



Histoire du développement du Groupe de simplicité volontaire de Québec

par Pascal Grenier, responsable du GSVQ

Le Groupe de simplicité volontaire de Québec (GSVQ) a véritablement vu le jour le 30 octobre 2001, soit quelques jours après le premier colloque québécois sur la s.v. Ce dernier fut organisé à l'Université Laval et à cette occasion furent recrutés les volontaires désirant démarrer un groupe de s.v. à Québec.

Dans ce numéro:

Page 1

Message du responsable

• Votre groupe de simplicité volontaire de Québec

Page 3 et 4

Chronique Internet

• Tout le monde dehors!

Page 5

Entrevue

• Avec Mark A. Burch

Page 6

Recyclage et compostage

Page 7

Printemps

Le GSVQ se caractérise par les façons de fonctionner suivantes :

- La tenue à jour d'une liste de membres sans frais d'adhésion ;
- La gestion du groupe qui s'est structurée au fur et à mesure des besoins ;
- Un Comité de Gestion enrichi par cooption;
- Des lettres patentes qui ont été obtenues en 2003;
- Un financement innovateur principalement par la vente d'objets écologiques.

Au cours des années, les activités du GSVQ n'ont cessé de croître. Ainsi on a vu s'ajouter les ateliers d'introduction à la s.v., les salons (cercles de discussions), le bulletin régional, le comité Tiers-Monde, une émission hebdomadaire à la radio communautaire CKIA, une rubrique mensuelle dans la revue Guide Ressources, plusieurs recherches avec des étudiants de l'Université Laval, l'écriture de mémoires lors de consultations publiques. Plusieurs projets sont également en route dont le travail de maîtrise de Monique Côté sur « La simplicité volontaire au Québec » (plus ou moins directement relié au GSVQ). Mentionnons toutefois que certaines activités n'ont pas été maintenues, telles le groupe d'achat et le magasin vert. Le documentaire pour sa part, dont le scénario est écrit, reste à produire.

Toute cette activité à Québec a produit plusieurs bénéfices. Ainsi, des acteurs du GSVQ ont découvert une partie de leur identité au fil des implications. Il s'est créé des amitiés, un sentiment d'appartenance, un bien-être à œuvrer ensemble vers des objectifs de bien commun. On remarque qu'à mesure que les succès s'accumulent, les gens prennent confiance et s'impliquent davantage. Les succès dont il est question ici sont parfois extérieurs, mais le plus souvent sont du domaine de la vie intérieure de chacun et sur le plan relationnel.

L'avenir est toujours difficile à prévoir. Toutefois, je sens un raffermissement des engagements des bénévoles et des liens. Sur le plan des gestes concrets, l'avenir a la forme d'un entonnoir avec ouverture par le haut. Évidemment, on va sauver le monde...

(Pour plus de détails sur l'histoire du développement du GSVQ, voir le texte complet dans le rapport d'activités et d'orientations 2001-2005 de mai 2005).



Recherche de maîtrise sur la simplicité volontaire



J'effectue présentement une maîtrise en sociologie dont le sujet de recherche est
« La simplicité volontaire au Québec ».

Très peu d'études ont été effectuées sur le sujet dans notre pays, encore moins au Québec. Nous avons beaucoup de connaissances théoriques mais elles n'ont pas encore été confrontées à la réalité des personnes qui ont opté pour la simplicité volontaire.

Dans ce contexte, j'envisage de faire une étude descriptive de la simplicité volontaire auprès d'adeptes qui la vivent, peu importe où ces personnes sont rendues dans leur cheminement. J'aimerais rejoindre des « simplicitaires volontaires » (traduction libre de « voluntary simplifiers » de Duane Elgin, 1977) qui sont membres d'un groupe régional et/ou provincial et d'autres aussi qui ne sont pas membres d'aucun groupe. Si vous avez participé au colloque de 2004 à l'Université Laval, vous avez peut-être inscrit vos coordonnées sur des feuilles à cet effet. J'espérais alors entreprendre la cueillette de données au cours de l'année 2004 mais de nombreux contretemps ont fait retarder la recherche. J'aimerais que vous me redonniez vos coordonnées si cela vous convient encore.

