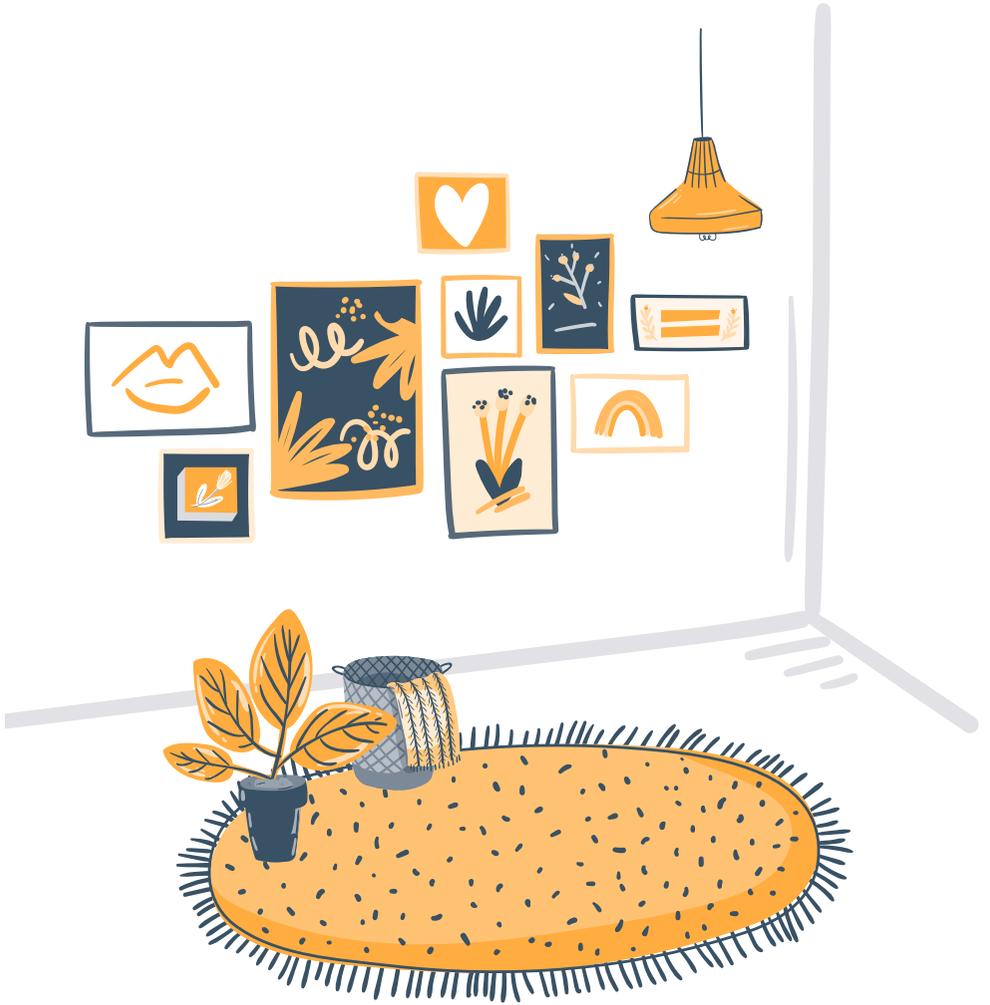


VICKY PAYEUR

Créatrice du blogue *Vivre avec moins*

Vivre Avec Moins

pour faire place
à l'essentiel



MON HISTOIRE

POUR COMMENCER, JE TROUVE IMPORTANT DE VOUS RACONTER MON HISTOIRE, DE VOUS PRÉSENTER LA PERSONNE QUE J'ÉTAIS AVANT LA PRISE DE CONSCIENCE QUI M'A TRANSFORMÉE. SELON MOI, C'EST CRUCIAL POUR BIEN COMPRENDRE POURQUOI J'EN SUIS ARRIVÉE À VOULOIR CHANGER PROFONDÉMENT MA FAÇON DE VIVRE. PEUT-ÊTRE VOUS RECONNAÎTREZ-VOUS DANS CETTE ANCIENNE VICKY EN QUÊTE DE SENS ?

LES VIEILLES HABITUDES

J'ai toujours été fascinée par l'apparence, les vêtements et le maquillage. Toute jeune, j'étais émerveillée par l'idéal

féminin glorifié dans les magazines et à la télévision. Ça m'éblouissait de voir ces superbes femmes bien mises et j'étais toujours impressionnée par les publicités. À un jeune âge, j'ai réalisé qu'une belle femme avec du charisme allait loin dans la vie, comme Véronique Cloutier à *La fureur* (et toutes les unes du magazine *Sept jours*) ou ces participantes de télé-réalités qui atteignaient la célébrité après leur passage à *Star Académie* ou à *Loft Story*. Il me semblait que la société entière idéalisait ces personnes. Naturellement, je voulais leur ressembler.

