

LE MINIMALISME OU LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE



ÊTRE OU AVOIR

Philosophie, art de vivre ou simple méthode d'organisation, le minimalisme enseigne le désencombrement qui permet de s'épanouir et de reprendre le contrôle de sa vie. Effet de mode ou besoin d'un retour vers l'essentiel ?

« Nos intérieurs sont souvent encombrés à 80 % d'objets qu'on n'utilise jamais, mais qu'on garde au cas où ça pourrait servir un jour », expliquent Aurélie et Youri, du blog « Une vie simple et zen ». Trop d'objets inutiles dans la maison, trop de sollicitations, trop de vêtements, trop de tâches ménagères, ce « trop de tout » étouffe. De la surconsommation à l'accumulation de biens, l'obsédant « toujours plus » affecte la qualité de la vie : manque de temps, course effrénée, dégradation de l'environnement... Une alternative est proposée par le mode de vie minimaliste qui aujourd'hui prend de l'ampleur, en refusant le consumérisme, l'hyper connexion et en privilégiant la simplicité et la sobriété.

« En se détachant du superficiel, en rejetant la surconsommation dans tous les domaines de la vie, vous retournez à l'essentiel. Simplifiez-vous la vie ! » prônent les minimalistes. Se délester du superflu, des biens qui « ne nous mettent plus en joie », comme le dit Marie Kondo, auteur de « la Magie du rangement », jeter l'inutile, cesser les achats compulsifs, utiliser ce que l'on possède, se débarrasser des objets « au cas où », se focaliser sur le présent et non sur le passé, réduire ses besoins au strict nécessaire, y compris dans ses supports numériques. « Se dépouiller de ses affaires est bien davantage qu'un simple exercice de tri, explique Fumio Sasaki, auteur de "l'Essentiel, et rien d'autre", cela permet de réfléchir à ce qu'est le vrai bonheur. »

Qui dit minimalisme, dit désencombrement, une action concrète qui libère son espace de vie vers plus de simplicité. Réfléchir à ses besoins réels plutôt que de répondre à ses envies impulsives, le minimalisme permet aussi de faire le tri dans son esprit, son emploi du temps, voire dans ses relations, celles qui sont toxiques. Tous les experts minimalistes témoignent que leur vie en a été totalement métamorphosée avec des changements positifs leur permettant d'avancer dans la vie. **MIEUX AVEC MOINS** « Le bonheur, pour un minimaliste, est dans l'instant présent et l'expérience. Il conjugue sa vie avec le verbe être en favorisant les expériences, plutôt qu'avec le verbe avoir en multipliant les possessions, rappelle Lucile du blog Positivessence.fr.

Néanmoins, ce n'est pas une doctrine, l'objectif est d'apprendre à vivre mieux avec moins, mais c'est à vous de l'adapter à votre quotidien et d'avancer pas à pas ». Faire un petit pas : trier, donner, vendre, jeter, ranger puis... se poser et respirer !

✍ Frédéric Arbouet, journaliste réalisatrice

Le minimalisme c'est vivre en possédant moins.

Acheter moins en matériel pour privilégier les expériences : sortir, apprendre, découvrir, s'amuser, partager, profiter...

Être minimaliste c'est investir dans la qualité, dans le nécessaire, choisir de vivre sainement, reconnaître ses besoins et s'en satisfaire sans chercher à en vouloir toujours plus.



Tirée de la série « #365, Unpacked » réalisée entre 2011 et 2015

