxure, de la cupidité et du manque.

De votre point de vue personnel, à la portée de la bordure torride des flammes, le feu semble inextinguible. Mais contrairement au papillon de nuit, vous avez le choix. Ce n'est pas un choix facile : la flamme est de plus en plus fascinante. Les publicitaires s'en assurent : c'est leur travail de trouver de nouvelles façons de rendre le feu éternellement plus attirant.

Certains d'entre nous reconnaissent la nécessité de changement. D'autres savent que le changement est nécessaire, mais refusent d'arrêter de tourner autour de la flamme hypnotisante – ils ne peuvent détourner les yeux du déversement de lumière électrique qui éclaire leur maison. D'autres encore n'ont pas du tout conscience d'être face à une flamme – comment une chose si belle pourrait être si dangereuse ? Alors ils décrivent des cercles autour du brasier, inconscients des dangers.

On doit toutefois accepter la flamme pour ce qu'elle est : nécessaire, belle et – par-dessus tout – dangereuse. En agissant ainsi – en prenant du recul pour comprendre la nature du feu –, on a une chance de survivre. Cela demande une réflexion délibérée, une remise en question répétée de notre façon de vivre, une compréhension approfondie de

la raison pour laquelle la flamme nous procure du réconfort. C'est difficile à faire, mais c'est de cette manière que nous avons réussi à ouvrir les yeux.

Hantés par le désir

Les fantômes du désespoir, de la luxure et de la jalousie sont tapis dans l'ombre de notre désir ardent : qu'il s'agisse d'argent, de biens matériels ou de louanges, nous sommes hantés par nos aspirations.

Vous convoitez ce véhicule rutilant, cette grosse promotion à venir, ce bel homme ou cette belle femme, et vous ressentez une douleur indicible jusqu'à ce qu'il ou elle soit vôtre. Mais une fois ce désir satisfait, la flamme ne s'éteint pas, vous êtes emplis de nouveaux désirs. C'est un cycle sans fin.

La clé est alors de briguer quelque chose qui en vaille la peine. Plutôt que de courir après des choses, il faut poursuivre celles qui sont dépourvues de jalons de référence : le développement personnel, la solidarité, l'amour.

Ces qualités ont un effet Pygmalion : aspirez à grandir et vous grandirez, efforcez-vous de donner aux autres et vous contribuerez, aimez les autres et votre coupe débordera.

Il n'y a rien de mal à avoir des aspirations, des désirs, des objectifs, mais nous avons tort de croire

que nous pourrons un jour étancher notre soif de posséder toujours plus.

Vous êtes allé trop loin

Il est facile de constater que la Terre tourne lentement autour de son axe : elle est toujours là ; on en fait partie, on se trouve au beau milieu de sa rotation.

À bien des égards, il en va de même pour la société de consommation : elle est tout autour de nous, partout où on regarde, en apparence inarrêtable – le cœur de l'enfer qui s'autodévore.

Mais la Terre ne tourne pas lentement : elle file à plus de 1 600 kilomètres/heure. C'est un phénomène que nous avons compris après avoir pris du recul et y avoir prêté attention, après avoir pris conscience de notre environnement.

De la même manière, nous ne devrions pas regarder cette consommation de masse, tous ces excès qui nous entourent, et croire que c'est normal – ça ne l'est pas.

Les choses n'ont pas toujours été ainsi – aussi chaotiques et vides de sens – et l'avenir ne doit pas nécessairement l'être non plus. Un lever de soleil pointe à l'horizon et vous le verrez si vous ouvrez les yeux, si vous prenez davantage conscience de ce qui compte vraiment, si vous vous rendez compte que vous êtes allé trop loin.

Le minimalisme me fait flipper

Ryan Nicodemus

Le minimalisme vous fait flipper. Vous craignez de vous débarrasser de choses dont vous pourriez avoir besoin un jour. Vous craignez ce que vos amis, votre famille, vos collègues et vos voisins vont penser de vous. Vous craignez de perdre votre identité, votre stature et tout ce à quoi vous accordez du sens dans la vie.

Moi aussi. Le minimalisme me fait *encore* flipper.

Je sais que vous êtes nombreux à flipper autant que moi et je suis là pour vous rassurer.

Quand je crois en quelque chose, j'ai toujours été du genre à y mettre tout mon cœur. Quand j'adopte un certain idéal ou un mode de vie, j'en tire parti au maximum. Presque à l'excès. J'ai des attentes tellement élevées à mon égard que je vise souvent la perfection, ce qui explique sans doute pourquoi je stresse plus facilement, pourquoi je suis plus anxieux que la plupart des gens.

