

Vivre simplement dans un monde complexe

A Rocha – 11 mars 2016

Ce thème que l'on m'a proposé d'aborder m'a tout de suite enthousiasmé. Il est non seulement :

- intrigant : le simple et le complexe semblent en tous points opposés
- extrêmement pertinent : c'est un fait, nous vivons dans un monde de plus en plus complexe qui déroute d'ailleurs passablement de gens et induit chez certains des réflexes de repli, souvent accompagnés de discours réducteurs qui nous détournent des vrais enjeux et solutions
- mais il touche à des principes fondamentaux du monde réel qu'il me semble important de présenter. Il y a en effet un risque à valoriser la simplicité (perçue comme bonne, limpide, compréhensible, souhaitable) et à dénigrer, voir rejeter le complexe (perçu comme mauvais, obscur, incompréhensible, à éviter) ce qui peut conduire à une pensée « simpliste », réductrice et déconnectée du réel contre laquelle Edgar Morin a plaidé depuis plus de 30 ans¹.

C'est pourquoi, avant de parler du « vivre simplement », il me semble nécessaire de broser un tableau plus général, histoire de voir comment ces deux pôles - le simple et le complexe – que tout semble opposer s'articulent.

Nous avons donc d'un côté un constat objectif : le monde est complexe... et de l'autre un appel à une action subjective (au sens d'une action comme sujet / comme individu) : « vivre simplement »

Penser global, agir local...

D'un côté la réalité à l'échelle globale avec laquelle nous sommes appelés à composer – une réalité qui peut parfois paraître impossible à changer, voir écrasante – de l'autre, notre espace de liberté et d'action, là où nous sommes, à l'échelle locale.

Si nous sommes en mesure d'agir, c'est essentiellement à notre niveau. C'est d'ailleurs là qu'il faut que cela commence. Je dis ceci en référence au titre de l'inspiré et inspirant ouvrage de MM Egger « *La terre comme soi-même* »² que l'on pourrait résumer ainsi : l'état de la terre est le reflet de ce qui nous habite. C'est donc en nous que le changement commence / doit commencer... qu'une métanoïa – un changement de regard et d'attitude – est nécessaire.

Il me semble utile de souligner ici que ce changement est un processus permanent.

Vous avez d'ailleurs certainement entendu cette expression qui dit que ce qui compte n'est pas tant le but que le chemin (marche)... à quoi j'ajouterais que ce n'est pas tant le chemin que la façon de cheminer (démarche)...

Espérer changer le monde en n'agissant que sur nos systèmes politiques, économiques, techniques... est une illusion. Des changements à ces niveaux sont évidemment nécessaires, mais ne pourront être conduits à bien et de façon durable que s'ils sont accompagnés et précédés par un changement en chacun de nous... et c'est là que vous, que chacun de nous à un rôle fondamental à jouer !

Changer intérieurement pour changer l'extérieur (le monde)

J'en veux pour preuve que ce que l'on voit ici dans cette salle et dehors dans cette ville n'est autre que la matérialisation des idées de ceux qui nous ont précédé... et je vous laisse imaginer comment nos habitations, nos moyens de transport, notre production de nourriture et d'énergie pourraient être si les générations précédentes avaient pensé différemment... et comment elles pourraient changer dans les années à venir si nous changeons notre regard sur le réel !

Si nos idées, notre imaginaire, notre vision du monde ainsi que nos valeurs sont fortement conditionnés par la culture dans laquelle nous grandissons, nous pouvons cependant choisir d'élargir notre regard, oser regarder au-delà du visible, de l'immédiat...

Vous connaissez certainement tous le récit de la transfiguration où Jésus devient lumineux devant quelques uns de ces disciples. Dans la tradition de l'Eglise primitive ainsi que maintenant encore chez les orthodoxes, la lecture qui est faite de cet événement n'est pas tant un changement d'état du Christ : il ne devient pas soudain lumineux, c'est en fait le regard des apôtres qui change : ils voient soudain le Christ et la création entière tels qu'ils sont.³

Il y a ici un appel à raviver notre capacité à nous émerveiller, à découvrir, à explorer, à sortir des sentiers battus... et ainsi répondre à l'appel du Christ à être comme des enfants...

