

Les joies de la frugalité

Conscience • Le Carême est la période idéale pour repartir à la rencontre de soi-même et découvrir les joies d'une vie en pleine conscience en se contentant de l'essentiel.

PAR CARMEN LONFAT | PHOTO: DR

La société de consommation dans laquelle nous sommes plongé·es valorise à outrance l'achat. Et, le cercle vicieux est tel que, plus l'objet est cher, plus il est convoité, plus il faut travailler, et donc soutenir le système capitaliste.

La différenciation extrême des activités, notamment à travers la séparation du travail et l'exploitation inégale des ressources des pays, permet des miracles de production et induit une consommation toujours plus accrue. Des besoins artificiels font miroiter le bonheur à travers le confort matériel mais ils voilent la face de bon nombre d'êtres humains. L'interdépendance croissante entre tout un chacun contribue à éloigner des pensées les préoccupations concernant la production. L'éthique et l'équabilité disparaissent donc au profit de considérations plus matérielles.

Nombreux·euses sont donc aveuglé·es par leur mauvaise foi et oublient que le respect des peuples et de l'environnement

est essentiel. Un retour à une certaine autosuffisance permet d'affronter cette ère de rareté en créant l'abondance par ses propres moyens. Sylvain Tesson, écrivain et aventurier affirme qu'«en ville, le libéral, le gauchiste, le révolutionnaire et le grand bourgeois paient leur pain, leur essence et leurs taxes. L'ermite, lui, ne demande ni ne donne rien à l'Etat. Il s'enfouit dans les bois, en tire sa substance. Son retrait constitue un manque à gagner pour le gouvernement. [...] Un repas de poisson grillé et de myrtilles cueillies dans la forêt est plus anti-étatique qu'une manifestation hérissée de drapeaux noirs».

Ainsi produire les biens nécessaires à sa survie contribue à une prise de conscience en vue de faire face à la production industrielle massive et destructrice. Dès lors, consommer en connaissance de cause est plus aisé et son attention est centrée sur la traçabilité et les conditions de production de ses achats afin d'être responsable de la protection de l'environnement et des populations.

Par surcroît, repartir à la rencontre de soi-même permet aussi d'évoluer à une plus petite échelle. Nos relations avec autrui ne sont-elles pas très souvent le produit direct de nos pensées intérieures; ne remarquons-nous pas souvent chez l'autre ce que nos déterminismes nous contraignent à voir? Décider de repartir à la rencontre de soi-même nous permettra de commencer à nous percevoir nous-mêmes d'une façon nouvelle. A terme, gageons que, si cette culture de la rencontre avec soi-même se prolonge – au-delà du Carême – elle puisse bonifier profondément nos relations avec autrui.

La période du Carême peut donc être une occasion de réfléchir aux conséquences de nos attitudes de consommation ainsi qu'à nos responsabilités face à nous-mêmes, mais aussi, à une échelle plus petite, à nos relations avec autrui afin que chacun soit servi selon ses besoins.

Saisirons-nous cette occasion ?

