

Et si nous avons déjà tout ?

Nous sommes tous à la recherche du bonheur. Mais qu'est-ce que le bonheur exactement ? À partir de quel moment peut-on déclarer l'avoir trouvé ? Est-ce une question de bien-être ou de possessions matérielles ? Le bonheur est essentiel à nos vies et en est la clé de voûte. Nous en rêvons tous et toutes, sans pour autant bien savoir comment l'atteindre ou le définir. La société actuelle nous pousse à croire qu'avoir un dressing de rêve, une belle voiture et une belle maison avec jardin est la clé pour accéder à ce bonheur tant convoité. Et il semblerait que la majorité d'entre nous ait adopté cette perception d'un bonheur matériel. Nous ne le considérons plus comme un sentiment d'accomplissement personnel et de bien-être, mais bel et bien comme une course à l'acquisition. Le bonheur se trouverait dans les magasins : le *Black Friday* et les soldes en sont des exemples frappants. Plus, toujours plus d'objets dans nos maisons, mais pourtant le bonheur n'y est toujours pas. N'avez-vous jamais vu ce senti-

ment d'euphorie, lié à votre dernier achat, s'évaporer en quelques jours ? Nous convoitons un objet, travaillons sans relâche pour pouvoir l'acheter puis, une fois obtenu, il perd en quelques jours tout intérêt à nos yeux, en quelques semaines dans le meilleur des cas, pour finalement atterrir au fond d'un tiroir, tandis que nous convoitons déjà autre chose... Y a-t-il un objet qui nous donnera le sentiment, un jour, que nous avons tout ? Quand serons-nous satisfaits de ce que nous possédons d'ores et déjà ? Sommes-nous d'éternels insatisfaits à la recherche du fameux « rêve américain » ?

Redéfinir le bonheur

Il est temps que nous redéfinissions le bonheur, que nous lui redonnions notre propre signification et non pas celle que les autres ou la société nous ont imposée inconsciemment. Nous ne devrions pas vivre pour les objets, pour impressionner ou nous comparer à quiconque.

Dans notre société toujours plus matérialiste, basée sur la consommation, il est essentiel de nous recentrer sur ce que nous attendons de la vie. Est-ce que celle-ci ne tourne qu'autour de possessions matérielles que nous accumulons, telle une liste de courses à faire ou de trophées à exhiber ? Il semblerait que le bonheur soit devenu une course à qui possédera le plus et le meilleur. Pourtant, le bonheur n'est pas sur les étagères des magasins. Demandez-vous quand vous avez eu le sentiment d'être heureux pour la dernière fois et à quoi cela était dû : plutôt à un bon moment passé avec vos proches ou

Et si nous avons déjà tout ?

à votre dernier achat ? La réponse à cette question vous donnera déjà une piste sur la direction à suivre.

Les objets que nous possédons, en plus d'encombrer nos maisons, encombrant nos esprits et nos emplois du temps. Nous passons beaucoup trop de temps à les entretenir, à les chérir, et nous créons des anxiétés et des phobies inutiles : peur de perdre ou de casser un objet. J'aime repenser aux paroles tellement vraies de ma mère lorsqu'un jour j'ai cassé par maladresse une pendule à laquelle elle tenait : elle m'a consolée doucement en me disant que ce qui compte après tout, ce n'est pas cette pendule, mais moi.

La possession, source d'angoisse

Posséder beaucoup de choses ne fait finalement qu'augmenter nos angoisses alors qu'au début, nous étions persuadés qu'elles nous rendraient plus heureux, qu'elles faciliteraient notre quotidien.

La peur du vol nous pousse à protéger nos possessions, nos maisons, avec toutes sortes d'outils et d'objets supplémentaires : cadenas, alarmes, services de gardiennage, garanties et assurances diverses dont le coût est exponentiel. Ainsi, plus nous possédons, plus nous payons. Sans compter la paperasse à traiter, les divers mots de passe et procédures à mémoriser. L'admiration et la convoitise des autres nous plaisent et nous effraient à la fois. Vouloir impressionner l'autre a un coût, et il n'est pas que financier.

Le temps que nous perdons

Nous ne cessons de le répéter, de générations en générations : la vie est courte. Mais que faisons-nous de nos journées, soirées, une fois nos obligations terminées ? Ménage, rangement, entretien de nos possessions.