Il y a aussi un appel à prendre soin et cultiver notre jardin intérieur... Il y d'ailleurs un joli proverbe russe qui illustre bien ce propos : « si votre cœur est une rose, votre bouche dira des mots parfumés ».

Une des forces de ce changement de regard et d'attitude est que votre action pour prendre soin de la vie n'est plus motivé par des contraintes externes ou la peur, mais par un élan qui vient de l'intérieur. On agit parce que l'on a envie et plus simplement parce qu'il faut.

Juste avant de découvrir la richesse du « vivre simplement », j'aimerais vous transmettre quelques réflexions concernant le **monde complexe**.

La première concerne le **monde naturel** et la deuxième le **monde artificiel** que nous créons.

Complexité du monde naturel

La nature est absolument fascinante... et ce qui est captivant, c'est de voir que depuis le début de l'univers il y a 13.5 milliards d'années, on assiste à l'émergence de structures de plus en plus complexes et élaborées.

Un parcours très rapide, et donc forcément schématique, des débuts de l'univers à aujourd'hui révèle le parcours suivant : les premiers atomes sont les plus simples, hydrogène et hélium (ceux au sommet du tableau périodique des éléments de Mendeleïev). Ils ont formé les premiers soleils qui par fusion nucléaire ont permis la synthèse progressive de l'ensemble des qques 100 autres atomes plus complexes et lourds que nous connaissons et dont nous sommes formés (d'où la très belle expression de l'astrophysicien Hubert Reeves comme quoi nous sommes tous poussière d'étoiles) puis la constitution de molécules, comme l'eau (peut-être savez-vous qu'entre 30-50% de l'eau qui existe sur terre préexistait la formation de notre système solaire?⁴)

Notre système solaire a été créé il y a env. 4.5 milliards d'année et les premières formes de vie sont apparues sur terre il y a 3.5 milliards d'années.

L'assemblage d'atomes et de molécules ont donné naissance aux premiers organismes unicellulaires puis pluricellulaires... végétaux puis animaux... et ce jusqu'à nous.

Dans toute cette démarche qui va du simple au complexe, on observe des principes d'associativité⁵, de collaboration avec un enrichissement permanent de l'information⁶.

La nature est non seulement d'une diversité extraordinaire mais a tissé un réseau complexe de relations dont nous ne comprenons qu'une partie. Cette diversité et ces interactions sont les garants d'un système stable et résilient.

Il est d'ailleurs dans notre intérêt d'y apporter la plus grande attention et passe – comme le préconise l'agronome et agrobiologiste Claude Bourguignon⁷ – d'une agronomie (de *nomos*, la loi où l'homme décrète comment la nature doit fonctionner) à une agrologie (de *logos*, la parole... où l'observation est le préalable d'une action intelligente en symbiose avec les mécanismes du vivant).

A cet égard, je trouve les approches agroécologiques et en particulier la permaculture très prometteurs et inspirants⁸.

La complexité est donc naturelle et bonne et il est important de la respecter, l'étudier et s'en inspirer.

Complexité du monde artificiel (créé par nous)

Notre monde, nos sociétés, nos technologies sont devenues elles aussi avec le temps de plus en plus complexes... pour le meilleur et le pire.

Si les bénéfices sont nombreux, que se soit en terme de santé, d'éducation, de logement, d'alimentation, etc...

On observe cependant un nombre croissant de dégâts collatéraux aussi scandaleux, choquants, qu'inquiétants qui sont causés tant aux humains qu'à la nature... les pires étant souvent les moins visibles (je pense ici aux océans – l'acidification⁹ liée à notre combustion d'énergies fossiles, la surpêche – à la dégradation et la perte des sols, etc.).

Une très intéressante description des processus à l'œuvre a été faite par la sociologue et économiste Saskia Sassen dans son livre « Expulsions : brutality and complexity in the global economy »¹⁰. Dans cet ouvrage elle décrit les effets pervers de notre système capitaliste néolibéral où la distance physique et émotionnelle favorise tous les excès qui conduisent à un accroissement des inégalités ainsi que la dilapidation et la privatisation de nos ressources communes¹¹.

Ces systèmes complexes et sophistiqués de part leur ampleur et la fragmentation des responsabilités ainsi que leur logique guidée par le profit financier à court terme génèrent ce que Saskia Sassen appelle des brutalités élémentaires (licenciements, personnes chassées de leurs terres, destruction du milieu naturel, etc.).