Outre ces attentes, dans mon entourage, beaucoup se plaisent à mettre le doigt sur les choses « non minimalistes » de ma vie. Elles adorent souligner le fait que je suis propriétaire d'un appartement, que je porte de belles chaussures et que j'ai une coupe de cheveux soignée (oui, quelqu'un a mis ma coupe de cheveux sur le tapis), la liste est

longue. Mais ces personnes ne font que projeter. Elles ont l'impression que je les juge parce que je ne vis plus comme elle.

Vous vous dites sans doute : *Ryan, qu'en as-tu à faire de ce que pensent les gens ?* Ce n'est pas tant que je m'en soucie, c'est plutôt que ces gens réaffirment des choses négatives que je pense déjà de moi (à l'exception de ma coupe de cheveux, dont je suis assez fan, merci beaucoup). J'ai conscience d'avoir encore pas mal de choses à réduire dans ma vie. Le processus de simplification, comme la vie, est en constante évolution. Le minimalisme est fluctuant. Tout comme les circonstances sont changeantes, nos versions d'une vie simple doivent évoluer elles aussi.

La beauté du minimalisme, c'est qu'il n'en existe pas de bonne ou de mauvaise version, il n'y a pas un rythme auquel vous devez vivre votre vie, rien qui dise « c'est ainsi que vous devez vivre ». Le minimalisme est un voyage et tout le monde en a peur.

Le désencombrement, ce n'est pas ça

Le désencombrement est, globalement, une mascarade. Si vous avez ouvert ce livre pour apprendre comment faire le tri dans votre armoire, passez votre chemin. Vous serez bien en peine d'y trouver quoi que soit qui ressemble vaguement à « 67 façons de désencombrer une maison en désordre ». C'est

parce que le désencombrement à lui seul ne résout pas le problème : parler de la manière de vous débarrasser de vos affaires répond au *quoi*, mais pas au *pourquoi*.

Le *quoi* – c'est-à-dire le *comment* –, c'est facile. On sait tous, d'instinct, *comment* désencombrer. Vous pouvez commencer petit : vous concentrer sur une pièce après l'autre, en progressant chaque jour à mesure que vous avancez vers une vie plus simple. Ou employer les grands moyens : louer une benne et tout jeter pour tourner la page et vivre pleinement. Vous pouvez aussi adopter une approche plus mesurée : lancez-vous dans une fête des Cartons et profitez du côté marrant du désencombrement et de tout son processus de simplification.

Mais on devrait beaucoup plus s'intéresser au *pourquoi* – à l'*objectif* du désencombrement – qu'au *quoi*. Si le *quoi* est facile, le *pourquoi* est bien plus abscons, en raison de sa nature hautement personnelle. À terme, il est lié aux bénéfices que *vous* en tirerez une fois passé de l'autre côté du processus.

Le désencombrement n'est pas l'aboutissement, c'est seulement la première étape. Le simple fait de vous débarrasser de vos affaires ne vous apporte pas soudainement bonheur et satisfaction, en tout cas pas sur le long terme. Ça ne marche pas comme ça. Si vous vous attaquez au *quoi* en oubliant le *pourquoi*, vous n'irez nulle part (lentement et péniblement, soit dit en passant, en répétant sans cesse les

mêmes erreurs). Vous pouvez bien vous débarrasser de tout ce que vous possédez et rester au fond du trou, rentrer chez vous dans une maison vide et bouder de ne pas y retrouver tous vos doudous.

Nous débarrasser de la majorité de nos possessions matérielles nous oblige à affronter notre côté sombre : *Quand me suis-je mis à accorder autant d'importance aux biens matériels ? Qu'est-ce qui est vraiment important dans la vie ? D'où vient mon malaise ? Quelle personne ai-je envie de devenir ? Comment vais-je définir ma propre réussite ?*

Ce sont des questions complexes auxquelles il n'existe pas de réponse facile, mais elles sont bien plus importantes que le simple fait de bazarder vos affaires : si vous n'y répondez pas avec rigueur et soin, le placard que vous venez de vider débordera bientôt de tous vos nouveaux achats.

L'organisation, c'est de l'accumulation bien planifiée

Il nous faut commencer à considérer l'*organisation* comme un gros mot. C'est une petite obscénité sournoise qui nous empêche de simplifier nos vies.

À la télévision, on nous fait croire qu'une guerre se joue sur le continuum de la consommation entre les organisateurs et les accumulateurs compulsifs – et depuis le fond de notre canapé, difficile de savoir qui l'emporte.