

# Suffisance – anime



*de Cécile Cassini*

## **Qu'incarne suffisance pour toi ?**

Vivre plus simplement et se responsabiliser; ce qui permet – selon mon point de vue – d'accéder à une vie meilleure sur divers plans. Attacher plus d'importance à des choses immatérielles au détriment de la consommation peut conduire vers une richesse intérieure toute nouvelle.

## **Quel rôle joue la suffisance dans ta vie ?**

C'est un constant défi placé au centre. Cela a toujours été un thème important bien que socialement pas toujours facile. Je peux et j'aimerais vivre ainsi sans l'imposer à mon entourage. Etant végétarienne, je me rends bien compte que cela crée souvent des problèmes pour les autres, et ceci même si je me comporte aussi discrètement que possible. J'aimerais encourager et soutenir toutes les personnes qui par leur mode de vie et selon leurs possibilités vont dans le sens des valeurs que propose la démarche vers la suffisance, que ce soit en mangeant, en voyageant, dans l'habitat et en ce qui concerne la consommation. Si par mon exemple, je peux inspirer les autres, cela me procure du plaisir.

## **Peux-tu montrer des exemples concrets où et comment tu vis la suffisance ?**

**Mobilité** – J'essaie de prendre l'avion le moins possible. Plus jeune, j'ai passé 3 mois en Inde où j'ai pratiqué le trekking. En Europe ensuite j'ai trouvé différents moyens de voyager, à la manière des pèlerins, ma manière préférée de partir, parce que cela m'ouvre de nouveaux mondes intérieurs et extérieurs. Depuis 50 ans, je me déplace en vélo et en

train. Aujourd'hui, je possède 2 vélos : un pour Bâle et un autre pour Kaiseraugst, et en dehors de ça je prends les transports en commun. Ainsi je me trouve rapidement et en sécurité là où je dois être tout en ayant profité par la même occasion de mon programme de fitness.

**Nourriture** – Depuis 25 ans je suis végétarienne, ce qui m'a apporté une plus grande créativité et un plus grand choix en cuisinant – ceci aussi grâce à un panier de légumes local et biologique duquel je ne jette pratiquement aucune nourriture. « Toi et tes légumes sacrés », disent mes amis. Non seulement la nourriture me fait plus plaisir, elle est plus à mon goût, contribue à ma santé, et représente un budget financier plus léger ; je n'utilise que la moitié de ce que je dépensais autrefois pour la nourriture. Il était cependant essentiel de trouver un nouveau comportement qui veut dire de faire avec ce qui est là maintenant – à cette saison - ; je ne choisis pas les légumes, ils me sont livrés, selon la saison et aussi selon les conditions météorologiques favorables ou moins favorables – mon choix est restreint, je dois composer avec ce qui est là. La méthode végane m'intéresse, cela me poserait cependant un problème dans ma vie au travail, et je ne suis pas encore prête socialement. J'admire cependant toutes les personnes qui ont réussi déjà à accepter cette forme de vie.

**Consommer** – Je n'ai pas acheté de nouveaux habits depuis 10 ans ; j'en reçois de ma sœur et quelquefois d'amies. Je trie et prends ce qui me va bien, et en ajoutant un petit extra ou en les transformant, je les forme à mon goût. Dans ce domaine également ma créativité est stimulée et mes finances en profitent. Si je n'avais pas cette bonne offre de ma sœur, je rechercherais des occasions dans les marchés aux puces ou dans les magasins de seconde main. Ou pourquoi pas comme ma belle-fille, j'organiserais alors des rencontres d'échange d'habits. J'admire toutes les femmes qui sont capables de coudre leurs habits elles-mêmes.

**Habiter** – J'habite avec ma sœur dans la maison familiale qui appartenait à nos parents où j'utilise certainement beaucoup de place. A part cela, c'est une bonne solution et nous partageons à deux une belle ambiance depuis 9 ans déjà. Bien que cela ne soit pas dans le cadre de la suffisance, je ne souhaite et ne veux pas changer cette situation. Plus jamais je n'aimerais habiter seule, même que cela demande des efforts, il y a d'autres aspects positifs comme une plus grande attention quant aux ressources, l'enrichissement personnel, et moins de dépenses. J'admire tous ceux et toutes celles qui réussissent déjà à vivre dans un espace plus restreint.

## Qu'est-ce que cela t'apporte ?

Les exemples montrent que vivre dans la suffisance demande un comportement nouveau et que nous pouvons vivre mieux à différents niveaux : sur le plan personnel, nous deve-

nous plus créatifs et aussi plus calmes, plus adaptés à la communauté, soulagés financièrement, plus libres et ménageant les ressources et l'environnement. Cette prise de conscience cependant n'est pas toujours et pas partout possible. Dans ma vie personnelle, ce changement m'a apporté beaucoup que ce soit dans la nourriture, dans la manière de voyager et de consommer, ainsi que dans l'habitat – j'essaie de l'améliorer chaque fois qu'une occasion se présente, et les bons exemples m'inspirent. Dans les domaines où la mauvaise conscience me prend, j'essaie modestement mais constructivement d'y apporter un changement.

### **Quel est le profit pour la communauté ?**

Les plus avancés m'inspirent, et de mon côté je peux ainsi inspirer les autres. En devenant de plus en plus conscients et en nous sentant unis à tout ce qui existe, cela devient une nécessité tout à fait normale de vivre d'une manière respectueuse envers le monde et la société. Avec l'apport personnel de chacun, soutenu par l'aide de Politique Intégrale, Wandeljetzt, Sun21, Klimaallianz et bien d'autres, nous approfondissons et soutenons ensemble avec élan le changement culturel nécessaire – une implication concrète dans les exigences environnementales et politiques est nécessaire pour un nouveau futur.