La complexité que nous créons devient ainsi de plus en plus problématique au fur et à mesure que nous nous déconnectons du réel et du local. Il s'agit à la fois d'une déconnexion spatiale et temporelle.

L'expression « Loin des yeux, loin du cœur » exprime bien le fait que nous acceptons que des femmes travaillent dans des conditions pénibles et dangereuses pour coudre nos habits au Bangladesh ou des jeunes extraient au péril de leur vie le coltan qui se trouve dans les smartphones. Cette distance géographique engendre une distance émotionnelle qui permet l'intolérable.

Nos rythmes de (sur)production et de (sur)consommation n'ont plus rien à voir avec les rythmes de la nature... Le Global Footprint Network communique chaque année la date (Earth overshoot day) à laquelle nous avons épuisé ce que notre planète produit et est capable d'absorber (biocapacité). L'année passée, c'était le 13 août¹².

En conclusion, la complexité n'est pas mauvaise en soit... Tout dépend de sa finalité. Est-elle au service de la vie ou non ?

Simplicité = richesse

Nous allons maintenant aborder l'autre pôle du titre de l'exposé, à savoir la simplicité... et nous allons voir que c'est complexe... enfin, pour être plus précis, que c'est un univers et une démarche d'une richesse et d'une diversité étonnante.

Voici qqes qualificatifs qui me sont venus à l'esprit quand je pense au terme « simplicité » :

1. se recentrer, aller à l'essentiel, aller au cœur des choses, à ce qui est fondamental... dit autrement, retrouver ce qui est vraiment important, ce qui importe, ce qui donne sens et énergie (essence-ciel) à nos vies...
2. se désencombrer, s'alléger, se libérer...
3. économiser du temps, de l'énergie, de l'espace, des ressources et de l'argent...
4. proximité, humanité, convivialité, partage...
5. direct, sans détours ni complications...
6. clair, compréhensible, intelligible, transparent

Je vous propose de découvrir ensemble ce que certains de ces termes ouvrent comme horizons nouveaux... et à quelle démarche ils nous invitent, en espérant que cela éveillera votre curiosité et votre envie de vous mettre en mouvement...

2. Se désencombrer, s'alléger, se libérer

C'est d'abord au niveau matériel que nous sommes ensevelis sous des montagnes de choses dont une (bonne) partie non seulement ne nous servent à rien et occupent de l'espace inutilement, mais encombrement nos esprits tout en vidant notre porte-monnaie... et en participant à la dégradation de la nature.

A ce titre vous avez peut-être entendu que selon une étude récente, et si la production de plastique continue d'augmenter au rythme actuel, il y aura plus de plastique dans nos océans en 2050 que de poissons (au niveau du poids : actuellement 150 millions de tonnes de déchets plastiques flottent sur les océans et la masse de ces déchets pourrait doubler d'ici 2050)¹³.

Personnellement, je possède un nombre limité d'équipements. Ce choix d'avoir peu de choses mais de bonne qualité, a notamment pour but que ces équipements soient à mon service et pas le contraire ;-)

Je suis d'ailleurs convaincu qu'il y a un gros potentiel de développement du partage d'équipements peu utilisés, qu'il s'agisse d'outils (ex. d'une perceuse qui pourrait être partagée au niveau d'un immeuble, d'un quartier, voir mise à disposition par un ateliers communautaires¹⁴) ou d'équipements nautiques (ex. du club nautique Ichtus¹⁵). Nous avons tout à gagner – collectivement et individuellement – à entrer dans ce genre de démarches.

