

Partie 1

LA VIE DE FAMILLE AUJOURD'HUI

C'est toujours après une prise de conscience que l'on change de mode de vie. Mes nombreuses lectures sur le minimalisme m'ont fait voir la vie sous un autre angle. Je me suis rendu compte que la société nous dicte beaucoup de nos comportements. Nous grandissons dans nos familles, nous faisons des études, nous devenons de jeunes adultes, nous trouvons du travail, nous nous installons en ménage, nous faisons des enfants qui vont grandir à leur tour. La boucle est bouclée. Bien sûr, je simplifie grandement le parcours, mais c'est en gros ce que la société attend de nous. Nos vies deviennent des « il faut que... ». Je me rendais compte que je vivais une course sans fin. Une course dans plusieurs domaines.

On entend souvent qu'il en faut peu pour être heureux. Et pourtant nos vies semblent loin de ce « peu » vraiment nécessaire pour nous. Nos vies, en tant que familles, sont remplies. Remplies d'objets, d'obligations, d'activités... Tellement remplies que nous en oublions parfois l'essentiel : le bonheur d'être ensemble.

Une course à la possession

La société de consommation

La société de consommation dans laquelle nous vivons exerce finalement un grand pouvoir sur nous. Baignant dans cet environnement depuis tout petits, nous ne nous rendons plus compte de l'inutilité de certains de nos comportements, ni des conséquences de nos achats.

Dans les pays où les besoins de base sont déjà satisfaits (besoins physiologiques et de sécurité), la consommation de biens superflus est devenue une habitude.

Il nous faut « toujours plus ». Notre monde nous incite à toujours acquérir quelque chose, comme si nous manquions toujours d'un objet. Nous chassons la nouvelle chose à posséder, nous courons vers la prochaine étape à franchir. Les magazines et les médias jouent un rôle important dans notre faim de nouveauté : ils nous montrent tout ce qui se consomme et tout ce que nous n'aurions jamais connu si nous nous étions juste concentrés sur notre quotidien. Cette chasse à l'objet est comme une soif insatiable. Mais qu'est-

ce qui se cache derrière notre envie de consommer toujours plus ?

Le besoin de posséder

C'est un sentiment qui naît pendant l'enfance. Si un ami possède tel jouet, nous aimerions bien l'avoir aussi. Mon fils de sept ans me le fait savoir comme ça : « Tu sais, Maman, il y a Paul qui a le dernier jeu Pokémon ». Et quelques secondes après : « Moi aussi j'aimerais bien l'avoir ». C'est une course qui ne s'arrête jamais. En effet, une fois l'objet acquis, il y aura un autre ami, Pierre, qui aura un autre jeu que notre enfant voudra avoir aussi. En tant que parents, nous espérons faire plaisir à notre enfant en achetant le jeu qu'il veut vraiment à ce moment. Mais deux mois après, le jeu en question dort dans le bac à jouets et une autre envie a déjà pointé le bout de son nez.

Nous sommes entourés de tellement de choses, de tellement de choix, de tellement de possibilités que nous et nos enfants avons trop de désirs.

Et cela s'aggrave avec la notion de collection. On ne se contente plus de posséder un objet, on veut également avoir les autres objets de la même série ou les objets du même type. L'accumulation devient un plaisir et la valeur de l'objet en est augmentée. Pour remplir une collection, il faut du temps, de la patience. Il faut même parfois voyager pour acquérir des objets peu banals, différents de ce que l'on trouve habituellement. Mais on se dit qu'« il nous les faut absolument ».

Le besoin d'appartenir à un groupe social

Il y a un phénomène très présent chez les adolescents, mais qui ne disparaît pas forcément à l'âge adulte : le fait de vouloir appartenir à un groupe. Intégrer un groupe implique

de vouloir faire comme les autres membres. On se plie à une norme et on se compare avec les autres. Si, chez les adolescents, cela veut dire adopter le même look que les amis, pour les adultes, cela peut vouloir dire avoir le même genre de décoration, une voiture du même standing ou les mêmes objets, meubles et accessoires que les autres.

Ainsi, comme presque tout le monde, nous avons un canapé, une télé, une cocotte-minute. Nous achetons des DVD et des livres. Nous nous abonnons à des magazines. Nous voulons être comme les autres, mais de façon originale. Un équilibre à trouver.

La facilité d'acquisition

Comme si la tentation d'acquérir quelque chose n'était pas suffisante, tout est fait pour faciliter nos achats.

Il y a encore quelques années de cela, il était rare de voir un magasin ouvrir le dimanche. Ce jour-là était consacré au repos. Aujourd'hui, de plus en plus de magasins ouvrent le dimanche. Il est possible d'aller acheter des meubles en famille, de faire du shopping dans les centres commerciaux et même dans certains magasins des grandes villes.

