

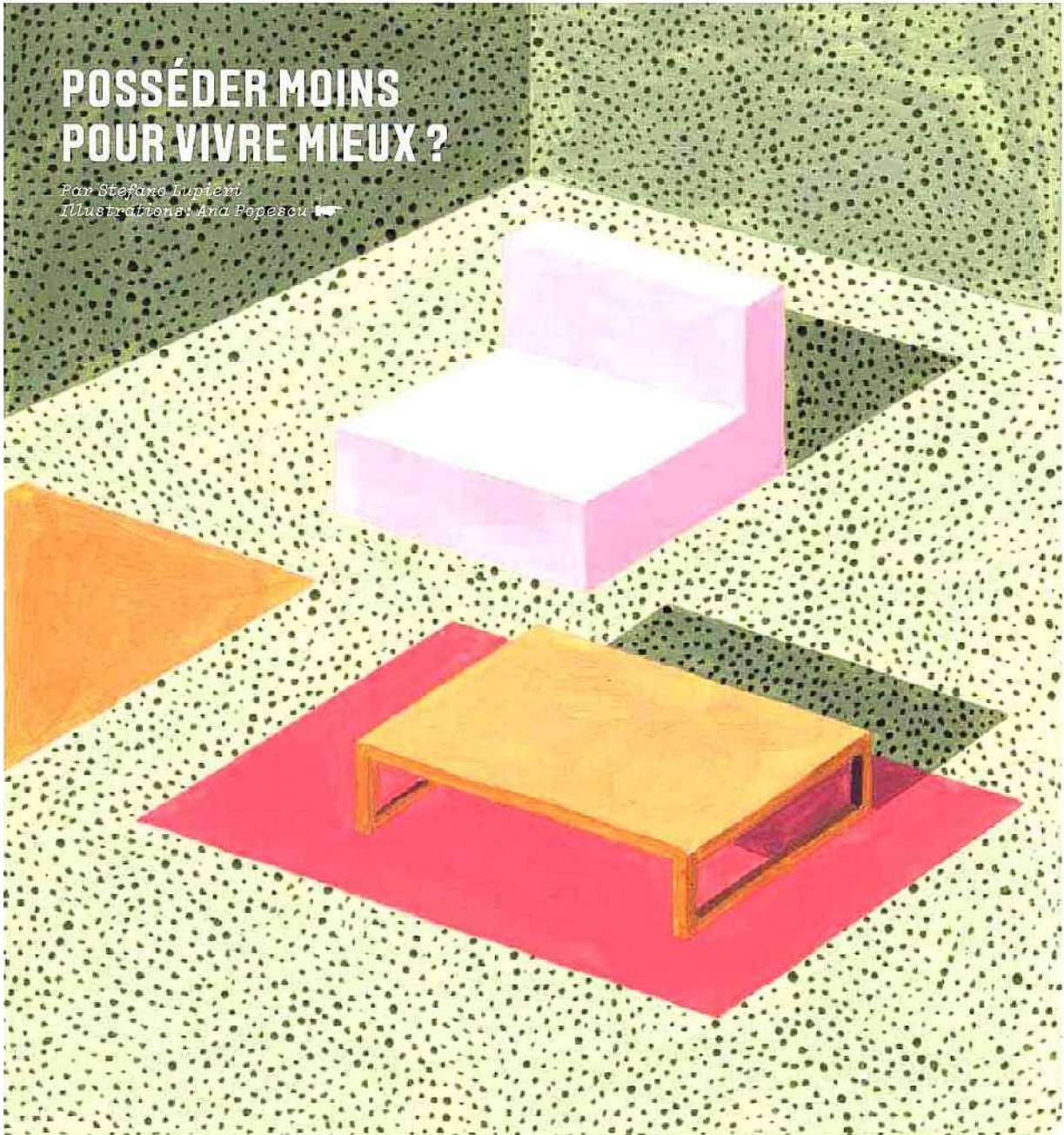


ET MOI...