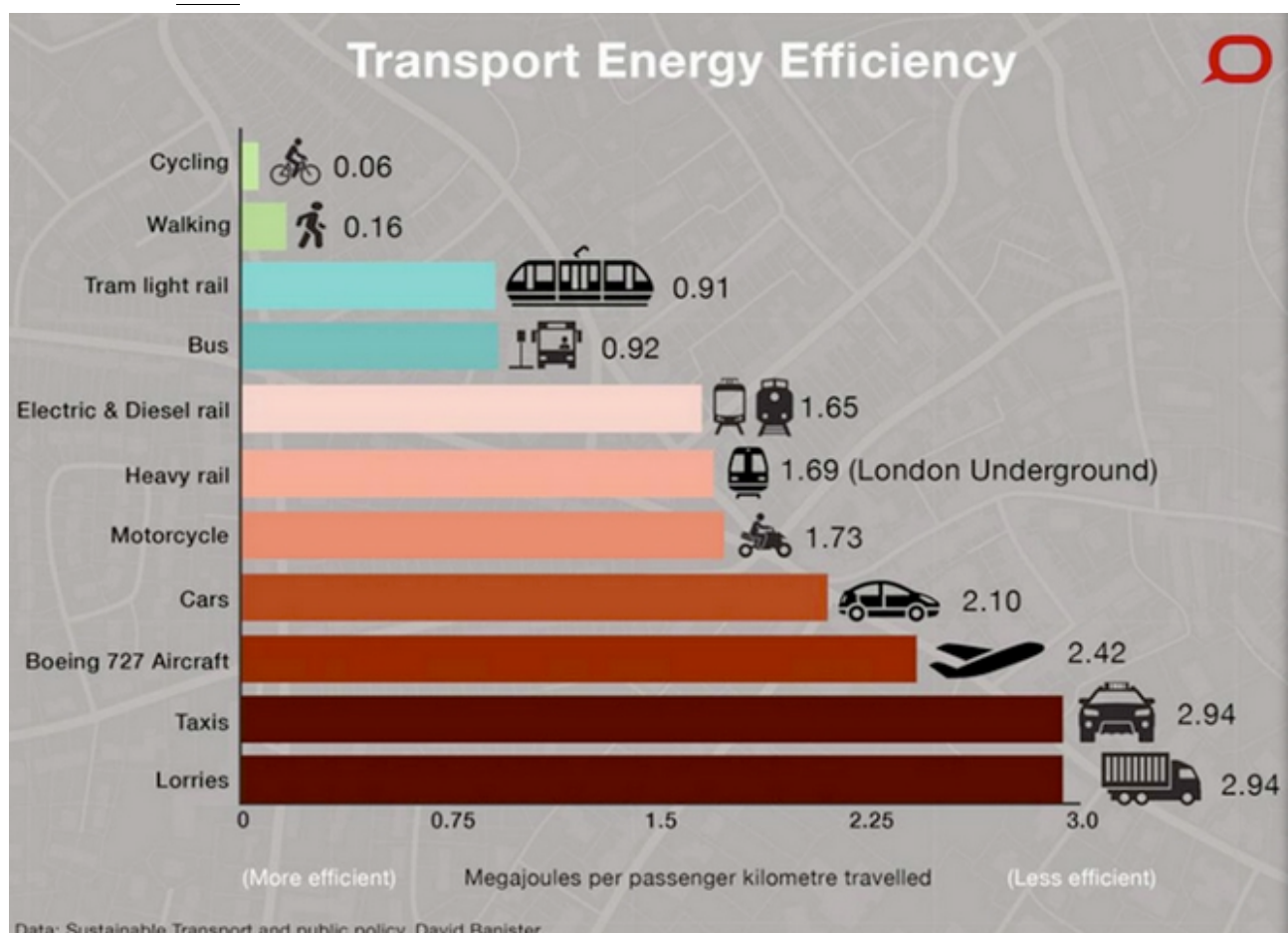
Il y a aussi l'avalanche continue d'informations dont nous sommes bombardés au quotidien... qui sont non seulement déprimants, mais sont souvent traités de façon superficielle, ce qui ne nous permet pas de donner sens à cette actualité¹⁶...

Nous n'avons pas de TV, n'écoutons pas la radio et ne sommes abonnés à aucun quotidien... et nous n'avons pas l'impression d'être déconnecté du monde. Il nous semble même que cela nous aide à mieux le comprendre en évitant d'être parasités par une multitude d'événements anodins qui masquent les grandes tendances de fond¹⁷...

Je n'ai pas de smartphone, ce qui peut paraître incongru pour un gérant d'une société active dans le domaine IT. Un choix que je ne regrette pas et qui me permet de vivre sereinement en choisissant quand je veux être joignable ou non.

3. Economiser du temps, de l'énergie, de l'espace, des ressources et de l'argent...

L'exemple que je pourrais donner ici est mon véhicule préféré depuis l'adolescence à savoir le vélo.



