

Table des matières

REMERCIEMENTS	8
----------------------------	----------

INTRODUCTION	9
---------------------------	----------

1. La déconsommation concerne tout le monde	12
2. Comment définir la déconsommation ?	14
3. La déconsommation n'a rien d'une mode passagère	15
4. L'avantage Québec	18

POUR UNE MEILLEURE GESTION DU TEMPS

5. Analyser et réorganiser un emploi du temps	21
6. Dans le feu de l'action	23
7. Lâcher les écrans	26
8. Se concentrer et retrouver le temps de lire	29
9. La lecture, un investissement rentable	32
10. Le temps, ce n'est pas de l'argent	35
11. Vivre sans un sou, est-ce possible ?	38
12. Ne plus perdre sa vie à la gagner	40
13. Travailler ? Mieux : s'accomplir !	43
14. Donner un sens aux loisirs	45
15. Pourquoi payer pour un loisir ?	47
16. Comprendre les rouages de la publicité	50
17. Se mettre à l'abri de la publicité	54

NE PLUS JAMAIS S'ENDETTER

18. Petite histoire de la classe moyenne et des Trente Glorieuses	59
19. Pour en finir avec la classe moyenne	63
20. Quelques notions financières à redécouvrir	67
21. Dresser le bilan financier de toute une vie	72
22. Calculer votre véritable taux horaire	75
23. Noter chaque montant d'argent qui entre et qui sort	78
24. S'imposer un budget	80
25. Pour un changement de perspective radical sur l'endettement	82
26. À quoi sert une carte de crédit, au juste ?	85
27. Comment réduire le poids de l'endettement ?	88
28. Les solutions draconiennes pour effacer des dettes	90

29. Un coussin de sécurité financière et de l'épargne, enfin	93
30. L'épargne intensive pour une retraite hâtive	95
31. Les dettes d'études ou l'éducation-marchandise	97

SE LOGER ET SE TRANSPORTER À MEILLEUR COÛT

32. Aux origines de la crise du logement et de l'accès à la propriété	104
33. Avant de s'installer dans une localité, évaluer les risques	108
34. Louer ou acheter de l'immobilier, telle n'est pas la question	111
35. Mythes et clichés de la « propriété » immobilière	114
36. Le cas du chalet	117
37. Comment se loger sans se ruiner ?	119
38. Accumuler un capital avant d'acheter de l'immobilier	124
39. Le cercle vicieux de l'étalement urbain	127
40. La pelouse, perte de temps et d'argent	130
41. Les vertus de la localité ou du quartier « 15 minutes »	133
42. Acheter ou louer une voiture, telle n'est pas la question	137
43. La voiture, dévastatrice pour les finances personnelles	139
44. Au fait, pourquoi croit-on avoir besoin d'un véhicule ?	142
45. Solutions de recharge à l'auto solo	144
46. Automobile: les pièges du marketing et de la publicité	148
47. Éloge du train	152

AU QUOTIDIEN, MIEUX VIVRE AVEC MOINS

48. Les leçons d'une pandémie	155
49. Ne plus consommer pour consommer	156
50. Le confort domestique n'est pas une fin en soi	158
51. Les chimères du centre commercial	160
52. Comparer les produits et services financiers pour épargner	163
53. Le troc et le partage, des incontournables	166
54. Refuser la consommation ostentatoire	169
55. Se distancier de la mode vestimentaire	171
56. Vêtements: consommer moins et mieux	174
57. Soins corporels: revenir à l'essentiel	176
58. Des produits nettoyeurs maison, sans marketing « fraîche odeur de brise printanière »	178
59. Biens domestiques: une purge pour évacuer l'accessoire	181
60. Purge: les obstacles psychologiques à surmonter	184
61. Purge et rangement selon Marie Kondō	185
62. Quelques méthodes de purge extrême	187

63. Défi : limiter constamment le nombre d'objets que l'on possède	189
64. La règle des « cinq R »	191
65. Réapprendre à fabriquer soi-même	196
66. Réduire les dépenses associées aux enfants	199
67. Le mouvement Slow Food : valoriser les plaisirs de la table	201
68. Planifier les repas, récupérer « touski » reste	204
69. Abaisser la facture de la nourriture grâce à l'achat local	208
70. Les corvées alimentaires	210
71. Le potager, pour cultiver l'autonomie	211
72. L'élevage de petits animaux	214
73. Le restaurant, pour les grandes occasions seulement	215
74. Éviter l'obsolescence programmée, est-ce possible ?	217
75. La « théorie des bottes » et les biens durables	220
76. Tous esclaves de l'informatique et de la téléphonie	222
77. Trop de choix tue le choix	224

