



12-06-2020

La simplicité volontaire

« La question est : être ou avoir ? ». Voici ce que Joshua Fields Millburn et Marie Kondo, tous deux vedettes d'un service de streaming bien connu, ont en commun.

En effet, via leurs activités professionnelles, ces deux personnalités ont permis de faire ressortir un concept datant des années 70', à savoir : la simplicité volontaire. Mais qu'entend-on par ces termes qui, malgré une volonté sympathique de changer le monde, se sont vus réappropriés par la sphère du marketing ?



QUEL EST LE PRINCIPE ?

Partant du principe que l'être humain se sent « vide et incomplet » s'il ne possède pas des objets, le monde commercial fait tout pour que nous achetions en quantité pour nous sentir bien. Bienvenue dans le monde de la surconsommation et de ses travers non seulement écologiques mais aussi économiques et psychologiques. En effet, à cause du désir de posséder, nous consacrons nos journées à obtenir plus de possessions tant matérielles qu'immatérielles (bibelots, vêtements, maisons, voitures, ustensiles, smartphones, etc.) qui elles-mêmes demandent du temps et surtout de l'argent pour les entretenir. Le plus attire le plus, il faut donc travailler plus pour pouvoir se permettre de les acheter, les stocker et les maintenir en état. C'est ainsi que se présente le cercle vicieux.

À l'opposé, les simplicitaires se concentrent sur l'essentiel, c'est-à-dire profiter de ce que nous avons déjà. Ils proposent donc de revenir à l'essentiel et ainsi profiter de la vie en possédant moins, en travaillant moins et en se tracassant moins. Ce mouvement nous amène à repenser notre rapport au travail, à la consommation, à l'alimentation, à l'habitat, à la santé, aux déplacements, aux vacances, aux loisirs, aux relations sociales, etc.

FACILE À DIRE ! ET LA PRATIQUE ?

Voici quatre idées d'initiatives à mettre en place pour mieux gérer tes possessions, ton argent et au final, ton temps.

MINSGAME

Ce « jeu », qui se déroule sur un mois, est très populaire sur les réseaux-sociaux et YouTube. Il consiste à se débarrasser d'une chose le 1er jour, de deux le 2e et ainsi de suite pour arriver à 30 articles le trentième jour, ce qui nous amène à un total de 465 articles à supprimer

en un mois ! Pense à recycler et à donner les affaires dont tu te sépares.

PROJET 333

Cette technique, adoptée par Marc Zuckerberg, Steve Jobs et Barack Obama, consiste à composer une garde-robe contenant trente-trois pièces par saison en tout dont les accessoires et chaussures (hors sous-vêtements). Si cela te semble encore trop, tu peux essayer de présenter tous tes vêtements sur des cintres dans une seule penderie. Cette action de permet de porter des vêtements de qualité que tu aimes vraiment tout en réalisant des économies.

LA LOI DE PARETTO

C'est LA loi de la simplicité volontaire. Selon Vilfredo Pareto, 20% des causes sont à la base de 80% des effets. Exemple : 20% de ta garde-robe est utilisée 80% du temps. Ou bien tu n'acceptes que 20% des invitations qui te font 80% de bien, tu passes 80% de ton temps à lire des livres à 20% intéressants, etc. Si tu gardes ce principe à l'esprit, cela te permettra de te pencher sur l'essentiel.

ACHETER DE LA QUALITÉ

En privilégiant la qualité à la quantité, tes achats te demanderont moins de réparations et surtout il ne sera pas nécessaire d'en racheter fréquemment pour les remplacer !

PLUS D'INFOS ?

Voici deux sources intéressantes pour te renseigner davantage à ce sujet :

- www.leminimaliste.com
- www.simplyseube.blogspot.com