En plus d'être le moyen le plus efficace du point de vue énergétique de se déplacer, il est en ville le plus rapide et le moins coûteux (aucun problème de parking). Il ne pollue pas, ne fait pas de bruit et occupe une fraction de l'espace d'une voiture. Quant l'on sait qu'environ 1/3 de la surface dans nos villes est occupé par des routes et parkings et qu'on peut mettre dix vélos sur une place de parc de voiture,

je vous laisse imaginer les surfaces de bitume qui pourraient être converties en zones vertes par exemple...

Au niveau de la consommation de ressources, d'énergie et d'argent, la voiture est un véritable gouffre et je vous encourage à lire le très instructif petit livret « en voiture Simone : comprendre l'énergie grise » de Lucien Willemin¹⁸.

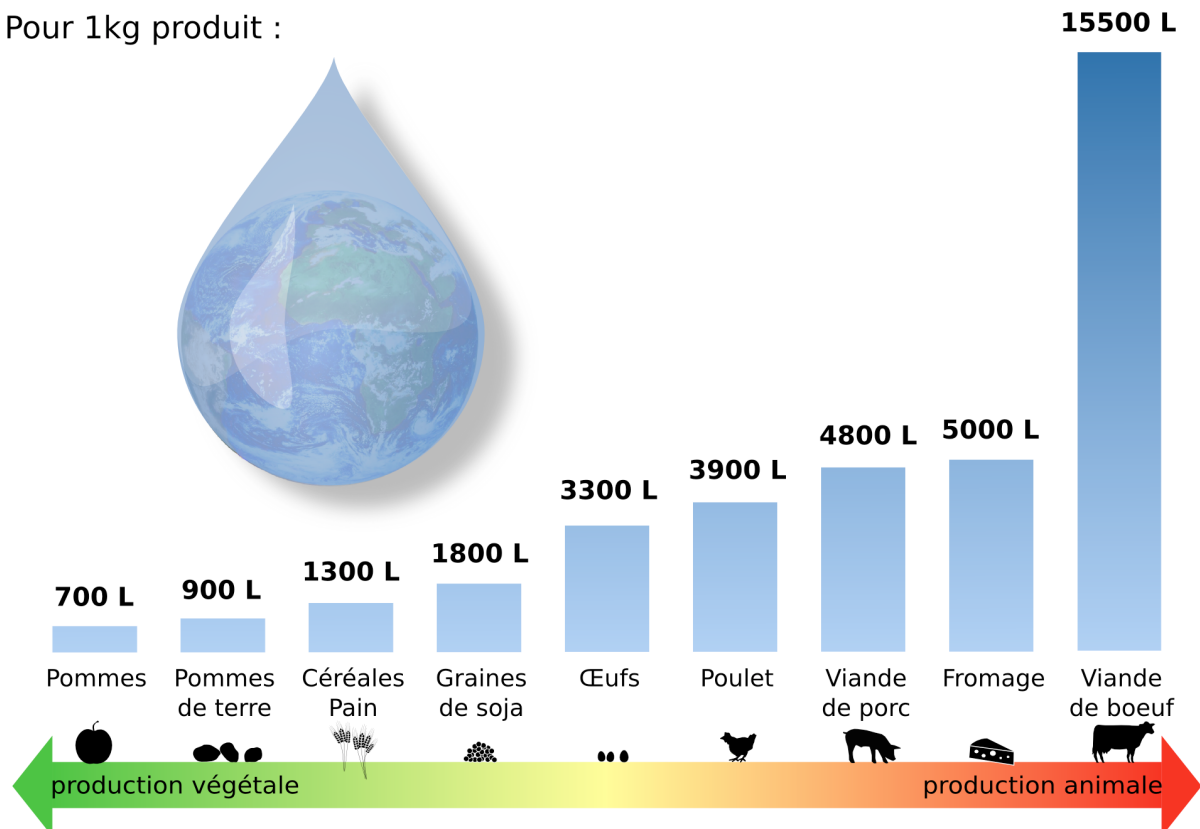
En parlant d'économie des ressources naturelles et pour vous montrer l'intérêt de se documenter pour trouver comment et où agir le plus efficacement, je vais rapidement prendre l'exemple de l'eau... en parlant de l'eau virtuelle. Cette notion un peu abstraite – qui est proche de celle d'empreinte écologique ou de bilan carbone – permet de savoir quelle quantité d'eau a été nécessaire à la réalisation d'un objet ou d'un aliment.

