

Suffisance – pratique et politique



avec Rosmarie Wydler-Wälti

Qu'incarne suffisance pour toi ?

Suffisance est pour moi une manière de vivre, un changement de valeur, une base et une des conditions préalables pour réussir à freiner l'expansion du style de vie dans lequel nous nous sommes laissés entraîner d'une manière conséquente – elle est aussi appelée la décroissance.

Quel rôle joue la suffisance dans ta vie ?

Mes parents étaient très économes et m'ont inculqué l'éducation que tout ce qui est encore utilisable peut être recyclé ou réparé jusqu'au bout, donc de traiter toute chose avec soin. C'est ainsi que j'ai intégré cette manière de vivre depuis mon plus jeune âge. La motivation cependant n'est plus la peur de la pauvreté, comme chez mes parents, mais la conviction consciente qu'ainsi bien des matières premières peuvent être économisées, ce qui protège davantage notre environnement – « moins conduit vers davantage ». La conservation de la santé de la planète étant devenue chère à mon cœur, tout particulièrement dans le contexte d'un changement climatique de plus en plus évident, je me suis engagée depuis une année comme co-présidente des Aînées pour la protection du climat.

A travers cela, nous sommes politiquement actives ; et l'automne passé, nous avons porté plainte contre le Conseil Fédéral, car il fait trop peu pour le changement climatique. Depuis, maintes demandes arrivent vers moi me demandant de diffuser notre message aux médias et autres manifestations. J'ai ainsi participé, avec d'autres plaignants de différents pays, l'été passé au Klimacamp sur le bateau Greenpeace Arctic Sunrise aux Lofoten.

L'objectif fut de diffuser en commun notre souci pour la Terre et les mesures pour sa protection que nous pourrions encore entreprendre.

Pour moi il est évident de ne pas seulement m'engager politiquement, mais parallèlement de vivre en accord avec les idées que je défends, c'est à dire faire tout ce qui est nécessaire pour protéger le climat, et aussi d'adapter en conséquence mon comportement dans la vie de tous les jours. Je dois dire que de vivre aussi près que possible de mon engagement ne m'est pas toujours facile et ne me réussit pas toujours comme je le voudrais.

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

Mobilité – Un exemple : La co-présidente pour la Romandie et moi-même avons pris le train et le bateau – entreprise assez fastidieuse – pour produire moins de CO₂ en utilisant ces moyens de transport.

Nous vivons sans voiture dans notre famille depuis toujours. Nous sommes abonnés à Mobility. Le vélo représente pour moi la troisième jambe. Voyager, connaître d'autres cultures et paysages est ma grande passion. Depuis 7 ans, mon époux et moi n'avons pas entrepris de voyages sur d'autres continents. Nous avons rejoint des destinations plus éloignées en Europe comme l'île de Crète, l'Estonie, la Finlande, l'Ecosse en train et bateau pour ces raisons et pour protéger le climat. Bien qu'un peu plus compliquée, quelquefois même truffée d'aventures, ce mode de déplacement crée un vécu plus riche. Découvrir et « ressentir » de cette manière un nouveau pays a pour moi souvent aussi un caractère méditatif.

Nourriture – La méthode DEMETER, qui intègre le cycle holistique et écologique dans sa méthode de culture qui fait sens pour moi, m'a convaincue. C'est la raison pour laquelle je suis « flexitarienne » et ne mange que rarement de la viande et dans ce cas, uniquement de la viande d'animaux ayant été bien traités, qui ont bénéficié d'une nourriture exclusivement bio et de provenance locale.

J'essaie – aussi pour des raisons de santé – de vivre sans sucre, c.à.d. le moins de sucres possible à part quelques rares cas de chocolat noir Max Havelaar, et de consommer des fruits produits dans la région. Je renonce volontiers aux douceurs contenant pour la plupart de l'huile de palme et d'autres denrées non-naturelles, fabriquées très souvent par des multinationales. J'ai pris l'habitude de ne prendre que 3 repas par jour, sans en-cas entre-deux : un grand bienfait, il va sans dire, pour la santé.

Consommer – Il est important pour moi de ne consommer que le strict nécessaire. En outre, j'essaie à chaque achat d'observer et de préférer la durabilité et le Fair Trade – ce qui n'est pas toujours possible lors d'achats de cadeaux pour mes 6 petits-enfants. Je n'achète que rarement des habits et préfère certaines occasions comme la bourse d'échanges d'habits. Lors d'une visite dernièrement à Vienne, j'ai soutenu le magasin certifié « pour le bien de tous » « Göttin des Glücks » (déesse du bonheur). Bien qu'un peu cher, on y trouve une excellente qualité, qui garantit une longue vie de plusieurs années.

Jusqu'à présent j'ai bien survécu sans smartphone – selon le modèle de Pr. Nico Paech et sa post-croissance économie.

Habiter – Je dois admettre que j'habite avec mon mari, depuis que nos 4 enfants ont quitté la maison, dans une demeure qui est beaucoup trop grande pour nous maintenant – ce que notre système solaire, les triple verres et la confortable ventilation n'excusent point ! Je suis devenue membre d'un projet d'une coopérative d'habitation alternative et durable après avoir participé à ses débuts (www.lena.coop). Elle est construite selon le « Footprinzip » mais offre beaucoup de possibilités communautaires. Il va sans dire que l'adaptation restrictive à une surface d'habitation de maximum 32 m² par personne va devenir un certain défi. D'un autre côté je me réjouis d'économiser financièrement tout en m'enrichissant en participant aux différentes offres sociales et culturelles ainsi qu'aux diverses possibilités d'échanges qui sont intégrées dans ce concept d'habitation.

Qu'est-ce que cela t'apporte ?

Cette conscience de suffisance est devenue évidente dans ma vie de tous les jours. Tout particulièrement les changements dans la manière de se nourrir sont maintenant de bonnes habitudes – sans aucun sentiment de privation mais avec une expérience de santé satisfaisante. Le fait que je puisse me tenir si facilement à cette discipline me remplit d'une certaine fierté. En parcourant un grand magasin qui offre à ma vision tant de choses dont je n'ai pas besoin et qui évidemment est là pour pousser à la consommation, je me sens très satisfaite avec tout ce que je possède : famille, lien, activités avec des personnes du même bord, amies, excursions dans la nature, santé qui me permettent de faire des actions politiques et des voyages avec beaucoup de joie et d'enthousiasme. Voler en avion cependant me manque le plus !

Quel est le profit pour la communauté ?

J'ai l'espoir d'inspirer d'autres à travers ma manière d'être, de transmettre cet encouragement à devenir actif pour la communauté et d'échanger des expériences qui montrent, à travers un style de vie plus mesuré, que d'autres valeurs et qualités enrichissantes peuvent être vécues. C'est ainsi que nous pouvons développer un bon sentiment – puisque notre manière de vivre est en lien avec nos valeurs - que nous apportons quelque chose, et que nous participons de telle sorte à une société, actuellement en mutation, dans laquelle nous vivons, en l'aidant à s'adapter à un futur viable, pour toute la planète.