PLANIFIER ET CONTRÔLER LES DÉPENSES SAISONNIÈRES

78. Pour des vacances reposantes	228
79. Les immenses dégâts du tourisme de masse	231
80. Pour un tourisme responsable, autant que possible	236
81. « Heureux qui, comme Ulysse, a fait un beau voyage »	239
82. Planifier la rentrée scolaire	241
83. Repenser la coutume des cadeaux de Noël et d'anniversaire	243
84. Le délire des anniversaires d'enfants organisés	246
85. Ces autres fêtes trop commerciales	249

SANTÉ ET VIE PRIVÉE : VERS L'ÉQUILIBRE

86. Notre système de santé, malade, est mal nommé	253
87. Nous sommes ce que nous mangeons	254
88. Se (re)mettre en forme	257
89. Pourquoi dormons-nous si mal ?	260
90. Du ménage dans notre vie privée	263
91. De l'importance du réseau social	265
92. Le choc amoureux n'est pas un investissement durable	268
93. Discuter de déconsommation dans le couple	271
94. La cérémonie de mariage, trop onéreuse	275
95. Le mariage, une police d'assurance	278
96. Le mensonge de la conciliation travail-famille	283

97. Se préparer à l'inévitable	286
98. Déconsommation funéraire	288

VIGILANCE

99. Conserver de bonnes habitudes	291
100. Récupération commerciale de la frugalité: méfiance!	293
101. Cette vaine prétention au purisme... ..	296

CONCLUSION 299

POUR EN SAVOIR PLUS 302

POUR JOINDRE L'AUTEUR 306

1. La DÉCONSUMMATION

concerne tout le monde

Les bonnes raisons de réduire fortement notre consommation ne manquent pas.

L'argument écologique est le plus évident. La crise environnementale nous oblige à passer d'une société de consommation à une société de conservation. L'humanité étant responsable de cette crise, il est urgent qu'elle réduise l'ampleur de ses activités, soit la production, la consommation, le gaspillage et les déchets.

La simplicité volontaire épousait très bien le souci de mieux s'alimenter et de prendre soin de sa santé. Des personnes motivées par une quête spirituelle, une remise en question de leurs valeurs, une soif de justice sociale ou l'envie de vivre des relations humaines plus harmonieuses ont pu constater, grâce à la simplicité volontaire, que la modération a bien meilleur goût. Des ménages qui ne voulaient plus se sentir dépassés par tout ce qui touche à l'habitation et aux transports ont reconquis leur autonomie grâce à un mode de vie plus sobre. La déconsommation, pour sa part, va plus loin.

Ce livre l'aborde sous l'angle des finances personnelles, ce qui inclut le marché du travail, la consommation, le crédit, l'habitation, les transports, la santé, etc., et s'adresse à toutes les couches de la population :

- **Les ménages de la classe moyenne écrasés par leurs dettes.** La déconsommation les aidera à éliminer leur passif, à renoncer au « tout, tout de suite », à respecter un budget équilibré et à éviter que la prochaine crise économique les précipite dans la pauvreté.

- **Les individus aux revenus trop faibles, qui ne parviennent pas à améliorer leur sort.** La déconsommation résout le dilemme vécu par les populations économiquement défavorisées : leur souhait de s'intégrer, de ne pas se sentir marginalisés et socialement humiliés passe par la consommation et ses symboles de réussite, mais celle-ci mange leurs maigres revenus et les maintient dans la pauvreté.
- **Les consuméristes blasés,** pour qui les razzias de magasinage et l'étalage de bling-bling ne sont plus amusants, qui regrettent d'avoir flambé de grosses sommes d'argent et veulent changer de cap.
- **La population tourmentée par le gaspillage de nourriture, de vêtements, de plastique, etc.** Diminuer la consommation de biens, partager, réparer, recycler, réapprendre des techniques et pratiques anciennes, avec des économies à la clé : voilà énumérés quelques fondements de la déconsommation.