Quelle quantité d'eau est nécessaire selon vous pour produire :

- 1 kg de tomates (200 litres) - 1 kg de blé (600 litres)
- 1 T-shirt en coton (2'500 litres) - 1 jeans (10'000 litres)
- 1 kg de viande de bœuf (15'000 litres)
- 1 ordinateur (20'000 litres)
- 1 voiture (400'000 litres)

Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



Source : Water Foot Print <http://www.waterfootprint.org/?page=files/productgallery>

Visuel www.L214.com

Ce graphique permet de souligner l'impact de notre consommation de viande¹⁹.

Fermer son robinet quand on se brosse les dents ou prendre une douche à la place d'un bain sont de bons gestes... mais comme on vient de le voir, il y a d'autres façons d'économiser bien plus d'eau...



Toujours dans le domaine de l'économie de ressources, j'ai toujours bien aimé expérimenter, ne pas simplement faire qqe chose parce qu'on a toujours fait ainsi... Oser questionner certaines pratiques communément admises...

Pour donner un ou deux exemples, cela fait des années que je n'utilise pas de produits de douche (ça m'a toujours semblé bizarre d'utiliser un produit qui va dessécher la peau et qui va ensuite nécessiter l'utilisation d'un autre produit pour la réhydrater / graisser)... Faisant souvent la vaisselle, j'ai découvert le pouvoir nettoyant de l'eau : non seulement ce qui n'est pas gras ne nécessite pas l'utilisation d'un détergent, mais en laissant tremper une casserole, je réduis fortement l'énergie nécessaire à la nettoyer. Quant à ce qui est gras, qqes gouttes de produit suffisent...

Côté lave-vaisselle, qqes tests m'ont permis de voir qu'une ½ pastille fonctionne tout aussi bien qu'avec une entière, etc.

4. Proximité, humanité, convivialité, partage

Adeptes des solutions simples chaque fois que c'est possible, je crois aussi beaucoup au potentiel des actions de proximité.

Parmi celles-ci je trouve la démarche des « incredible edible » (incroyables comestibles) fabuleuse en ce qu'elle permet de (re)découvrir que l'abondance est le fruit du partage²⁰.

Cette démarche est un formidable catalyseur, un de ces moyens de changer le regard que les gens portent sur la réalité. Une façon de passer de la vision d'un monde compartimenté, divisé et conflictuel à la compréhension que tout est relié et interagit, non seulement sur le plan écologique, mais aussi aux niveaux social et économique.

C'est aussi un appel à cesser de croire qu'on ne peut rien changer pour découvrir qu'une autre économie, plus humaine et vertueuse est possible ici et maintenant avec les moyens dont nous disposons.

Comme avec les mouvements dit de transition²¹, un des bénéfices principaux est humain : les gens sortent de leur isolement, se mettent en mouvement et en lien avec les gens de leur communauté... et reprennent ainsi leur destin en main.

On pourrait parler des mouvements « slow », du mouvement des Colibris en France²²... Il y a une myriade d'initiatives qui sont en train d'éclore et de se développer... mouvements auxquelles je vous invite à vous associer... ou alors pourquoi ne pas initier vous-même qqe chose là où vous habitez ?

A juger par le succès du film « Demain »²³, il y a une réelle soif de changements et un nombre croissant de nos contemporains sont à la recherche de réponses...

A nous, à vous d'offrir des lieux, des oasis²⁴ où toutes ces personnes peuvent se ressourcer et vivre cette démarche de transition qui intègre et accueille sereinement le complexe du monde réel pour trouver au cœur de celui-ci ce qui est essentiel à nos vies et à celle de nos descendants.

Pour terminer il me semble important de rappeler que dans toutes ces démarches, le moteur doit être la joie et l'amour.

J'aime beaucoup à ce titre le concept de **sobriété heureuse** développé par Pierre Rabhi (essayiste, agriculteur biologiste, romancier et poète) qui si vous ne le connaissez pas mérite d'être entendu et/ou lu.

Merci de votre accueil et votre attention !