De plus, sur internet, on peut maintenant faire des achats 24 heures sur 24. Les sites de e-commerce rivalisent d'ingéniosité pour nous faire acheter :

- Ils donnent la possibilité d'enregistrer notre carte bancaire, pour que cette étape ne soit pas fastidieuse à chaque fois.
- Ils enregistrent dans les cookies les articles que nous avons recherchés et les ressortent plus tard dans une bannière de pub, pour nous inciter à finaliser l'achat.
- Ils nous intègrent dans un club privé, pour que l'on se sente

privilegié. Ils nous donnent accès aux meilleurs prix des articles qu'ils vendent.

- Ils mettent en place un système de livraison pour que nous puissions recevoir nos achats dès le lendemain.

Il n'a jamais été aussi facile et rapide d'acquérir ce que nous voyons dans les magazines. Et avec le rythme accéléré de nos vies actuelles, nous voulons tout, tout de suite.

La quête du bonheur par la possession

Bien sûr, le fait de posséder quelque chose ne découle pas toujours d'un acte d'achat. Une possession peut venir d'un cadeau, d'un troc, d'une balade dans un magasin sans argent ou d'une *givebox*.

Les publicités nous font croire que nous serons plus heureux, plus épanouis, plus beaux, plus importants, plus intéressants si nous achetons tel ou tel produit. Tout le monde est à la recherche du bonheur. Alors, nous essayons de le chercher là où nous pouvons.

Le bonheur éphémère du shopping

Combien de fois avons-nous utilisé le shopping pour panser une blessure passagère ? Une dispute dans le couple, un problème dans la sphère professionnelle, une incompréhension au sein de la famille et nous partons faire les magasins juste pour nous changer les idées, pour nous consoler.

Il m'est arrivé très souvent d'aller faire du shopping sans besoin particulier. Il est clair que j'avais déjà assez de vêtements chez moi. Peut-être assez pour ne pas mettre deux vêtements identiques pendant un mois. Pourtant j'arpentais souvent les magasins sans but précis, parfois à la recherche

d'une pièce à la mode, que je n'avais pas et qu'il me fallait absolument.

Nous sommes forts pour trouver des raisons d'acheter. Lesquelles avons-nous déjà utilisées ? Nous nous disons par exemple : « Je vais l'acheter car... »

- « Ce petit haut est trop mignon. »
- « Cette robe n'est pas chère. »
- « Je n'ai pas de haut violet, ça me changera. »
- « C'est exactement ce que j'ai vu hier dans un magazine. »
- « Je serais tellement belle avec ça. »
- « Je le mérite après tant d'efforts. »
- « J'ai besoin d'être consolée de mes problèmes. »
- « Ça fait longtemps que je n'ai rien acheté. »

Et nous nous retrouvons avec un objet dont nous n'avons pas vraiment besoin, mais qui va remplir notre maison.

Pour moi, le problème n'est pas tant la consommation en elle-même que la surconsommation. Avez-vous déjà retrouvé chez vous des objets encore emballés, tous neufs, ou des vêtements encore étiquetés ? Ces objets, finalement, pourquoi les avons-nous achetés, alors que nous n'en avons pas besoin et qu'ils ont encombré notre espace pendant plusieurs mois, voire plusieurs années ?

Il arrive aussi que le bonheur du shopping consiste juste à pouvoir se payer quelque chose. Quand on a vécu des moments financièrement difficiles, pouvoir s'acheter quelque chose est un plaisir. Pourtant, ce plaisir peut être détaché de l'objet lui-même. Car cet objet, s'il ne correspond pas à un vrai besoin, va vite être oublié au fond de l'armoire.

Les habitudes d'achat

Avez-vous remarqué ces achats qui sont devenus comme des habitudes pour nous ?

Chaque été le nouveau catalogue des maillots de bain sort, comme pour nous dire que nous devons changer de maillot chaque année. Chaque hiver, les magazines nous montrent les coupes à la mode, les nouveaux manteaux. Ils écrivent même que ce sont des « *must-have* ».

Et puis, il y a toutes ces fêtes pour lesquelles nous devons absolument acheter quelque chose, comme :

- La Saint-Valentin
- La fête des mères/pères
- Halloween, pour les déguisements
- Noël
- Les anniversaires

Tout est bon pour nous faire acheter. Sans oublier, évidemment, que ces fêtes reviennent tous les ans. Si nous achetons des objets pour chacune de ces occasions et que nous ne désencombrons pas, nous augmentons au fur et à mesure le nombre d'objets dans notre maison.

D'autre part, notre entourage s'est habitué à voir notre joie lorsque nous recevons des cadeaux. Alors que se passera-t-il lorsque les choses matérielles ne nous attireront plus autant ? Et qu'arrivera-t-il quand nous déciderons de ne plus consommer pour consommer ? Comment notre entourage le vivra-t-il ?

L'identification à l'achat

Une phrase de Jacques Séguéla a fait couler beaucoup d'encre ces dernières années : « Si, à 50 ans, on n'a pas une Rolex, on a quand même raté sa vie ». Cela résume bien ce

que l'on attend, souvent, de l'achat d'un objet. Sans parler de Rolex, il y a cette idée assez commune qui dit que plus nous possédons de choses, plus nous sommes importants. Comme si la possession déterminait la valeur des gens.