On sous-estime l'impact que peut avoir la publicité sur une personne, jeune ou moins jeune. Dans mon cas, elle a tenu une place de choix pendant des années. Adolescente, j'avais deux ou trois abonnements à des magazines de mode, comme plusieurs filles de mon âge. J'analysais les vêtements présentés, les cosmétiques révolutionnaires qui rendent parfaite et tous ces objets dont je croyais avoir besoin pour être normale. Je n'avais heureusement pas encore de pouvoir d'achat, car je ne travaillais pas, mais ce n'était qu'une question de temps, parce que j'étais une bombe à retardement.

Lorsque j'ai eu mon premier emploi, à 17 ans, mes paies entières étaient consacrées à l'achat des dernières collections de mode dans les magasins. J'achetais des chaussures comme on fait son épicerie. Chaque semaine (ou presque), je faisais l'acquisition d'une nouvelle paire. Ces

talons extrêmement hauts, de toutes les couleurs et de tous les motifs, étaient fièrement exposés dans ma chambre. J'avais même des étagères consacrées spécialement à l'exposition de mes chaussures, comme des trophées. Pour moi, elles étaient synonymes de réussite, de féminité et d'assurance. Ce qui n'est pas faux ! Regardez les grandes femmes dans la société : lorsqu'elles sont à la télévision, en conférence de presse ou au travail, elles portent généralement des talons hauts. Marilyn Monroe, mon idole à ce moment-là, a dit un jour quelque chose qui représentait très bien ma vie à cette époque : « Donnez à une femme de belles chaussures et elle pourra conquérir le monde. » Heureusement, les codes tendent à changer, mais la société projette encore cette image un peu vieillotte et rigide du succès au féminin.

Je vivais au-dessus de mes moyens. Je menais la vie d'une femme de carrière, alors que j'habitais encore le nid familial, que j'étais aux études et que je travaillais à temps partiel. Les seules occasions où je parvenais à économiser, c'était lorsque je savais que je partirais un mois plus tard en voyage aux États-Unis. Je me serrais la ceinture pour économiser 500 \$. Parfois, je n'y parvenais même pas et, le mois suivant, j'utilisais ma carte de crédit pour couvrir les dépenses de mon voyage. Je me fichais un peu de l'argent. Tant que je pouvais dépenser, j'étais heureuse. J'étais jeune, je gagnais le salaire minimum, mais je pensais que, après mes études universitaires, je gagnerais un « bon salaire » et

que je serais alors en mesure de rembourser mes dettes en un clin d'œil. En tout cas, c'est ce qu'on me disait. La réalité aura été tout autre.

La surconsommation m'alimentait et m'écrasait. J'avais tellement d'objets ! Je possédais tout de manière exagérée. Mais j'adorais ça. Même si on me faisait parfois des remarques sur l'ampleur de ma consommation, je m'en fichais. Personne ne pouvait me faire voir clair. J'avais besoin de tous ces biens. Pour moi, c'était la seule façon de vivre et d'exister. À titre d'exemple, il me fallait un tiroir entier pour ranger mon maquillage, un autre uniquement pour mes chaussettes et un autre pour mes crayons. Dans la salle de bain, les tiroirs, les armoires et les comptoirs débordaient de produits d'hygiène. J'avais des bouteilles de nettoyant pour le corps pour deux années entières ! Dans ma chambre, j'avais une commode à six tiroirs, une étagère à cinq tablettes, une grande garde-robe et un présentoir, tous remplis de vêtements. Je devais avoir au moins 50 paires de souliers, si ce n'est pas plus. Posséder autant était pour moi synonyme de réussite et j'adorais entendre les gens dire que j'avais « donc de belles choses ». J'en étais fière.

L'arrivée des réseaux sociaux ne m'a probablement pas aidée à me défaire de ce mauvais pli. Grâce à eux, je pouvais enfin montrer au monde entier tout ce que je possédais et recevoir des mentions « j'aime » en retour. Chaque fois que je publiais une photo de mes achats du jour, je recevais une

foule de commentaires qui m'encourageaient à continuer : « Wow ! C'est beau ! Où as-tu acheté ça ? » « Tu as toujours de beaux vêtements, tu es chanceuse... » Alors je continuais mes publications mettant en valeur mes trouvailles. Bien entendu, comme tout le monde, je trouvais gratifiant et plaisant de savoir tout le bien que les autres pensaient de moi. Derrière mes achats et ma consommation, j'existais. Je projetais une image de réussite. Mais, en réalité, je m'endettais de plus en plus. Je suis convaincue qu'on serait parfois surpris de voir le compte de banque des personnes ayant toujours les dernières voitures, le plus beau mobilier et les plus jolies tenues. Et on pourrait être encore plus surpris de connaître leur niveau de bonheur et de stress.