Réduire la voilure et vivre sans dettes permet à des individus de diminuer leur temps de travail et d'augmenter celui des loisirs. D'autres trouveront dans la déconsommation l'occasion d'épargner de manière soutenue et, à long terme, de se hisser au-dessus de la classe moyenne ou de prendre une retraite hâtive.

L'aspect financier n'évacue aucunement les autres enjeux : nos comportements sur le plan économique ont toujours un impact écologique, le fait de repenser nos habitudes de consommation bouscule nos valeurs, et une existence financièrement plus saine modifie nos attitudes et comportements en société.

2. Comment DÉFINIR la déconsommation ?

Il n'existe pas de définition universelle et concertée de cette mouvance aux contours flous.

La déconsommation se comprend mieux en considérant ce qu'elle *n'est pas* :

- La déconsommation *n'est pas* synonyme de misère, d'intransigeance, de frustration et de mortification. Au contraire, il s'agit de réduire sa consommation et ses dépenses sans renoncer au confort et aux plaisirs.
- La déconsommation *n'est pas* nécessairement une trajectoire vers l'autonomie financière, mais peut éventuellement générer une épargne considérable et déboucher sur l'indépendance de fortune.
- La déconsommation *n'est pas* synonyme d'avarice, mais de modération. L'exception confirme la règle : réduire sa consommation n'empêche en rien de faire une folle dépense à l'occasion, car une existence sobre dégage une marge de manœuvre économique.
- La déconsommation *n'est pas* un rejet de la technologie et de l'innovation, mais encourage une réflexion sur les coûts et les finalités de la techno dans nos vies.
- La déconsommation *n'est pas* un programme politique, une idéologie ou une religion, ne connaît pas d'organisation hiérarchique, et il est hors de question d'embri-gader qui que ce soit.
- La déconsommation *n'est pas* une utopie, mais bien le royaume du concret, du pratico-pratique.

La déconsommation n'oblige personne à se priver de ce qui peut rendre heureux, mais interroge le sens d'une vie heureuse.

3. La déconsommation n'a rien d'une **MODE PASSAGÈRE**

Le libre choix d'un mode de vie frugal, philosophie deux fois millénaire en Occident (et de plus longue date en Orient), s'exprime aujourd'hui de plusieurs manières : austérité joyeuse, décroissance conviviale, *downshifting*, frugalisme, minimalisme, mouvements *slow*, *radical simplicity*, *simple living*, simplicité volontaire, sobriété heureuse...

Le mot déconsommation, pour sa part, est entré dans le dictionnaire *Larousse* en 2021.

La grande majorité des religions, philosophies, spiritualités, éthiques et morales des Anciens élevaient au rang des plus hautes vertus la sobriété, la tempérance, la modération, la maîtrise de soi, la contemplation et la sagesse, pour dominer les désirs matériels¹.

Jusqu'au milieu du XX^e siècle, la plupart de nos aïeux surveillaient scrupuleusement leur consommation et leurs dépenses. Le mépris s'abattait sur les irresponsables qui achetaient à crédit, consommaient trop et dilapidaient leurs biens.

La naissance de l'intérêt contemporain pour la simplicité volontaire remonte à 1936, lorsque le philosophe américain Richard Gregg, admirateur d'un célèbre simplicitaire, le Mahatma Gandhi, publie dans un journal indien un article intitulé *The Value of Voluntary Simplicity*², associant pour la première fois les mots « simplicité » et « volontaire ».

-
1. Une exception : le philosophe grec Aristippe de Cyrène, né vers 435 avant Jésus-Christ, bête de *partys* qui ne vivait que pour les plaisirs.
 2. Dans le journal *Visvabharati Quarterly*. Plusieurs reproductions de cet article sont accessibles gratuitement en ligne.

Le concept a élargi son public avec l'influence du scientifique américain Duane Elgin, auteur en 1981 de *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich*³.

Au Québec, l'essayiste Serge Mongeau a lancé en 1985 l'ouvrage *La simplicité volontaire*, sans faire de vagues. La réédition de ce livre en 1998 par la maison d'édition fondée par Serge Mongeau, Écosociété, a enfanté un succès de librairie et un phénomène de société⁴.