Je procéderai donc prochainement. Je produirai mon mémoire sur support électronique en plus du format papier, alors il pourra être facilement consulté lorsqu'il aura été approuvé.

Si vous êtes intéressé(e) à participer, écrivez-moi à monique.cote.1@ulaval.ca

Cuisine communautaire bio et végé

Que diriez-vous de faire la cuisine en groupe de 5-6 ?

Nous pourrions nous rencontrer une fois par mois pour préparer des plats qui se conservent. Nous pourrions faire des achats de groupe: pommes, tomates pour préparer compote, sauce à spaghetti, etc.

Ce projet vous intéresse, envoyez-moi par courriel, votre nom et votre numéro de téléphone.

Arlette Rouleau
arletterouleau@globetrotter.net



À propos des activités du GSVQ...

L'assemblée générale de fondation aura lieu à la fin de ce mois-ci, c'est-à-dire le 31 mai 2005, au Centre municipal Mgr Laval, 2 rue du Fargy, Beauport. Vous aurez la chance de rencontrer les personnes qui travaillent au bon fonctionnement du GSVQ, connaître l'histoire de votre groupe de simplicité volontaire et recevoir les premiers documents officiels : règlements généraux, rapport financier . Nous vous y attendons en grand nombre!

Avec l'arrivée prochaine de l'été, la plupart des activités prennent congé. Surveillez notre site WEB pour la programmation d'automne. Au cours de la belle saison, vous serez informés des sujets à venir pour les conférences, salons, émissions de radio, les ateliers qui seront offerts et autres comités en action.

Bon été à toutes et tous !



Tout le monde dehors!

La belle saison est enfin arrivée. Les garages d'hiver et les pelles sont remisés jusqu'à l'hiver prochain. Une belle saison propice aux activités extérieures gratuites ou économiques s'offre à nous. Il faut tout simplement savoir en profiter. Beaucoup de lieux intéressants tant dans la ville de Québec même que dans la région immédiate s'offrent à nous. La simplicité volontaire nous amène à fréquenter des lieux près de chez nous afin de diminuer l'utilisation de l'automobile et, à ce chapitre, notre région est très bien équipée en endroits et activités qui correspondent à ces critères. Nous n'avons pu tous les mentionner. Il faut consulter les agendas des quotidiens et les journaux locaux pour avoir accès aux informations concernant les activités et endroits à fréquenter l'été.

Sortez vos espadrilles, votre vélo et votre sac à pique-nique et nous partons à la découverte de notre région.



Les parcs de la ville de Québec:

www.villedequebec.qc.ca

Les parcs de la ville de Québec offrent aux citoyens de la région de nombreuses activités.

Parmi ceux-ci, il y a le parc Chauveau (plus grand que les Plaines d'Abraham), la base de plein air de Ste-Foy, le parc Roland-Beaudin. À la base de plein air, on peut pratiquer différentes activités comme la marche, la baignade, la location d'embarcations. Au parc Roland-Beaudin, il y a chaque semaine du cinéma en plein air et des spectacles gratuits. La plage Jacques-Cartier est aussi un endroit agréable pour pique-niquer ou se promener tranquillement.

Arrondissement Ste-Foy-Sillery : 641-4003



Jardin Van Den Hende:

www.fsaa.ulaval.ca/jardin

Le jardin Van Den Hende est situé à l'Université Laval, à l'arrière de Place Sainte Foy. À chaque printemps il y a une journée spéciale d'animation. Ce petit jardin botanique est le terrain de pratique des étudiants et professeurs en horticulture de l'université Laval mais il est accessible à tous. On y trouve une roseraie, un arboretum, un jardin d'eau, un site de démonstration de compostage. Il y a même un club de désherbeurs bénévoles qui aident à l'entretien des platebandes.