D'après le dossier de l'INSEE intitulé « Regards sur la parité » paru le 8 mars 2012 et réalisé en 2010, 2 heures et 10 minutes sont consacrées en moyenne chaque jour au ménage et aux courses. (Figure 1)

1. Évolution des temps sociaux quotidiens de 1986 à 2010

	en heures et minutes								
	Femmes			Hommes			Ensemble		
	1986	1999	2010	1986	1999	2010	1986	1999	2010
Temps physiologique	11 h 25	11 h 33	11 h 36	11 h 12	11 h 16	11 h 17	11 h 18	11 h 24	11 h 26
Travail, études, formation (y c. trajets)	3 h 16	3 h 27	3 h 31	5 h 47	5 h 30	5 h 15	4 h 30	4 h 28	4 h 22
Temps domestique	5 h 07	4 h 36	4 h 01	2 h 07	2 h 13	2 h 13	3 h 39	3 h 25	3 h 07
Ménage, courses	4 h 10	3 h 40	3 h 01	1 h 10	1 h 15	1 h 17	2 h 42	2 h 28	2 h 10
Soins aux enfants	0 h 42	0 h 38	0 h 45	0 h 10	0 h 11	0 h 19	0 h 26	0 h 25	0 h 32
Jardinage, bricolage	0 h 15	0 h 18	0 h 15	0 h 47	0 h 47	0 h 37	0 h 31	0 h 32	0 h 25
Temps libre	3 h 28	3 h 46	3 h 58	4 h 09	4 h 25	4 h 28	3 h 48	4 h 06	4 h 13
Trajet	0 h 44	0 h 38	0 h 55	0 h 45	0 h 36	0 h 48	0 h 45	0 h 37	0 h 51
Ensemble	24 h 00	24 h 00	24 h 00	24 h 00	24 h 00	24 h 00	24 h 00	24 h 00	24 h 00

Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 15 ans à 60 ans, hors étudiants et retraités.

Lecture : en 2010, les personnes d'âge actif passent en moyenne 11 h 26 par jour à dormir, manger et se préparer.

Source : Insee, enquêtes Emploi du temps 1986, 1999 et 2010.

Et si nous avons déjà tout ?

2. Principaux temps sociaux au cours d'une journée moyenne selon le type de ménage

en heures et minutes

En 2010	Travail, études, formation		Temps domestique							
			Total		Ménage, courses		Soins aux enfants		Bricolage, jardinage	
	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H
Personne seule	4 h 19	4 h 54	2 h 43	2 h 00	2 h 15	1 h 35	0 h 07	0 h 04	0 h 21	0 h 21
Famille monoparentale										
Avec enfant(s) âgé(s) de 3 ans ou plus	3 h 54	///	3 h 45	///	2 h 57	///	0 h 33	///	0 h 15	///
Personne en couple										
Sans enfant	3 h 32	5 h 26	3 h 28	2 h 07	2 h 59	1 h 17	0 h 12	0 h 05	0 h 17	0 h 45
Avec enfant(s) âgé(s) de 3 ans ou plus										
1 enfant	3 h 46	5 h 52	4 h 05	2 h 10	3 h 17	1 h 09	0 h 35	0 h 16	0 h 13	0 h 45
2 enfants	3 h 51	5 h 37	4 h 23	2 h 16	3 h 13	1 h 09	0 h 56	0 h 24	0 h 14	0 h 43
3 enfants	3 h 23	5 h 56	4 h 32	2 h 25	3 h 30	1 h 20	0 h 49	0 h 25	0 h 13	0 h 40
Avec au moins 1 enfant âgé de moins de 3 ans										
1 enfant	3 h 06	5 h 18	5 h 29	3 h 09	2 h 34	1 h 18	2 h 50	1 h 19	0 h 05	0 h 32
2 enfants	2 h 19	5 h 06	5 h 57	3 h 17	3 h 07	1 h 17	2 h 42	1 h 22	0 h 08	0 h 38
3 enfants	1 h 10	5 h 07	7 h 14	3 h 26	3 h 42	1 h 19	3 h 29	0 h 55	0 h 03	1 h 12

Finalement, nous ne profitons plus de l'instant présent, nous perdons de précieuses heures de nos vies à nettoyer, à entretenir, à réparer et à ranger. Parfois même, nous nous en prenons aux autres s'ils ont le malheur d'endommager un objet qui nous est cher. Les choses ont pris plus de valeur et plus de place dans nos vies que les personnes qui nous entourent.