Les publicités pour des parfums, puisqu'on ne peut pas diffuser l'odeur à travers les écrans, présentent souvent des personnes belles, charismatiques et audacieuses. À travers ces images, nous devons croire que, si nous achetons le parfum en question, nous aurons autant d'assurance que le personnage présenté.

Béa Johnson, dans son livre *Zéro déchet*, a évoqué un sujet qui m'a étonnée. Aux États-Unis, la taille de la pierre sur la bague de fiançailles dépend du revenu du fiancé. Il suffit de jeter un coup d'œil au caillou sur son doigt pour situer notre interlocutrice sur l'échelle sociale.

Les possessions nous rangent dans une échelle de valeurs. Mais le jour où l'on perd tout ce que l'on possède, que devient-on ? Notre valeur en tant que personne n'a pourtant rien à voir avec nos possessions. Comme le dit Harry Truman : « Un homme est riche de tout ce dont il peut se passer ».

EXERCICE : faire le bilan : réfléchir à sa propre consommation

Votre réaction

Je vous invite à prendre du recul par rapport à la lecture de ce chapitre. Qu'est-ce qui vous a interpellé dans ce qui a été écrit ? Avez-vous vécu les mêmes expériences, partagé les mêmes envies ? Avez-vous observé le même phénomène ou vivez-vous quelque chose de complètement différent ?

Comment vos enfants vivent-ils cette course à la possession, selon vous ? Ont-ils ce besoin, à tout prix, de posséder et de garder en souvenir, ou parviennent-ils à prendre du recul par rapport aux choses matérielles et à ne pas se laisser tenter ?

Faire le bilan

Il est intéressant de faire un petit bilan sur **votre façon** de consommer.

- Les achats : comment faites-vous pour acquérir de nouveaux objets ? Êtes-vous un/e adepte des sorties shopping et lèche-vitrine ou faites-vous plutôt vos achats derrière votre écran ? Les objets que vous aimez vraiment, comment les avez-vous achetés ? Sur un coup de tête ? Après une longue réflexion ?
- Les cadeaux : pour quelles occasions recevez-vous des cadeaux (anniversaires, Noël, fêtes ou cadeaux) ou recevez-vous plutôt des cadeaux spontanés ? Quel genre de cadeaux recevez-vous le plus souvent ? Matériel ou immatériel ? Encombrant ? Utile ou non ?
- Les divers : vous arrive-il de récupérer des objets que vous trouvez ou qui vous ont été donnés ? Est-ce un plaisir, pour vous, de flâner dans les ressourceries, les magasins sans argent ou les *givebox*, puis de retourner chez vous avec un petit trésor déniché pendant vos balades ?

Il est aussi important de connaître les **raisons** pour lesquelles vous consommez :

- Vous posez-vous ces questions à chaque achat : pourquoi j'achète cet objet et en ai-je vraiment besoin ?
- Cherchez chez vous un objet que vous avez acheté et que

vous n'utilisez pas. Qu'est-ce qui vous a poussé à l'acheter ? Était-ce parce que vous l'aviez vu dans une publicité ? Dans un magazine ? Ou chez des amis ?

- Pour quelles raisons ramenez-vous chez vous un objet trouvé dans une ressourcerie, une chose qui, à première vue, ne correspond pas à un véritable besoin ?

En pratique

Le but de cette réflexion est de savoir comment vous et vos enfants réagissez face aux tentations de la société de consommation.

Faites un tour dans votre maison et notez sur un carnet tous les objets que vous avez achetés et qui ne sont pas utilisés. Repérez les objets qui sont encore neufs ou qui ont juste été utilisés une fois, il y a quelques années. Essayez de calculer la perte sèche de tous ces achats superflus.

Faites un tour dans la chambre de vos enfants. Jouent-ils vraiment avec tous leurs jeux ? Demandent-ils parfois un jeu pour le délaissier aussi vite ? Finalement, quels sont les jeux auxquels ils tiennent vraiment ?

Réfléchissez à vos habitudes dans votre cuisine. Vous arrive-t-il souvent de jeter des aliments ? Soit parce que certains ont dépassé la date de péremption, sans que vous ne vous en soyez aperçu, soit parce que vous avez cuisiné en trop grande quantité, et que vous n'avez pas pu tout finir avant que le plat ne périsse. Jetez-vous beaucoup de restes tous les jours ?

À essayer

Comme nous l'avons vu dans ce chapitre, nous achetons souvent des objets pour intégrer un groupe. Et si nous essayions de nous affranchir du regard des autres ?

Maman minimaliste

Voici un jeu assez surprenant, mais qui a de plus en plus d'adeptes : seriez-vous capable de ne faire aucun achat en dehors des courses indispensables pendant une année ? Très souvent, nous avons déjà assez de vêtements, assez de produits de beauté, assez d'accessoires et de gadgets en tout genre. Serions-nous capables de vivre uniquement sur notre stock pendant tout ce temps et de rien rajouter dans notre maison ?