Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 1

Artikel: "J'ai pris conscience de l'état de notre planète"
Autor: Pradervand, Pierre
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828528

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

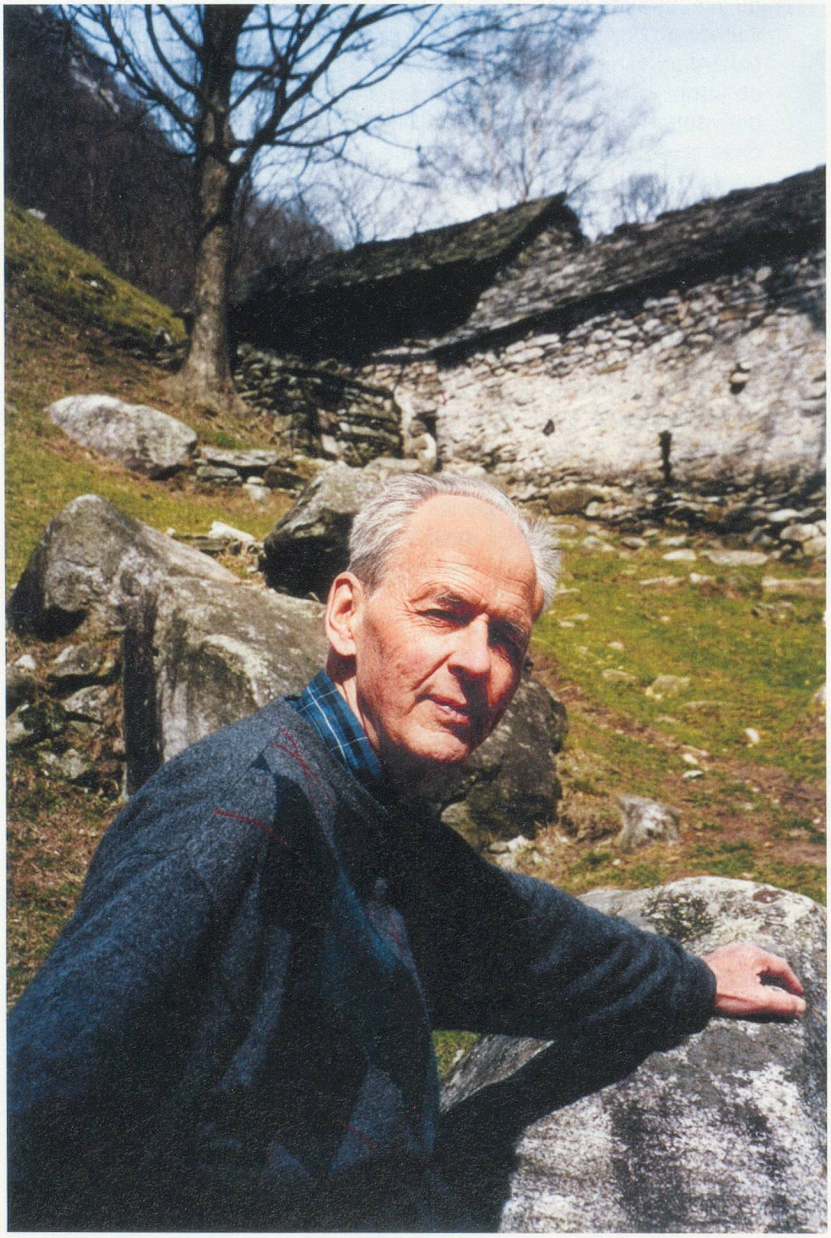
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«J'ai pris conscience de l'état de notre planète»

Il fut parmi les premiers à publier en français un ouvrage consacré à la vie simple. Treize ans plus tard, *Découvrir les Vraies Richesses* garde toute son actualité. Son auteur, Pierre Pradervand, est aussi le fondateur des ateliers Vivre Autrement. Oui, on peut vivre mieux avec moins. Il en est convaincu et nous dit pourquoi.



D.R.

– Dans quelles circonstances avez-vous fait le choix de vivre simplement ?

– De retour en Suisse après onze années en Afrique, j'ai vu des gens qui couraient et qui accumulaient de plus en plus de choses. Pourtant, ils n'avaient pas l'air plus heureux que certains des paysans extrêmement pauvres que j'avais quittés au Sahel... mais qui avaient une qualité d'être qui semblait manquer terriblement ici. Dix ans plus tard, à la cinquantaine, je me suis retrouvé au chômage durant trente mois, sans indemnités. C'est alors que j'ai créé mes premiers stages.

– L'un de vos stages est précisément consacré à la vie simple...