La simplicité volontaire s'est déployée dans des organisations nationales, régionales et locales, a inspiré une production soutenue d'ouvrages pratiques, de revues et de sites web (par exemple le Réseau québécois pour la simplicité volontaire⁵, fondé en 2000), outillait quiconque souhaitait réorganiser son existence pour la simplifier, accroître son autonomie et réaliser son potentiel, peu importe son statut socioéconomique, son milieu de vie et ses aspirations.

Mais la simplicité volontaire a échoué à changer le monde. Bien que cette tendance ait gagné en popularité, le nombre d'individus qui menaient une existence axée sur la surconsommation et le gaspillage est resté accablant. Dès que la pauvreté régresse et que l'accès au crédit est facile, la consommation superflue s'emballa...

Avec la détérioration des conditions de vie depuis 2020, le concept de déconsommation s'impose. Lorsque les gouvernements ont dû décréter des confinements pour combattre la propagation de la COVID-19, les ménages qui avaient l'habitude de mener une existence plus sobre que la moyenne ont pu s'ajuster. Un jour prochain, lorsque les gouvernements, acculés par la crise écologique, devront se résoudre à réduire

-
3. Deuxième édition révisée publiée à New York par HarperCollins Publishers en 2010.
 4. Mongeau, Serge, *La simplicité volontaire*, nouvelle édition, Montréal, Écosociété, 2023.
 5. www.simplicitevolontaire.org

le parc automobile (pour atteindre leurs cibles de réduction des gaz à effet de serre, freiner la destruction de la biodiversité par l'étalement urbain, réduire les îlots de chaleur, etc.), ceux et celles qui auront appris à limiter l'usage d'une voiture n'en subiront pas de conséquence. Les autres, dépendants de leur véhicule et pris au dépourvu, devront peut-être déménager dans une autre localité, seront obligés de s'adapter – brusquement et à leurs frais – à une nouvelle réalité⁶.

Pour l'exprimer plus crûment : quand ça va se mettre à craquer de partout, les gens qui vivaient en dessous de leurs moyens seront plus résilients, pourront préserver autant que faire se peut leur autonomie, tandis que les surconsommateurs, incapables d'exercer un contrôle sur leur existence, seront pris au piège.

6. Pour votre information, l'électrification des transports n'est pas une panacée. À l'échelle de la planète, la production d'électricité repose à environ 60 % sur les énergies fossiles. Au Québec, au moment d'écrire ces lignes, il n'y a pas suffisamment de capacité électrique pour que tous les habitants roulent dans une auto « propre » individuelle. La production de véhicules électriques n'a rien d'écologique, notamment à cause des ressources minérales nécessaires à la fabrication des batteries. Et la propriété privée d'un véhicule neuf, à essence ou électrique, sera toujours un facteur d'appauvrissement des ménages (voir § 42, § 43 et § 44).

4. L'avantage QUÉBEC

Sur les 10 provinces du Canada et les 50 États fédérés des États-Unis, le Québec se situe dans les derniers rangs pour le produit intérieur brut par habitant. Ce n'est pourtant pas un obstacle à une existence confortable.

Prenons comme exemple des données de 2019 (année de croissance économique plus stable que la période 2020-2023, chamboulée par la pandémie de la COVID-19 et les mesures gouvernementales d'aide au revenu, par la hausse des taux d'intérêt et l'inflation). Selon l'Agence du revenu du Québec, plus de 65 % des contribuables ont déclaré cette année-là des revenus de 49 999 \$ et moins (de la basse classe moyenne aux plus démunis), près de 15 % une recette variant entre 50 000 \$ et 69 999 \$ (la moyenne classe moyenne), un peu plus de 11 % des gains allant de 70 000 \$ à 99 999 \$ (au-dessus de la moyenne) et à peine 9 % un pactole de 100 000 \$ et plus (la petite minorité de riches).

Toujours en 2019, le revenu médian, avant transferts et impôts, de l'ensemble des Québécois de 16 ans et plus était de 28 200 \$, mais le revenu médian *incluant les transferts gouvernementaux* atteignait 36 100 \$ avant impôt et 32 700 \$ après impôt⁷.

Une fiscalité progressive et les programmes sociaux des États québécois et canadien permettent de hisser la qualité de vie de bien des Québécois dans la moyenne nord-américaine. Cette intervention de l'État dans l'économie pour atténuer les écarts de revenus est une pure merveille. S'il reste un modèle québécois à défendre bec et ongles, c'est celui-là.