19 OCTOBRE 2018

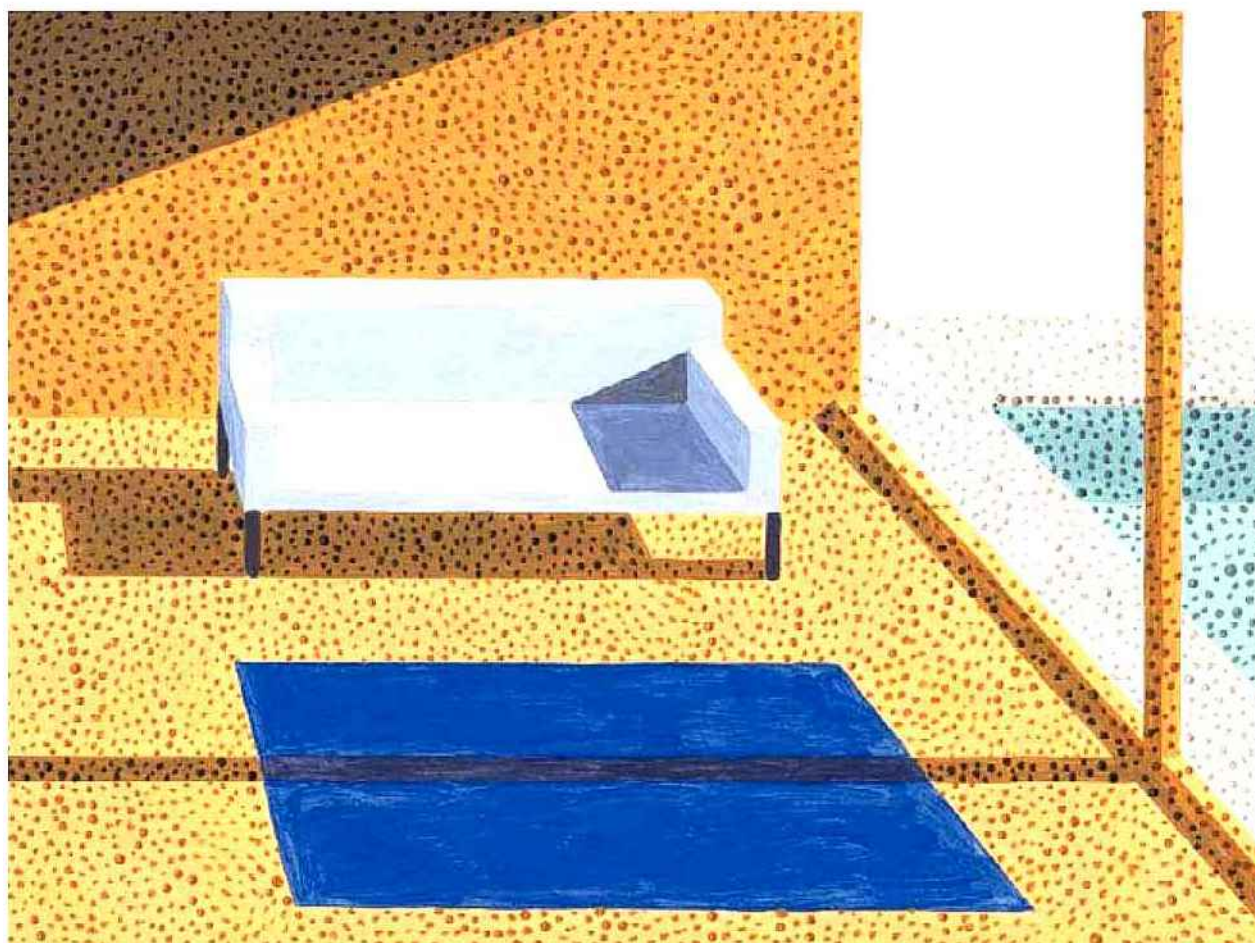
POSSÉDER MOINS POUR VIVRE MIEUX ?

Par Stéphane Dupont
Illustrations : Ana Popescu





Vider ses placards, jeter ce qui ne sert pas, encombre l'espace et l'esprit, adopter un mode de vie plus sobre... C'est l'invitation que nous lancent les minimalistes : un chemin de développement personnel.