Notes

- ¹ https://fr.wikipedia.org/wiki/Pensée_complexe
- ² <http://www.trilogies.ch/articles/terre-comme-soi-meme>
- ³ Prédication de MM Egger à St-Blaise, septembre 2013 : http://www.reseau-solidarite.ch/fileadmin/user_upload/resources/MMEgger-culte-29-9-2013.m4a
- ⁴ <http://www.sciencemag.org/news/2014/09/half-earths-water-formed-sun-was-born>
- ⁵ Voir le livre « Le monde a-t-il un sens ? » de Jean-Marie Pelt et Pierre Rabhi (<http://www.fayard.fr/le-monde-t-il-un-sens-9782213681863>)
- ⁶ Voir les excellentes BD de Brunor « les indices pensables »
- ⁷ https://fr.wikipedia.org/wiki/Claude_Bourguignon
- ⁸ Voir les très bonnes vidéos (à regarder de la dernière à la première) de la ferme du Bec Hellouin qui offrent une belle introduction à la permaculture et son potentiel: <https://www.youtube.com/channel/UCzgsQwiy6sKt6Ne9aDXGc5Q>
- ⁹ Voir l'émission d'ARTE « Quand les océans deviennent acides » (http://www.dailymotion.com/video/x1t4hcz_quand-les-oceans-deviennent-acides_webcam) ainsi que le site <http://ocean-acidification.net>
- ¹⁰ <http://www.gallimard.fr/Catalogue/GALLIMARD/NRF-Essais/Expulsions>
- ¹¹ Il nous faut (re)découvrir l'importance de la notion de biens communs (https://fr.wikipedia.org/wiki/Biens_communs)
- ¹² En 1970, notre empreinte était d'une planète ; en 2015, nous sommes à 1.6 planètes. Voir aussi le très intéressant article « Human domination of the biosphere: Rapid discharge of the earth-space battery foretells the future of humankind » (<http://www.pnas.org/content/112/31/9511.full>)
- ¹³ <http://www.futura-sciences.com/magazines/environnement/infos/actu/d/ocean-dechets-plastique-ocean-2050-il-y-aura-plus-poissons-61307/>
- ¹⁴ Je pense en particulier aux FabLabs (contraction de l'anglais FABrication LABoratory) autour desquels se mettent en place de nouvelles façons de concevoir et produire des objets qui sont très prometteuses. Pour en savoir plus: https://fr.wikipedia.org/wiki/Fab_lab
- ¹⁵ Outre un mode d'organisation atypique qui a des points communs avec l'holocratie (<http://www.ichtus.ch/club-ichtus/projets/nouvelle-structure/>), nous pratiquons une mutualisation du matériel qui permet d'entrer dans une logique de déconsommation.
- ¹⁶ Lorsque l'on sait que "les propriétaires des médias sont aussi, de plus en plus, les architectes des concentrations industrielles et les bénéficiaires de gigantesques capitalisations boursières", on mesure mieux les risques de manipulation que cette situation comporte (<http://www.monde-diplomatique.fr/2015/10/HALIMI/53932>)
- ¹⁷ Rien de tel qu'un bon bouquin pour tenter d'y voir un peu plus clair, comme ceux de Jean-Claude Guillebaud par exemple (https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean-Claude_Guillebaud)
- ¹⁸ <http://www.lachaussurerouge.ch/collection/en-voiture-simone/>
- ¹⁹ En plus de cette consommation massive d'eau potable, la production de viande a des impacts importants tant en terme de pollution des eaux souterraines et de surface que d'émission de gaz à effet de serre. Nous avons tout à gagner à limiter notre consommation de viande en terme de santé et les animaux ne s'en plaindront pas non plus... Voici un documentaire, qui même s'il peut être critiqué sur certains plans donne à réfléchir : <http://www.cowspiracy.com> → Pour une version sous-titrée en français : https://www.youtube.com/watch?v=0Krmf_CRpzw Voir aussi la vidéo de la campagne œcuménique de carême 2015 : <https://www.youtube.com/watch?v=AqXtZSZ0MEM>
- ²⁰ <http://www.reseau-solidarite.ch/style-de-vie/gestes-quotidiens/incredible-edible/>
- ²¹ <http://www.transitionnetwork.org>
- ²² <http://www.colibris-lemouvement.org>
- ²³ <http://www.demain-lefilm.com>
- ²⁴ <http://www.colibris-lemouvement.org/oasis>