Le temps s'égrène, glisse entre nos doigts sans même que nous ne nous en rendions compte. Nous le passons à entretenir des choses qui n'ont que peu de valeur, qui ne nous rendent pas plus heureux, et qui ne nous appartiennent que temporairement. Dans notre société où l'obsolescence programmée règne en maître, rien ne dure, tout se détériore, se casse. Pourtant le

quotidien est notre vie. Il la constitue. Notre vie n'est pas hier, n'est pas demain mais bien aujourd'hui. Chaque jour devrait être savouré, fait de petits plaisirs simples. N'attendez pas un moment ou un jour en particulier pour aimer votre vie et lui donner un sens. Refaites-vous une place pour vous, pour vos loisirs, pour faire ce que vous aimez, pour exister, tout simplement.

Nos besoins réels

Après tout, nos seuls réels besoins sont nos besoins fondamentaux, que nous avons appris à satisfaire dès notre plus jeune âge : dormir, s'alimenter seul, apprendre à marcher, être propre... Ces besoins sont tous satisfaits. Mais, en grandissant, nous nous en rajoutons en convoitant toujours autre chose : une meilleure télévision, une plus grande voiture, une plus grande maison... En convoitant toujours plus, nous avons l'impression de ne jamais gagner suffisamment bien nos vies et créons ainsi de nouvelles sources d'angoisse. Nous ne gagnons jamais assez pour pouvoir acheter ce qui nous fait envie. Nos besoins fondamentaux sont alors bien lointains. Nous nous créons des anxiétés, des besoins qu'il faudra à tout prix satisfaire, peu importe ce que cela nous coûtera : dettes ou heures supplémentaires. La société occidentale fait de nous des êtres exigeants, aux attentes et besoins insatiables. Il nous faut toujours plus, toujours mieux.

Et si nous avions déjà tout ?

« Travaillerons-nous toujours à nous procurer davantage, et non parfois à nous contenter de moins ? »

Henry David Thoreau, *Walden ou la vie dans les bois*.

Savoir ce que l'on possède déjà est primordial et pourtant nous n'y parvenons plus. Nous nous éloignons de nous-mêmes, de l'essence qui nous constitue. Nous vivons pour les choses et non plus pour nous. Faire le tri dans vos placards, vous rapprocher du minimalisme, vous permettra de faire du tri dans votre vie et votre esprit. Car finalement, il ne nous faut rien, sinon vivre.

Atteindre le bonheur avec le minimalisme.

Qu'est-ce que se désencombrer ?

Le terme minimalisme peut effrayer au premier abord. On s'imagine à tort un intérieur dépouillé, aseptisé, dénué de toute vie et de tout sentiment. Un intérieur vide signifie dans notre esprit une vie vide, sans émotion, sans passé, sans présent, ni futur, comme s'il était sans propriétaire, sans âme. Cette perception ne pourrait être plus éloignée de la vérité. Une pièce épurée est justement intemporelle ; elle crée de la place pour l'instant présent, pour l'âme. Le minimalisme ne signifie pas se débarrasser de tout, mais rejeter le superflu en dehors de nos vies déjà surchargées.

La simplicité volontaire est un *mode de vie* consistant à réduire volontairement sa *consommation*, ainsi que les impacts de cette dernière. Pour certains, l'objectif est de mener une vie davantage centrée sur des valeurs définies comme « essentielles ».

Cet engagement personnel et/ou associatif découle de multiples motivations qui vont habituellement accorder la priorité aux valeurs familiales, communautaires et/ou écologiques. [...]

En Occident, les communautés monastiques furent les premières organisations de vie à choisir volontairement la frugalité et à pratiquer l'autosuffisance et même avant la secte des esséniens (adepte de l'alimentation crue). Saint François d'Assise, « l'unique parfait chrétien depuis Jésus » selon Ernest Renan, est aussi considéré comme un modèle de simplicité volontaire. En Orient, on trouve également de nombreux modes de vie (hindouisme, bouddhisme) prônant la simplicité volontaire. La vie de Gandhi est un exemple de simplicité. [...] Sa pratique de l'ascétisme s'inspire de la pensée du philosophe et poète américain Henry David Thoreau. Cette simplicité commença par le renoncement au style de vie occidental qu'il menait en Afrique du Sud. Il appela cela « se réduire soi-même à zéro » ; « vivre simplement pour que tous puissent simplement vivre » tels étaient ses valeurs, son mode de vie, ce qui voulait dire abandonner toute dépense superflue, mener une vie simple et laver ses propres vêtements. [...]