LES SUÉDOIS PRONENT LA CONSOMMATION RESPONSABLE : ACHETER JUSTE CE QU'IL FAUT, SANS SE SOUCIER DU PARAÎTRE OU DES SIGNES OSTENTATOIRES DE RICHESSE.

À 63 ans, Dominique Loreau assure vivre, à peu de chose près, comme au temps où elle était étudiante. Comprenez : tout aussi modestement. Son petit appartement n'est équipé que du strict nécessaire, avec pour seule fantaisie un grand tableau à l'encre de Chine. Elle lit beaucoup mais n'a conservé en quelques décennies que sept ouvrages. Quant à sa garde-robe, elle ne comprend que quelques pièces pour toute l'année. « *J'ai une tenue pour l'été et une autre pour l'hiver* », précise-t-elle.

C'est peu dire que cette Française installée au Japon depuis près de quarante ans incarne à la perfection un nouveau style de vie en vogue depuis peu partout dans le monde : le minimalisme. Elle en est même l'une de ses grandes inspiratrices. Son premier livre *L'Art de la simplicité*, édité en 2006 et traduit dans une trentaine de langues, s'est vendu à plus de 3 millions d'exemplaires. À l'époque le sujet était loin d'être courant, à la mode. Celle qui dans sa jeunesse a failli devenir bonzesse, séduite par l'atmosphère de rigueur et de sérénité des temples japonais, y partageait ses notes, prises au fil du temps, témoignant du bonheur de vivre sobrement. « *Je n'ai jamais été intéressée par la carrière ou l'argent. Tout ce que j'ai toujours voulu posséder, c'est du temps pour moi* », souligne-t-elle. Le succès de son premier ouvrage et de ceux qui ont suivi, l'ont mise à l'abri du besoin. Mais ce n'est pas pour autant qu'elle a changé de mode de vie. « *Mon argent dort à la banque*, sourit-elle. *Parfois j'en distribue à des amis dans le besoin.* » De quoi lui donner une certaine aura dans les cercles minimalistes, un milieu en pleine effervescence. Car depuis quelques années beaucoup d'autres « auteurs » lui ont emboîté le pas, vantant les bienfaits d'une vie plus frugale. Cette tendance touche même peu ou prou tous les pays développés. Avec pour chacun ses spécificités culturelles et ses maîtres à penser.

Ainsi, au Japon, le minimalisme dérive naturellement du zen et surtout du wabi-sabi. Cette philosophie de vie qui remonte au ^{xiii} siècle prône l'humilité, le détachement et la bienveillance. Elle incite à se défaire du superflu en focalisant son attention sur l'essentiel : « *Être pleinement soi.* » Un héritage que les auteurs contemporains ont mis au goût du jour. Parmi eux Ryūnosuke Kōike, moine de 39 ans qui incarne la nouvelle génération du bouddhisme. Blogueur, auteur à succès avec en particulier l'ouvrage *L'éloge du peu* (Éditions Philippe Picquier, 2017), il a ouvert un lieu en 2003, à mi-chemin entre temple et café où il prêche les bienfaits de la frugalité présentée comme le plus raffiné des plaisirs. Dans la même veine, Fumio Sasaki, a aussi fait un tabac avec son livre *Goodby things* paru en 2015 – traduit en français sous le titre *L'essentiel et rien d'autre* (Guy Tredaniel). Cet homme « ordinaire » – comme il se définit lui-même – y raconte comment, un beau jour, il a décidé de se débarrasser de tous les objets qui ne lui étaient pas indispensables. Et comment, grâce à ce travail de dépouillement, il a commencé à se sentir toujours plus serein.

DÉMARCHE ESTHÉTIQUE OU ÉCOLOGIQUE

De l'autre côté de l'Atlantique, deux Américains ont suivi un parcours similaire. En 2011, à l'approche de la quarantaine Joshua Fields Millburn et Ryan Nicodemus ont décidé de renoncer à leur travail qui ne les rendait pas plus heureux, en dépit d'un salaire à six chiffres, pour embrasser un mode de vie beaucoup plus sobre. Ils se sont fait connaître notamment avec un documentaire diffusé sur Netflix en 2017, dans lequel ils dénonçaient l'absurdité de nos existences guidées par la consommation. Leur blog *Becoming minimalist* est suivi par plusieurs millions de personnes outre-Atlantique.