Accès gratuit : Tél. 656-3410





Les Marais du nord

<http://appel.ccabcable.com/>

Sous la responsabilité de l'Association pour la protection de l'environnement du lac St-Charles, les Marais du nord sont situés au lac St-Charles. On y trouve d'agréables sentiers de randonnées accessibles à tous. Pour les groupes, il y a possibilité de faire du ponton et une randonnée en rabaska sur le lac St-Charles.

Adresse : 633, rue Delage Est, Lac-St-Charles.

Tél. 849-9844



Les Capitales de Québec.

<http://capitalesdequebec.com/>

Depuis déjà 6 ans, le vieux stade rénové du parc Victoria accueille de nouveau les amateurs de baseball de la région. On y vient entre amis, en famille et tout le monde s'amuse à prix abordable. Ça sent les hot dogs, le pop corn et la bière fraîche est bonne. Les enfants, la bouche pleine de crème glacée, sont heureux de voir Capi la mascotte venir leur serrer la pince. Enfin, du sport spectacle accessible à tous et où les joueurs ne sont pas multimillionnaires. C'est aussi une belle occasion de redécouvrir le par Victoria avec ses très vieux arbres.

Billets : 10.00 \$ à 14.00 \$



Spectacles gratuits au Carré d'Youville.

Après le Festival d'été, la Ville de Québec présente à chaque fin de semaine des spectacles gratuits sur la petite scène du Carré d'Youville.



Et s'il pleuvait.

<http://www.mcq.org/>

Parfois, pour ne pas dire souvent, il pleut à Québec. Il y a toujours les cinémas, les bibliothèques et les musés qui ouvrent leurs portes à des prix relativement abordables. À signaler tout particulièrement la nouvelle exposition du Musée de la civilisation: Argent sacré, sacré argent, qui nous amène à analyser nos rapports avec l'argent.

Accès : Enfants : de moins de 11 ans, gratuit - 12 à 16 ans: 3.00 \$.

Adultes: 8.00 \$.

Tél. 643-2158.

Pour en connaître davantage sur toutes nos activités, visitez notre site Internet au www.gsvq.org/

Une entrevue avec Mark A Burch, un privilège !



Le 6 avril dernier, Pascal et moi avons eu le très grand plaisir et le privilège de passer une journée avec M. Mark A Burch, auteur du livre « LA voie de la simplicité, pour soi et la planète. » M. Burch est professeur à l'Université de Winnipeg ainsi qu'à l'Université du Manitoba où il donne des cours sur la simplicité volontaire et sur le développement international. Il possède une longue expérience d'animateurs d'ateliers sur la simplicité volontaire, mode de vie qu'il applique depuis longtemps dans sa vie personnelle. Il a également contribué à des émissions de radio en plus de présenter des conférences un peu partout dans l'Ouest canadien. Il estime à environ 1000 personnes, le nombre de participants à ses ateliers de discussions et à ses cours.

Nous avons découvert un homme extraordinaire, qui reflète son œuvre : simple, authentique, sensible, à l'écoute, généreux et abondamment connaissant de la simplicité volontaire. Il émane de Mark Burch un grand amour pour l'homme et son univers. Si vous n'avez pas encore eu le loisir de prendre connaissance avec son bouquin, ne tardez pas, vous serez ravis !

M. Burch nous a transmis lors de cette entrevue, comme il le fait dans son livre, des principes de grande importance. En voici quelques-uns :

À des jeunes qui participaient à un atelier et qui ne croyaient pas à l'efficacité de leurs gestes devant l'énormité des malaises planétaires, il a répondu (traduction libre) « Soyez assurés que chaque geste individuel est très important. Si tout le monde croit que son action est inefficace et décide de ne rien faire, rien ne se passera. C'est l'ensemble des gestes individuels qui va faire changer les choses pour un avenir meilleur. »

« Le fait de vivre simplement nous aide à créer et à maintenir les conditions propices à notre capacité d'attention. Plus nous cultivons cette aptitude, plus il devient facile et agréable de simplifier notre vie. »
(p. 136)

« La simplicité volontaire n'est pas une fin en soi. Elle se veut un moyen de créer un nouvel espace où pourra émerger quelque chose de nouveau.. ..La simplicité volontaire est une page blanche où nous pouvons inventer notre vie [et réécrire notre histoire]. » (p. 227-228)

Merci au Réseau québécois pour la simplicité volontaire d'avoir organisé la visite de M. Burch à Montréal, et particulièrement à M. Dominique Boisvert qui a favorisé cette rencontre chez lui.