J'ai pris conscience de cette problématique – et de l'ampleur de mes possessions – lors de mon premier déménagement, alors que je m'apprêtais à quitter la maison familiale pour emménager dans mon premier appartement. J'avais 20 ans. Je remplissais les boîtes les unes après les autres. Chaque fois que je pensais avoir terminé, je découvrais un nouveau recoin d'un meuble ou d'une penderie rempli d'objets m'appartenant. J'avais des boîtes énormes ne contenant que des chaussures, des bijoux et des livres que je n'avais jamais lus et que je ne lirais jamais. Néanmoins, je croyais bon de les garder et de les emporter avec moi. Je trouvais cruelle l'idée de jeter un livre, mais à qui aurais-je pu les donner ou les vendre ? Personne ne veut payer 10 \$ pour un livre d'occasion, sauf si c'est le best-seller de

l'année. Personne ne veut de vieux bijoux décolorés ou ternis. Puisque j'avais un jour dépensé de l'argent pour ces possessions, j'ai pensé qu'il valait mieux les garder pour les exposer fièrement. J'ai déménagé l'entièreté de mes choses. C'est probablement là que la première cloche a sonné dans ma tête. C'était la première fois que je me rendais compte de l'ampleur de tout ce que j'avais accumulé au fil des années et du poids (littéral) de tous mes objets. Porter des boîtes et des boîtes de choses qu'on n'utilise plus vers un troisième étage, dans un escalier en colimaçon chambranlant, croyez-moi, ça allume une lumière quelque part dans le fond de notre conscience. Du moins, ça fait mal au dos.

LE DÉCLIC

À cette époque, je croyais avoir un mode de vie normal pour une jeune adulte aux études. J'entendais fréquemment des phrases comme « c'est normal de s'endetter lorsqu'on est aux études » ou « tu gagneras plus d'argent en sortant de l'université et tu rembourseras rapidement tes dettes ». C'est ce que j'ai cru et entendu durant tout mon parcours scolaire, d'autant plus que ça venait de collègues de classe, d'adultes et de professionnels. Ayant peu d'expérience avec l'argent, je faisais aveuglément confiance à ce que les gens qui avaient plus de vécu que moi me disaient, notamment d'en profiter pendant que j'étais jeune. Ces avis

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	7
1. MON HISTOIRE	13
Les vieilles habitudes	13
Le déclic	18
La découverte de ma nouvelle vie	22
<i>Une bonne dose de minimalisme</i>	23
<i>Un brin de simplicité volontaire</i>	27
<i>Et une touche de frugalité</i>	29
2. LES PREMIERS PAS VERS UNE VIE EN TOUTE SIMPLICITÉ	35
Faire le bilan	36
<i>Petite astuce</i>	38
<i>Le poids de l'endettement</i>	38
<i>Simplifier ses finances</i>	41
Réduire pour mieux se retrouver	44
<i>Se libérer du superflu</i>	44
<i>Le poids de ses objets</i>	47
<i>Y aller tranquillement, mais sûrement</i>	49
Choisir d'être positif	60
<i>Se motiver</i>	62
Lire pour s'inspirer	63
<i>Découvrir le minimalisme</i>	65
<i>Ouvrir ses horizons</i>	66
<i>Se débrouiller sans argent</i>	67
<i>Vivre sans déchet</i>	67
<i>Réduire son impact</i>	68
<i>Trouver la joie</i>	69
<i>Se poser les bonnes questions</i>	70
<i>Manger local</i>	70
3. COMMENCER PAR CONSOMMER MOINS, MAIS MIEUX	73
Le poids de l'image	74
Un portrait de notre surconsommation	75
<i>L'épuisement des ressources</i>	78
<i>Le gaspillage alimentaire</i>	81
Réduire ses besoins	84
Ralentir sa consommation	91
<i>S'habiller tout en étant responsable</i>	94
<i>Transformer son assiette</i>	95

<i>Emprunter plutôt qu'acheter</i>	97
<i>Terminer les pots d'abord</i>	98
<i>Apprivoiser la patience</i>	99
<i>Choisir ce qui a du sens pour soi</i>	103
<i>Oser se remettre en question</i>	107
<i>Consommer en pleine conscience</i>	111
<i>Moins, c'est mieux !</i>	115
4. PROGRESSER EN APPRENANT	
À SE CONNAÎTRE ET À SE RESPECTER	119
Se découvrir dans la solitude	121
Vivre pour travailler ou travailler pour vivre ?	123
Découvrir une nouvelle richesse... en soi !	126
Sortir de sa zone de confort	129
Apprendre à dire non	134
<i>Dire non. Refuser.</i>	134
Se permettre de ne pas être parfait	139
5. VIVRE SA SIMPLICITÉ	
DANS LA COLLECTIVITÉ	145
Mieux vivre sa différence	147
<i>Cultiver l'empathie.</i>	149
Aborder le sujet du changement avec ses proches	151
<i>Offrir : une action normale dans notre société</i>	155
<i>Vivre la simplicité à deux.</i>	159
Bien s'entourer	164
<i>Trouver ses semblables</i>	167
6. CONTINUER À VIVRE SA VIE	
EN TOUTE SIMPLICITÉ	173
Que faire de tout l'argent libéré ?	174
<i>Épargner.</i>	175
<i>Prévoir un fonds d'urgence.</i>	175
<i>Réaliser un projet.</i>	176
<i>Se permettre de petits plaisirs</i>	177
<i>Soutenir une cause et faire des dons</i>	178
<i>Investir</i>	178
<i>Rénover</i>	179
Faire évoluer son minimalisme	179
Se faire confiance	184
CONCLUSION	189
REMERCIEMENTS	196