À l'inverse des minimalistes japonais, qui vivent leur démarche comme une sorte d'ascèse teintée d'esthétisme, leurs homologues américains mettent plutôt l'accent sur les bienfaits pour la planète. Quitte parfois à faire un peu la course à celui qui videra le plus ses placards. Témoin le défi lancé il y a déjà quelques années par le blogueur David Michael Bruno à ses lecteurs : arriver à vivre avec moins de 100 objets.

En Europe, le minimalisme fluctue un peu entre ces deux écoles. Avec aussi ses spécificités locales. Au wabi-sabi japonais, les Suédois opposent leur *lagom*. Un art de vivre qui valorise la « *slow consommation* » – une consommation réfléchie et responsable. Acheter juste ce qu'il faut, mais de bonne facture pour que ça dure plus longtemps, sans se soucier du paraître et encore moins des signes ostentatoires de richesse. Le tout avec une préférence marquée pour les produits naturels. Plus terre à terre, la Grande-Bretagne est à l'origine du concept des *minimalist moms*, formulé en 2012 par Hattie Garlick, une mère de famille anglaise qui, après s'être retrouvée au chômage la veille de Noël, a décidé de ne plus rien acheter de superflu pour ses enfants l'année suivante. Popularisée sur son blog, cette expérience qui visait également à dénoncer la dictature consumériste imposée aux parents, s'est depuis exportée dans bien d'autres pays. Outre-Rhin, c'est une autre forme de minimalisme qui tient la corde. Ancien météorologue, Lars Hattwig s'est fait connaître récemment sur Internet en racontant comment il a réussi à prendre sa retraite à 42 ans. Son secret : il s'est serré la ceinture pendant dix ans, plaçant son argent sur des produits financiers. De quoi lui garantir désormais un tout petit train de vie, qui lui permet néanmoins de s'investir dans des projets personnels. Lui aussi a fait des adeptes qui



L'ACCUMULATION, CÔTÉ OBSCUR DE LA FORCE

Sommes-nous tous des *hoarders* en puissance ? Ce terme anglo-saxon désigne les personnes atteintes du syndrome d'accumulation compulsive. Connue depuis la Grèce antique, ce trouble de la personnalité a été classé en 2013 comme maladie mentale. Dans la pratique, l'obsession de collectionner tout et n'importe quoi conjuguée à l'incapacité à jeter, finit par ensevelir littéralement ceux qui en souffrent sous les objets, en les isolant dans leurs intérieurs. Aux États-Unis il existe même une émission de télé-réalité – qui fête cette année sa huitième saison – visant à porter secours à ces malades atteints de syllogomanie, le terme savant utilisé en France. D'après les spécialistes, ce comportement viserait à compenser des carences affectives. Attention donc à ne pas basculer du côté obscur de l'accumulation... mais aussi à ne pas se laisser aller à l'excès inverse. Car même si elle ne figure pas encore au catalogue des maladies, la pratique d'un minimalisme trop radical serait tout aussi dangereuse. « On a constaté que dans ce domaine les attitudes extrêmes favorisaient le *burn-out* », avertit l'anthropologue Fanny Parise.

se rassemblent en Allemagne sous la bannière des frugalistes.