7. Fontaine, Marie Mélanie, « Revenu et faible revenu au Québec en 2019: les plus récentes données et les tendances depuis 25 ans », *Zoom société*, n° 2, février 2022, Québec, Institut de la statistique du Québec, bit.ly/3PUigek.

Le contribuable québécois qui empochait 40 000 \$ par an en 2019 s'en tirait bien mieux que le contribuable ontarien gagnant 50 000 \$ grâce aux prix des loyers et aux tarifs d'électricité plus abordables au Québec comparativement à ceux de la province voisine, aux garderies subventionnées et autres programmes sociaux.

La comparaison avec les États-Unis est encore plus avantageuse. Pour survivre à Manhattan, New York, avec un revenu de 40 000 \$ par an, il faut se serrer la ceinture jusqu'à s'étouffer.

La pauvreté relative qui règne au Québec constitue à la fois une contrainte et un atout. La déconsommation en réduit les désavantages au minimum et en maximise les avantages.

CHAPITRE 1

POUR UNE

MEILLEURE

GESTION

DU TEMPS

Des dettes étouffantes, une maison à entretenir, le coût d'une famille avec des enfants à charge... Que de contraintes insurmontables à première vue.

Sur le chemin vers la déconsommation, par quoi commencer ? Par une organisation plus efficace de nos occupations : redéfinir nos priorités, résister à la pression sociale qui nous pousse à mener le plus d'activités possible dans des délais serrés, éviter de s'éparpiller.

5. ANALYSER et RÉORGANISER un emploi du temps

Le temps est la ressource universelle, gratuite et démocratique par excellence, qui nous appartient 24 heures ou 1440 minutes ou 86400 secondes par jour, ni plus ni moins.

Que faire de tout ce temps ? Travailler pour gagner de l'argent, étudier, cultiver ses relations sociales, éduquer de jeunes enfants, faire du sport, regarder la télévision ? Sans planification ni discipline, certaines occupations écraseront les autres.

« JE N'AI JAMAIS LE TEMPS DE... »

Voici les symptômes d'une mauvaise gestion du temps, dans la sphère privée comme dans la vie professionnelle :

- Difficulté à démarrer la journée, à se mettre au travail, à passer à l'action.
- Absence d'objectifs structurés, de liste de tâches à accomplir.
- Mauvais aménagement des lieux de travail, de la maison.
- Espace de travail encombré de paperasse, d'outils, d'objets inutiles.
- Trop longues recherches d'informations ou de moyens requis pour accomplir les tâches.
- Lecture prolongée de journaux ou de magazines, divertissement sur Internet pour combler un vide, dépendance aux écrans, allongement des pauses-café et des repas, longues périodes de rêverie.
- Constantes interruptions provoquées par soi-même comme par autrui.
- Les urgences prennent toute la place, des obligations traînent.

- Remise à plus tard des tâches désagréables. Le boulot important est rarement effectué dans les délais prévus.
- Soirs et week-ends consacrés à des tâches qui auraient dû être accomplies pendant la semaine.
- Refus de déléguer et incapacité à dire « non ».
- Contrôle abusif des tâches jusqu'aux minuscules détails (microgestion).

La volonté de maîtriser le temps et celle de s'activer le plus possible pour en « gagner » ne sont que des mirages, surtout lorsqu'on croit que l'argent aidera à exercer ce contrôle – on y reviendra (§ 10).

À noter, la gestion du temps est subjective. Plus nos cheveux grisonnent, plus le temps nous semble « court ». Une semaine de vacances paraît longue pour un enfant, mais va trop vite aux yeux d'un adulte. Avec l'âge, le temps nous « manque » toujours.

ANALYSER SON EMPLOI DU TEMPS

Avant de revoir sa gestion du temps, effectuer un diagnostic : pendant au moins une semaine, réaliser un relevé précis de nos tâches et occupations à l'aide d'un journal quotidien divisé en périodes de 15 ou de 30 minutes, par exemple. Ce rayon X devrait mettre en évidence un ou plusieurs des symptômes énumérés ci-dessus.

Ce relevé peut ensuite servir à établir des priorités : pour le travail comme pour la vie privée, élaborer une liste d'objectifs à court terme (en jours), à moyen terme (en semaines ou en mois) et à long terme (en années). Avant de commencer chaque journée de travail, établir une liste des tâches quotidiennes à accomplir, qui servira de feuille de route.