Monique Côté, GSVQ

Machines à coudre recherchées.

Je suis à la recherche de machines à coudre, de matériel d'artisanat, de vieux vêtements de cuir ou de fourrure pour aider des femmes amérindiennes à démarrer un projet d'artisanat dans une réserve.

Des articles de pêche et de chasse seraient aussi appréciés.

Si vous avez des articles à donner, SVP contactez :

M. Benoît Grenier au 626-7404.

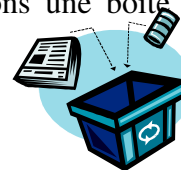
Merci à l'avance

Comment faciliter le compostage et le recyclage ?

Composter et recycler ne sont pas encore des habitudes ancrées dans nos mœurs. Il faut donc trouver des façons de se faciliter la tâche, ce à quoi je me suis employé depuis un certain temps.

Le recyclage

Depuis quelques mois, nous utilisons dans la cuisine, ma conjointe et moi, un contenant de plastique pour le recyclage que j'ai acheté du GSVQ. Il a environ le tiers de la dimension du bac de recyclage fourni par la Ville que je garde dans le sous-sol. Le contenant de plastique du GSVQ est beaucoup plus facile à caser dans un coin de la cuisine et je n'ai qu'à le vider deux fois par semaine dans mon bac de recyclage. Depuis que nous utilisons cette méthode, nous récupérons beaucoup plus, à tel point qu'en plus du bac à recyclage, nous utilisons une boîte de carton supplémentaire pour le papier et le carton. Le secret ici c'est la facilité.



Le compostage

Ma conjointe a décidé de garder sur le comptoir le récupérateur pour la cuisine (vendu par le GSVQ) afin de le mettre bien en vue et de créer l'habitude. Une fois que celle-ci sera bien ancrée, le récupérateur se retrouvera éventuellement à sa place normale, c'est-à-dire accroché à l'intérieur d'une porte d'armoire du comptoir de cuisine. On aura qu'à ouvrir la porte de droite pour avoir accès à la poubelle et ou la porte de gauche pour le récupérateur. Cette facilité d'accès nous permet d'accumuler beaucoup plus de matières compostables.

Cet hiver, j'ai vidé le contenu de mon récupérateur de cuisine environ deux fois par semaine dans des récupérateurs d'hiver (chaudières de plastique de 20 litres). Pour me faciliter la tâche, je gardais une chaudière dans le vestibule de la maison. Il n'y a pas de problème d'odeur à fonctionner de cette façon, car l'hiver les résidus gèlent. Une fois les chaudières remplies et fermées avec leur couvercle, je les plaçais dans la neige à l'arrière du vestibule.

Au printemps, pour préparer mon compost dans ma « *boîte à terre magique* » qui est au fond de la cour, j'utilise la méthode du pâté chinois. Celle-ci consiste à placer, en alternance, des couches de résidus de cuisines gardés dans les chaudières et des feuilles d'automne accumulées dans des sacs de plastique gardés pendant l'hiver dans un coin de la cour.

Dans quelques mois, j'obtiendrai du compost de qualité supérieure pour fertiliser mes plates-bandes et fortifier les arbustes, le gazon, etc. Cela fera l'envie de mes voisins!

La clé du succès est simple, c'est la facilité !

Benoît Grenier



Il était une fois le Printemps !



Je vous imagine à chanter :
♪ ♪ « Doux printemps, quand reviendras-tu,
faire pousser les feuilles... »

Eh oui ! Dame nature ne nous fait pas de cadeaux, direz-vous !
De la pluie, et encore de la pluie, et du froid et voilà qu'il neige maintenant !