En France, enfin, ce courant affiche des origines plus idéologiques, issues en particulier des théories de la décroissance développées à partir des années 70. Depuis, le prisme s'est déplacé vers des enjeux plus environnementaux pour s'incarner notamment dans le Mouvement des colibris fondé par l'agroécologiste Pierre Rabhi, inventeur du concept de la sobriété heureuse. Selon lui, seule l'évolution du mode de vie individuel peut avoir un véritable impact sur le changement climatique. « Cela suppose de s'organiser collectivement pour consommer moins », précise Mathieu Labonne, un ancien chercheur au CNRS, aujourd'hui à la tête de l'association. Écovillages, laveries ou potagers collectifs, espaces communs, outils partagés... les Colibris ont ainsi accompagné plus de 700 initiatives un peu partout en France. « Depuis cinq ans, le profil des sympathisants est en train de changer, indique cet écologiste. Plus urbains, ils agissent moins par militantisme que pour reprendre en main leur mode de vie et redonner du sens à leur consommation. »

Bien qu'il s'abreuve à des sources différentes, le minimalisme fini, via Internet, par toutes les conjugués dans un vaste melting-pot où chacun vient puiser ce qui l'intéresse. Loin d'être d'inspiration altermondialiste, il est porté par la tribu branchée des « créatifs culturels » que l'on estime tout de même à 200 millions de personnes dans le monde. Pourquoi séduit-il autant ? « Dans un contexte de restrictions budgétaires, il est vu par beaucoup comme un moyen de reprendre le contrôle sur sa consommation, tout en épousant des enjeux plus éthiques, précise l'anthropologue Fanny Parise. Mais pour les plus motivés, il va bien plus loin que la recherche d'un simple mode de vie plus vertueux et s'inscrit dans la poursuite d'une forme de bien-être voire de... bonheur. » Plus besoin donc d'aller chercher des techniques exotiques pour se lancer dans le développement personnel. Agir sur sa consommation peut suffire.

Tout démarre souvent d'un sentiment de mauvaise conscience diffuse face à tous ces objets entassés au fil des années. Comment en sommes-nous arrivés là ? « La surconsommation repose sur la croyance que les choses que nous

possédons définissent ce que nous sommes et que leur nombre et leur nature traduisent notre valeur [...] Et l'on continue ainsi dans l'espoir que l'accumulation des biens nous rendra plus heureux », explique Regina Wong, autre papesse du minimalisme, auteure de *Faites de la place* (Belfond). Une supercherie dénoncée bien avant elle par Alain Souchon d'une manière plus poétique dans *Foule sentimentale* : « On nous fait croire, que le bonheur c'est d'avoir, de l'avoir plein nos armoires, dérision de nous, dérisoires. »

RÉÉVALUER SES POSSESSIONS

Pour les minimalistes, cette croyance serait à l'origine de notre mal-être. « Les objets que nous conservons en trop grand nombre nous agressent en permanence, physiquement et moralement, assure Dominique Loreau. Ils empêchent la maison de respirer, occupent nos pensées, nous obligent à leur consacrer du temps et de l'énergie et, au final, sont la cause principale de notre fatigue. » La première étape d'un parcours vers un style de vie minimaliste consiste donc en un travail de désencombrement. « Cette démarche se heurte à plusieurs freins, note Dominique Loreau : le sentiment de gâchis, la crainte du regard de l'autre, la peur de manquer voire, pire, celle du vide. » Cette Japonaise d'adoption conseille de réévaluer toutes nos possessions, non pas en fonction de leur prix ou du statut qu'elles

nous confèrent, mais du besoin qu'on en a. Pour elle, il ne faudrait garder que les objets qui font office de « véritables amis ».

Reste ensuite à ne pas retomber dans le cycle infernal de la surconsommation. Le secret : être lucide sur les pièges qui sont tendus à notre esprit. « Lorsqu'on achète un objet, le seul moment agréable est celui de l'appropriation, assure Ryūnosuke Koike. Après, l'habitude fait s'envoler le plaisir. Seuls demeurent les parasites mentaux. » Les minimalistes plaident donc pour une consommation plus consciente. « Avant de laisser entrer quelque chose dans nos vies nous devons nous demander si cela apporte de la valeur, sert un but ou nous donne de la joie », insiste Regina Wong. Gare cependant à ne pas tomber dans l'excès. « Pour moi, le minimalisme ne consiste pas à sacrifier le vide et encore moins à établir une liste d'objets autorisés, comme certains blogueurs voudraient nous faire croire, observe Dominique Loreau. Il n'est pas question de rentrer dans une logique de privation. Les minimalistes vivent avec peu mais bien. Et il n'y a pas de critères exclusifs. C'est à chacun de trouver son équilibre. »