La simplicité volontaire consiste à rechercher le bonheur dans l'appréciation pour améliorer la véritable « qualité de vie ». Elle s'oppose donc au discours économique et social dominant au XXI^e siècle qui tend à considérer tout progrès technique et développement

de la consommation comme des améliorations de la qualité de la vie. La philosophie de vie est née de l'opinion que la consommation n'apporte pas le bonheur et accroît l'aliénation. [...]¹

Le dénuement, la non-possession, permettent de se recentrer sur l'essentiel : nous-mêmes. Les moines en sont le parfait exemple. Ils possèdent peu car là n'est pas l'essentiel. Chacun pourra avoir sa propre interprétation, sans pour autant tomber dans des extrêmes : posséder trop peu ou trop posséder. Il s'agit de trouver le juste équilibre qui vous donnera un sentiment de légèreté et de liberté. Demandez-vous par ailleurs pourquoi vous aimez tant les intérieurs épurés des magasins d'ameublement, sans surplus, sans fioritures. Tout simplement, car rien n'y traîne, car ces intérieurs laissent place à l'être, ils nous laissent vivre et respirer.

Faire le point sur sa vie

Le minimalisme, c'est finalement moins posséder, afin de revivre, reprendre notre vie en main, faire le point sur notre cheminement personnel, sur où nous en sommes aujourd'hui. Loin des tracasseries futiles engendrés par les objets qui nous entourent, nous pouvons nous recentrer sur nous et tenter de résoudre nos soucis personnels, intimes, nos angoisses, dissimulés derrière des achats compulsifs. Tout comme manger apporte un réconfort

1. Sources : https://fr.wikipedia.org/wiki/Simplicit%C3%A9_volontaire https://fr.wikipedia.org/wiki/Mohandas_Karamchand_Gandhi#Simplicit%C3%A9

pour un court instant, acheter n'apporte qu'une satisfaction temporaire. Jeter, trier vous permettra de balayer votre esprit, de faire place nette pour le présent, de savoir où vous en êtes à cet instant précis de votre vie. Trouver le chemin du bonheur en somme. Nous ne savons parfois plus où nous allons, stagnons dans un passé trop présent, nos esprits accaparés par des possessions anciennes et inutiles, encombrés par le trop. Car comment trouver ce qui nous rend heureux quand nous sommes submergés par l'entretien, le rangement de nos maisons ? Une fois libéré du superflu, vous pourrez vous demander ce que vous attendez de la vie.

Se désencombrer fait peur car il faut affronter le vide et avec lui, la réalité, les problèmes que vous enfouissez probablement sous vos possessions. Vous souhaitez faire taire un mal-être : que cela soit un besoin d'admiration par le biais de vos vêtements, un manque affectif dans votre enfance, un parent disparu... Trouver un sens à sa vie peut faire peur, faire face aux véritables maux aussi. Acceptez-vous tel que vous êtes, loin de tout ce désordre, et mesurez le chemin parcouru en vous séparant de tout ce qui vous garde dans le passé, un passé révolu dans lequel vous ne pourrez revivre.

Il semble que nous remplissions nos maisons d'objets pour remplir un vide, en quête de sens. Une fois le vide fait, qu'allons-nous bien pouvoir faire de tout ce temps libre ? Nous avons peur de jeter ce qui nous appartient pour de nombreuses raisons. Nous craignons d'en avoir besoin « un jour », nous stockons juste au cas où, nous

Atteindre le bonheur avec le minimalisme.

avons l'impression de jeter une partie de nous-mêmes ou une partie des autres. Jeter c'est détruire, oublier, mais aussi avancer. Nous projetons nos vies, nos souvenirs dans les objets. Combien d'entre nous, si ce n'est nous tous, ont des objets inutiles mais à valeur sentimentale dont nous n'osons nous séparer ? Combien d'entre nous achètent pour remplir un vide, un manque, pour soigner un mal-être plus profond ? Se désencombrer, aussi nécessaire que cela soit, pose de multiples questions et difficultés, mais cela vous permettra aussi de reprendre le chemin du bonheur.