Il me semble qu'à chaque année, le même scénario se présente.
À la fin de l'hiver, nous rêvons à ce merveilleux printemps ensoleillé, chaud, douillet,
revitalisant de couleurs, d'odeurs et de merveilleux chants des oiseaux.

Déception ? Frustration ?
Où sont les bourgeons ? (ou qui sont les bougons ?)

En tant que bon et bonne « simplificateur volontaire »,
je vous propose de vivre harmonieusement cette période charnière!

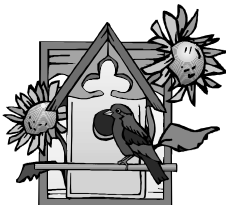
S'il pleut, je me dis que

Le reste de neige fond
Les fleurs s'épanouissent
Le gazon reverdit
Mon compost fermente
Le sol se nourrit
C'est passager et que...
L'eau, c'est la vie!



J'en profite pour...

Récupérer l'eau de pluie
Admirer la nature qui renaît
Rempoter mes plantes d'intérieur
Désencombrer la maison
Préparer les vêtements d'étés
Nettoyer mon intérieur...celui que vous voulez !
Passer du temps avec ceux que j'aime
Planifier les vacances
M'inscrire à l'ASC
À vous de continuer...



S'il fait soleil, je me dis que

Enfin, quelle belle journée!
La nature m'appelle...je sors dehors
Je dois en profiter, c'est passager
L'été sera bientôt là,
Nous aurons bientôt de bons produits frais et
bio de chez-nous
Nous sommes gâtés, nous avons de belles
saisons



J'en profite pour...

Préparer les plates-bandes
Racler le terrain
Laver la voiture
Visiter les parcs publics
Prendre de grandes marches
Me reposer à l'extérieur
Préparer des repas sur le gril
Sortir en vélo
Écouter le gazouillis des oiseaux
Il y en a trop, choisissez !!



♪ Alors, si on chantait ;
« Le printemps est arrivé, la belle saison... » ♪

Monique

Appel à tous...



Nous sommes toujours à la recherche de textes. Si vous avez une expérience ou des idées à partager, écrivez-nous à bobinette8@hotmail.com avant le 15 septembre 2005.

Notez bien que, compte tenu de l'espace disponible, nous suggérons des textes d'un maximum de 300 mots. Nous ne pouvons garantir que tous les textes seront publiés. Ceux-ci seront d'ailleurs évalués au mérite. Des corrections mineures pourront être effectuées sans consultation alors que les corrections plus importantes seront soumises aux auteurs avant publication.



Comité du bulletin de nouvelles du GSVQ

Le bulletin *Simplement vôtre* est préparé par un comité de bénévoles. Les membres de ce comité sont :

- Louise Boulanger, responsable
- Stéphane Migneault, correcteur
- Alain Hébert, correcteur
- David Tardif, éditeur

Si vous avez des questions, des commentaires ou désirez donner un coup de main à la réalisation de ce bulletin, n'hésitez pas à envoyer directement un courriel à Louise Boulanger à l'adresse courriel suivante :

bobinette8@hotmail.com



SIMPLEMENT VÔTRE



Prochain numéro : octobre 2005

Date de tombée : 15 septembre

Envoyez vos soumissions à
bobinette8@hotmail.com

Pour information, contactez
Louise au 418-627-1238



Coordonnées du GSVQ

Pour de l'information additionnelle au sujet du Groupe de simplicité volontaire de Québec et de ses activités, vous pouvez prendre contact avec Pascal Grenier, responsable du Groupe, ou visiter notre site Internet au www.gsvq.org.

Pascal Grenier, responsable

10 ½, rue St-Yves,
Beauport Qc, G1E 4N9

Téléphone : (418) 660-3550

Courriel : responsable@gsvq.org

**Réseau québécois pour la
simplicité volontaire**

www.simplicitevolontaire.org