Une approche épousée par Stephen Boucher. « Ma démarche est pragmatique pas dogmatique, souligne ce consultant en innovation politique qui a dirigé le site Consoglobe. Via le minimalisme, je m'efforce de résister à la spirale consumériste tout en cherchant à alléger mes contraintes. Mais sans jamais perdre de vue ma qualité de vie. » Ainsi, cet écolo « light » qui n'a jamais eu de voiture, source à ses yeux de trop de complications, s'est offert récemment un vélo haut de gamme avec boîte de vitesses intégrée, garanti à vie. Papa minimaliste, il a habité ses deux filles à vider régulièrement leurs armoires de tout ce qu'elles n'utilisaient plus. Et à fréquenter, pour leurs achats de vêtements, les friperies. S'il a toujours eu pour objectif d'être indépendant financièrement, il dit n'être jamais tombé dans le piège de vouloir gagner toujours plus pour entretenir ses avoirs.

Mélanie Blanc a suivi un autre chemin. Cette journaliste suisse a tenu pendant longtemps la rubrique beauté de *L'Illustré*, sorte de *Paris Match* helvète. C'est dire si ses placards de salle de bains regorgeaient de crèmes et autres cosmétiques ! Jusqu'à l'overdose. Influencée par les ouvrages de Dominique Loreau, et soucieuse



de mettre plus de sens dans sa consommation, en 2014, elle s'est lancée un défi plutôt radical: une année sans shopping. « Ce fut plus facile que je ne me l'étais imaginé, raconte-t-elle. J'ai découvert que toutes les envies liées aux habits viennent du mental et passent au bout d'une semaine. Il suffit de ne pas y répondre. » À la fin de cette année de désintoxication, celle qui ne pouvait jadis rentrer dans une boutique sans en sortir avec un paquet, s'est retrouvée transformée. « Aujourd'hui, même si je ne m'interdis rien, je n'achète plus par envie mais par besoin », souligne-t-elle. Pas très fun soupirent toutes les fashionistas! Pourtant, Mélanie Blanc assure y avoir gagné au change. « En cassant le mécanisme, j'ai repris le pouvoir sur ma consommation. Ça m'a apporté confiance et sérénité, m'a fait gagner du temps et m'a, en prime, ouvert à la nature », ajoute cette quadra devenue blogueuse. Mais la grande leçon qu'elle en a tirée est de ne plus chercher à toujours faire en sorte que les choses soient parfaites. « Désormais, je ne m'efforce plus de tout contrôler. Je fais bien ce que j'ai à faire et pour le reste je fais confiance à la vie. » Bref, une véritable mue intérieure!

« Faire face à ses objets c'est un peu se confronter à soi-même, confirme Dominique Loreau. Se désencombrer de ses possessions permet d'approcher son essence. On se sent plus légers et moins stressés. C'est libérateur et euphorisant. » Alors, qu'attendons-nous pour vider nos placards! ●

Plus d'infos sur www.lesechos.fr/le

MAISONS FRUGALES

On connaissait l'innovation frugale, promue par l'ingénieur franco-américain Navi Radjou, mais pas encore l'architecture frugale. Même si on peut dire que la seconde découle de la première. Le mouvement a été lancé en début d'année par l'architecte breton Philippe Madec via un manifeste pour une frugalité heureuse dans la construction. Un plaidoyer pour des édifices sains et agréables à vivre, sans climatisation, voire sans chauffage. « Grâce à la ventilation naturelle, au rafraîchissement passif, à la récupération des

apports de chaleur gratuits et à l'inertie thermique, la conception bioclimatique permet de réduire au strict minimum les consommations d'énergie, tout en assurant un confort accru », souligne le texte. Ce modèle de construction favorise par ailleurs les approches « low tech », en privilégiant des appareils faciles à réparer et à recycler. « La frugalité refuse l'hégémonie techniciste du bâtiment et maintient l'implication des occupants », poursuit le manifeste qui conclut: Ce n'est pas le bâtiment qui est intelligent, ce sont ses habitants. »