Au jour le jour, nos activités se déclinent en quelques catégories : sommeil et repos, vie de famille, sphère professionnelle, formation, loisirs, socialisation, bénévolat. Une gestion du temps idéale établit un équilibre entre ces activités.

6. Dans le **FEU** de l'action

Un travail exigeant et une vie privée bien remplie laissent peu de temps pour réfléchir à la gestion du temps, d'où l'importance d'une planification efficace en amont (§ 5).

Au quotidien, quelques techniques maximisent l'efficacité des tâches :

- En tout temps et en toute chose, n'effectuer qu'une occupation à la fois. La tâche unique est efficace, approfondie et satisfaisante. Il est scientifiquement prouvé que notre cerveau disjoncte lorsque nous essayons d'effectuer deux tâches en même temps, le quotient intellectuel s'en trouve diminué. S'évertuer à accomplir deux choses à la fois, c'est tourner les coins ronds, commettre des erreurs et se retrouver dans l'obligation de tout recommencer – du temps gâché, quoi.
- Un espace de travail et de vie dépouillé est gage d'efficacité. Un bureau qui déborde de documents et une maison en désordre nuisent à la concentration. Toute source de distraction (Internet, téléphone, conversations, télévision allumée en arrière-plan, etc.) ajoute à la confusion mentale.
- Nous savons tous que nous atteignons le sommet de notre productivité pendant quelques heures dans la journée (pour certains, c'est le soir ou la nuit). Regrouper tout ce qui peut se dérouler dans un même lieu et avec les mêmes outils pendant ces heures d'activité intensive permet d'être plus efficace.
- Si possible, déléguer ou sous-traiter des tâches pour se concentrer sur ce que l'on doit absolument réaliser soi-même.
- Si quelqu'un nous demande d'en faire trop, nous pousse à nous disperser, voici deux formules éprouvées pour

garder le cap: « J'aimerais bien, mais c'est impossible » ou « Je dois me concentrer sur un projet en particulier, c'est la priorité des priorités. »

- Ne pas viser l'excellence et la perfection, objectifs inatteignables. Se satisfaire d'un travail bien fait et honorable.
- Réduire les tâches domestiques au nécessaire, pratiquer le lâcher-prise. À domicile, rien n'oblige à passer régulièrement l'aspirateur, à laver et relaver les planchers, les fenêtres, etc., sauf lorsque la saleté et la négligence sont évidentes. S'acharner jour après jour à maintenir un logis dans un état de propreté immaculée provoque fatigue et pertes de temps.
- Prévoir du travail bouche-trou ou de la lecture pour occuper les temps morts dans les salles d'attente, les transports en commun, etc.
- Ne pas répondre au téléphone dès qu'il sonne, afin de ne pas interrompre brusquement une occupation – sauf urgence. Filtrer les messages laissés dans la boîte vocale et rappeler plus tard.
- Ne pas consacrer du temps de travail à des conversations privées au téléphone ou à des communications personnelles. Dans le même ordre d'idées, refuser que le travail envahisse la vie privée. Chaque chose en son temps.
- Alternier les périodes de travail et de repos, si possible. Par exemple, après deux semaines de boulot intensif, s'accorder une semaine d'activités réduites.
- S'il le faut, faire la sieste. À l'apogée de la Deuxième Guerre mondiale, Winston Churchill dormait l'après-midi.
- En cas de cul-de-sac, laisser son travail ou sa corvée en plan quelques instants. Un peu de repos ou une petite promenade redonnera de l'énergie, fera germer l'idée de génie qui dénouera un imbroglio.
- En réunion ou au téléphone, si votre horaire ne vous laisse pas le loisir de bavarder, déclarer d'emblée à vos vis-à-vis que votre temps est compté et garder le contrôle

de la conversation. Lorsque le sujet est clos, un simple « merci, à la prochaine » suffit.

- Une expérience à tenter : refuser systématiquement de répondre au téléphone et aux sollicitations numériques et de rencontrer des visiteurs pendant une période donnée, par exemple tous les jours entre 15 h et 17 h. Après quelques semaines de ce régime, personne n'osera vous déranger en fin d'après-midi.