– Je comptais en faire le stage phare de mon programme, or c'est celui qui a le moins bien marché. Je crois que les Suisses, dans l'ensemble, ont une vie encore tellement confortable qu'ils n'y pensent pas. Pour ma part, je vois deux dimensions principales dans la quête d'une vie plus simple. Il y a avant tout la joie immense qu'elle apporte. En effet, une fois nos besoins vitaux garantis, notre satisfaction ne peut venir que de l'intérieur. Et puis il y a la prise de conscience de l'état de notre planète.

– En quoi ou en qui placez-vous vos espoirs pour le développement d'un mode de vie plus responsable ?

– J'ai confiance dans les citoyens. Les gens sont fatigués de trop de stress, de l'hyperstimulation de notre société de consommation. Le changement viendra de la jeune génération, mais pas seulement. J'aimerais dire aux retraités qu'ils

ont aussi des responsabilités. Dans une société qui leur permet en général de vivre de manière décente, ils peuvent contribuer par leur sagesse, par leur expérience de vie, à créer ce monde nouveau dont nous avons besoin. ■

Test consommation

Dix questions avant tout achat

1. En ai-je vraiment besoin ?
2. Est-ce que cet achat va m'aider à simplifier ma vie ?
3. Pourquoi est-ce que j'achète ceci ?
4. Quel impact écologique cet achat aura-t-il sur les générations à venir ?
5. Retirerai-je de l'objet acheté une satisfaction justifiant les ressources utilisées pour le fabriquer, et vais-je l'utiliser assez souvent pour justifier la dépense consentie ?
6. Puis-je consacrer à l'utilisation de ce que je projette d'acheter le temps nécessaire, sans arrière-pensée aucune ?
7. Les personnes qui produisent ce que j'achète sont-elles correctement rémunérées et ont-elles des conditions de travail décentes ?
8. Dans quelles conditions écologiques la chose a-t-elle été produite ?
9. La consommation de cet objet m'aidera-t-elle à renforcer mes priorités de vie ?
10. Puis-je posséder cette chose ou l'utiliser sans qu'elle me possède ou m'utilise ?

A lire : *Découvrir les vraies richesses. Pistes pour vivre plus simplement.* Pierre Pradervand. Editions Jouvence. Du même auteur, chez le même éditeur : *Consommer avec éthique,* collection Clin d'œil.

A consulter : www.vivreautrement.ch, le site internet de Pierre Pradervant.

«La simplicité permet d'accueillir le moment présent»

Faire le vide en soi, pour mieux écouter l'autre, mais aussi pour mieux se connaître soi-même : tel est le cheminement vers la simplicité de Marie-Claire Lescaze.

«Pendant longtemps, je ne me suis pas sentie interpellée par l'idée d'une vie simple. Ce n'était pas ma préoccupation. Ce qui m'importait avant tout était de bien faire mon travail», confie Marie-Claire Lescaze, aujourd'hui retraitée après avoir enchaîné une carrière d'infirmière puis de journaliste. Cette transition progressive du verbe «faire» au verbe «être», bon nombre d'entre nous la souhaitent, et même l'expérimentent, à différentes étapes de la vie. Moins d'action, davantage de présence : c'est le chemin parcouru par Marie-Claire, celui d'une forme de dépouillement intérieur. «Ce qui m'a conduite à une vie plus simple ? La terrible maladie qui a frappé ma sœur à la soixantaine. Atteinte d'Alzheimer, elle ne pouvait plus communiquer par la parole. J'ai peu à peu compris que pour développer un autre lien avec elle, au-delà des mots, pour percevoir autrement sa présence, je devais d'une certaine manière faire le vide en moi.»

GPz

Faire le vide, pour Marie-Claire, c'est aussi se défaire de son propre ego, de ses petites préoccupations personnelles, pour s'ouvrir à l'autre. «J'ai découvert cette capacité d'épure intérieure au chevet de ma sœur, puis j'ai continué de la développer dans mes autres relations. J'avais toujours été à l'écoute des autres, mais plus en surface. Désormais, c'est une écoute en profondeur, qui vient de l'intérieur et se nourrit aussi d'une pratique spirituelle.»

Marie-Claire suit également un chemin de simplification matérielle. «Peu à peu, on parvient à se débarrasser de beaucoup de choses superflues. On devient aussi plus responsable, de soi comme d'autrui. Manger moins et mieux, consommer de manière plus équitable, faire attention à ce que j'achète en privilégiant notamment des produits locaux et de saison, cela fait aussi partie de ma démarche. Tout comme le tri des déchets.»

Vivre plus simplement, pour elle non plus, ce n'est pas se sacrifier, renoncer à tout. «J'ai appris à mieux m'écouter, à mieux connaître mes besoins, à être plus tendre avec moi. Et si je me suis allégée, mon appartement demeure mon refuge et j'ai besoin d'y être entourée d'objets qui ont du sens pour moi, qui me rappellent des moments de ma vie, des personnes. Il y a des choses dont il est plus difficile de se séparer, les livres par exemple.»