

Début d'année ... Simplifiez-vous la vie!



Jean Martin

Avant les Fêtes, j'ai passé trois semaines outre-Atlantique: réunion à Mexico du Comité international de bioéthique de l'UNESCO et séjour dans la famille d'un de nos enfants près de New York: plaisir de pratiquer le métier de grand-père, et de lire. J'ai relu notamment l'excellent *Three men in a boat* de Jerome K. Jerome, (publié en 1889). Hilarant, superbe humour anglais, avec toutefois à plusieurs reprises des remarques misogynes qui seraient à juste titre très incorrectes aujourd'hui.

Puis, dans le genre du recueil de conseils pour mieux gérer votre existence (utiles, y compris à mon âge...), j'ai lu un petit ouvrage appelant à simplifier sa vie [1], qui débute d'ailleurs par une citation de Jerome K. Jerome: «Que le bateau de votre vie soit léger, chargé seulement de ce dont vous avez besoin – une maison accueillante et des plaisirs simples, un ou deux amis qui méritent ce nom, quelqu'un à aimer et quelqu'un qui vous aime, un chat, un chien, une pipe ou deux...». Elaine St. James, décrite comme, auparavant, une «yuppie whose life was consumed and consuming» (une jeune personne ambitieuse, hyperactive et consommante des années 80, adepte du *more is better*), en est venue à beaucoup plus de simplicité et moins de consommation et a élaboré 100 conseils y relatifs. Cela va des suggestions sur la tenue du ménage au style de vie, aux finances, au travail et à quelques *special issues for women*.

Elle souligne que pour eux (son mari partage la démarche), il ne s'agit pas d'une option doctrinaire, mais de réduire agitation et gadgets tout en maintenant un certain confort, de minimiser les contraintes de leur vie antérieure et d'en éliminer la complexité; en se souvenant toutefois que la simplicité pour l'un peut être la complexité pour l'autre. Ainsi, une de ses recommandations est de consacrer beaucoup moins de temps et d'énergie à tout ce qui entoure les fêtes comme Noël et Nouvel An: fini les cartes de vœux, simplification drastique des cadeaux et des réunions de circonstance. A l'évidence, cela passera mal et tendra à compliquer les choses dans certains contextes – et les fêtes de famille ne sont pas toutes ennuyeuses. L'auteur lance des piques vives et répétées contre la publicité omniprésente, exerçant une pression obsédante et liberticide sur le public (à ce sujet, cf. par exemple 2), créant des consommateurs «perpétuellement insatisfaits, insatiables, angoissés et qui s'ennuient».

Mettre un frein vigoureux à l'accumulation désordonnée dans notre vie; désencombrer! Règle à cet égard: si vous ne l'avez pas utilisé durant la dernière année, jetez-le (*tremendously liberating*, dit l'auteur). Avec une proposition pratique: mettre ce qu'on utilise peu ou pas dans des cartons, avec une étiquette portant une date, dans deux ou trois ans. Quand la date est arrivée et que rien ne vous a manqué, jetez sans ouvrir! Prospectivement, observer un temps de réflexion avant tout achat important.

Cesser d'être l'esclave de dispositifs sophistiqués de planification du temps (attention au moment où, au lieu de vous assister, le *planner* n'est plus un assistant mais est devenu un patron contrôlant). Vivre près de son lieu de travail. Si c'est imaginable, faire de son hobby son travail rémunéré. Eviter le *busy work* (s'occuper pour s'occuper, sans résultat notable). Faire une seule chose à la fois. Sélectionner (en commençant par faire fonctionner le répondeur) les appels téléphoniques auxquels on réagit. Renoncer aux abonnements et appartenances à des organisations dont en fait on ne profite pas.

Prendre ses vacances à la maison, elles peuvent être très réussies. Se coucher à neuf heures un soir par semaine, passer un jour par mois dans la solitude.

Apprendre à rire, et à méditer. Eliminer la crainte du «Qu'en dira-t-on»: être non pas ce que les autres ont envie que vous soyez mais vivre comme si la seule personne dont l'avis compte, c'est vous-même. Si sur une tâche donnée vos efforts ne donnent pas de résultat, laisser tomber plutôt que s'acharner («on ne peut pas mettre une cheville carrée dans un trou rond»).

Et puis, si important: cesser de vouloir changer les autres: «Ce que les gens (y compris conjoint et enfants) souhaitent, c'est une écoute soutenante. Ils changeront quand ils seront prêts.» Apprendre à dire non (un besoin de beaucoup d'entre nous): «Merci de la proposition mais la réponse est non.» Si on a de la peine à être aussi direct, avoir sous la main une liste d'excuses passe-partout. Enfin, savoir tourner la page sur les expériences frustrantes et les échecs; ne pas s'appesantir à se demander ce qui se serait passé si vous ou les autres aviez fait différemment.

Joli programme, non? Avec tous mes vœux.

Dr Jean Martin, membre de la rédaction et de la Commission nationale d'éthique

1 St. James E. Simplify your life. New York: MJF Books; 2001.

2 Martin J. Promotion de la santé – Où sont les pressions indues sur la liberté des gens? Bull Méd Suisses. 2008; 89(38):1648.