MAÎTRISER LA PAPERASSE

Au travail comme dans la vie privée, une gestion efficace de la paperasse facilite la gestion du temps.

Classer les documents imprimés, les courriels et fichiers numériques dans des dossiers : enjeux prioritaires, tâches routinières, documentation à conserver (infolettres, documents internes, rapports...), matériel publicitaire, etc. De temps en temps, trier les documents dans ces dossiers pour éliminer ceux qui n'ont plus d'intérêt. Ne pas renouveler les abonnements qui ont perdu leur utilité.

À l'intérieur de ces dossiers, identifier les documents avec des codes ou des couleurs. Par exemple :

A = Urgent, à faire le jour même.

B = Important, à faire plus tôt que tard.

C = De peu d'importance, à faire plus tard.

Un autre exemple, cité dans tous les manuels, consiste à classer les tâches selon quatre codes :

A = Urgent et important.

B = Urgent, mais non important.

C = Important, mais non urgent.

D = Ni important ni urgent.

Pour les communications, trois codes :

A = Répondre immédiatement.

B = Répondre dans un délai raisonnable.

C = Ne pas répondre, mais à conserver.

Faut-il le souligner, l'utilisation d'un agenda est un incontournable de même que la préparation de lettres types, de gabarits, de modèles de factures, etc., qui répondront à toutes les situations.

7 LÂCHER les écrans

Dans les pays développés, le loisir devant un écran est la troisième occupation après le sommeil, le travail et/ou les études, grugeant un précieux temps que l'on pourrait consacrer à d'autres activités.

Lorsqu'on considère la domination des écrans sur le temps libre, le contenu de ce qui défile sur nos appareils n'a pas d'intérêt. Comme disait le théoricien de la communication Marshall McLuhan, « le message, c'est le médium ». Que l'on visionne des émissions télévisées sur la Culture avec un grand C ou des infopubs sur un régime amaigrissant payable en 24 versements faciles, que l'on passe des soirées entières devant des documentaires scientifiques animés par des prix Nobel ou devant des vidéos de petits animaux tous plus adorables les uns que les autres, c'est le temps démesuré consacré aux écrans qui pose problème.

Les écrans ne suscitent pas notre concentration, ne favorisent ni notre créativité ni notre réflexion. Ce ne sont que des loisirs passifs auxquels on s'adonne pour se distraire, combler un vide ou tuer le temps. Ce genre de divertissement nous surexpose à la publicité, ce matraquage qui veut nous faire

croire que le bonheur passe par l'achat d'une grosse voiture, d'une énorme maison et de toutes sortes de produits et services coûteux (et ne répondant pas à nos besoins, la plupart du temps), faute de quoi nous serions des êtres incomplets, incompetents, ratés. Les écrans représentent le contraire d'un espace d'autonomie et de liberté.

Lecteurs et lectrices, vous avez peut-être l'impression de lire ici une charge contre l'audiovisuel. Que l'on ne se méprenne pas : les écrans ne sont ni bons ni mauvais en soi, tout dépend de leur utilisation. Se prendre d'affection pour une série télé en particulier, rituel du jeudi soir, ou se défouler à l'occasion en visionnant un film aussi médiocre que jubilatoire ? Rien à redire. L'enjeu, c'est le temps perdu devant les écrans. Plus ce temps augmente (jusqu'à, chez certains, constituer l'une des principales occupations de la journée), plus s'accroissent l'isolement social, la dépendance, les abonnements facturés chaque mois sur une carte de crédit et les achats impulsifs, la « peur de rater quelque chose » (mieux connue sous l'acronyme anglais FOMO, *fear of missing out*) et l'anxiété qui en découle, la détresse psychologique, les maladies associées à la sédentarité, les troubles du sommeil. Rien n'arrive de bien à quelqu'un qui, déconnecté de lui-même, consacre tous ses loisirs aux écrans.

Réduire l'utilisation des téléphones, ordinateurs et tablettes à des fins déterminées (le travail et les communications) et délaissier la télévision libère du temps et ouvre la porte à des activités variées : s'adonner à un sport, au bénévolat, à la lecture, au bricolage, à la cuisine... Des occupations sans intoxication publicitaire, qui ne poussent pas à la surconsommation.

PETIT À PETIT

Ne plus consacrer tous nos temps libres aux écrans, y compris la moindre pause dans une journée bien chargée, se dire « c'est fini ! » et éteindre ses appareils paraît évident,

mais c'est en réalité très ardu. Avouons-le, nous n'imaginons plus notre routine sans la compagnie de cette quincaillerie. Avouons-le, les « J'aime » et les pouces en l'air rehaussent notre estime personnelle. Avouons-le, nous succombons facilement aux pièges à clics. Avouons-le, nous obéissons à des algorithmes, conditionnés comme le chien de Pavlov, et nous en venons à consacrer trop de temps à ces technologies qui réduisent nos facultés intellectuelles.

La perspective de réduire fortement l'exposition aux écrans, du jour au lendemain, vous semble une mission impossible ? Tentez un sevrage progressif avec de petits changements de comportement au quotidien :

- Pour cesser de se ruer sur le téléphone, l'ordinateur ou la tablette dès le réveil, ne plus placer ces appareils dans la chambre à coucher.
- Ne plus accompagner les repas avec des écrans.
- Installer la messagerie de courriels sur un seul appareil. Ne pas la consulter plusieurs fois par jour, sauf en cas d'urgence.
- Lorsqu'on utilise un appareil, éteindre les autres.
- Ne plus regarder la télé ou un film en solitaire pour tuer le temps, plutôt en famille ou avec des amis.
- Détrôner la télévision de son autel divin au centre du salon. Ranger l'appareil dans un placard, ne le sortir que dans un but précis.
- Ne pas installer d'écrans de télévision dans les chambres à coucher.
- Désactiver les notifications des réseaux sociaux et des applications pour ne plus être distrait par les incessants « bip ! » et « ding ! ».
- Activer la fonction qui comptabilise le temps d'écran sur un appareil, ce remarquable outil de culpabilisation.
- Se désabonner des réseaux sociaux et des infolettres, sauf pour un usage incontournable.

- Limiter au minimum les applications sur son téléphone portable. (Cet appareil est un ordinateur de poche, sa fonction de téléphonie est accessoire.)
- Laisser son téléphone à la maison avant de faire des courses, une promenade, une sortie sociale. Le bannir lors des rendez-vous en tête-à-tête.
- Se brancher à Internet dans l'environnement de travail seulement, le délaisser à domicile.
- S'astreindre à des périodes d'abstinence numérique.

L'écran est un voile entre l'humanité et son environnement. Une décision aussi simple que de se réserver une heure par jour pour marcher dehors au lieu de la passer devant un écran fait voir la vie d'un autre œil.

8. Se concentrer et retrouver **LE TEMPS** de lire

Déserters les écrans favorise la capacité à se concentrer sur une seule tâche à la fois et accroît notre productivité. Une belle occasion de se (re)mettre à une activité aussi profitable qu'abordable : lire.

La télé et la radio sollicitent constamment notre attention par des rafales de contenus condensés, un tempo rapide, des interruptions publicitaires, un ton criard et surexcité. Sur les ordinateurs, tablettes, téléphones sophistiqués et autres appareils numériques, les multiples fenêtres, les hyperliens, les publicités, les notifications, le balayage rapide de textes et de signes obligent notre cerveau à traiter très rapidement des informations fragmentées, ce qui n'encourage pas la concentration et la mémorisation.

**Dépendre moins, dépendre mieux,
c'est atteindre plus facilement la santé
financière et le bonheur.
Place à la déconsommation!**

Dans une société où la publicité et la pression à surconsommer sont omniprésentes, il n'est pas toujours facile d'équilibrer son budget et de réduire ses dépenses... La solution? Déconsommer. Il ne s'agit pas tant de se priver que de repenser son bien-être matériel au quotidien, de faire des choix éclairés et d'assainir ses finances personnelles. Y parvenir entraîne un grisant sentiment de liberté.

Cet ouvrage offre un condensé d'astuces, de conseils et de réflexions divisés en 101 rubriques utiles pour mettre en pratique la déconsommation sur le marché du travail, dans la consommation courante, le crédit, l'habitation, les transports, la santé et la vie privée.

Jean-Sébastien Marsan, diplômé en journalisme, est l'auteur de plusieurs ouvrages de vulgarisation publiés par Écosociété, les Éditions de l'Homme, Triptyque, Fides. Il a également collaboré à des ouvrages collectifs.