

Le minimalisme : une quête de sens

Le minimalisme peut se vivre sous différents aspects, selon les convictions de chacun. Il y a les puristes qui souhaitent vivre avec le moins de technologie possible, et il y a ceux qui veulent faire de la place dans leur habitation et dans leur agenda. C'est mon cas. Je ne souhaite pas renier mon confort, mais plutôt retirer couche par couche ce qui me semble superflu pour atteindre l'essentiel, mon essentiel.

Mon essentiel ne sera pas spécialement le vôtre, ni celui de votre voisin qui, lui aussi, aura entendu parler du minimalisme. Chacun a sa vision des choses, et c'est en cela que nous avons à apprendre les uns des autres.

Le tout, c'est d'avancer, et de commencer à simplifier. Ensuite, vous allez savoir quand vous aurez envie de vous arrêter. Là, vous aurez trouvé un point d'équilibre idéal entre confort et minimalisme.

En ce sens, il n'y a pas de définition exacte du minimalisme, puisqu'elle diffère selon les individus.

Qu'est-ce qui vous paraît inutile ou superflu dans votre vie ? Tout le monde n'aura pas une vision identique de l'inutile. Idem pour l'essentiel, que représente l'essentiel pour vous ?

Dans la majorité des cas, c'est une existence qui va vous permettre de vous libérer, littéralement, de vos possessions, de vos relations toxiques, de vos émotions néfastes et de vos mauvaises habitudes.

Imaginez un peu pouvoir dire non, pouvoir jeter des objets inutilisés depuis longtemps, ou oubliés au fond d'un tiroir ou d'une armoire, pouvoir penser de façon positive en faisant cesser les pensées parasites qui vous tirent vers le bas, réaliser ce qui vous tient à cœur sans remettre à demain, ne plus perdre une heure chaque matin pour choisir comment vous habiller ou supporter une personne qui n'est plus en phase avec la personne que vous êtes.

Ne plus perdre votre temps à ranger, gagner un temps considérable sur les tâches ménagères, ne plus passer des heures à tenter de retrouver un objet ou un document, mais plutôt disposer de temps pour vous, pour en faire ce que vous voulez.

En vivant plus simplement, l'ordre fera son apparition, et vous allez enclencher un cercle vertueux qui vous fera

gagner beaucoup de temps, d'argent et de positivité. Vous serez moins contraint par vos obligations, vos objets, vos émotions ou votre entourage.

N'est-ce pas libérateur ? Voilà les promesses d'une vie minimale. En choisissant de vous concentrer sur l'essentiel, vous allez gagner sur tous les plans : des interactions sociales de qualité, un intérieur plus simple où tout sera à sa place, une pensée positive en réduisant les sources négatives, des pertes de temps réduites, une meilleure confiance en soi, un gain financier important en supprimant toute dépense superflue.

Le stress diminuera lui aussi de lui-même, vous allez pouvoir prendre le temps de bien faire les choses, sans courir toute la journée.

De façon plus imagée, on peut voir le minimalisme comme la platine sonore d'un studio d'enregistrement. Vous savez, celle avec les curseurs à glisser de haut en bas. En choisissant ce mode de vie, vous allez baisser le curseur qui indique « Dépenses superflues », ou encore « Temps passé devant un écran ».

Mais le minimalisme n'est pas qu'une perte, c'est aussi un gain. Tous les curseurs que vous avez baissés permettent d'en monter d'autres. Si les « Dépenses superflues » vous font gagner de l'argent, vous pouvez le répartir sur d'autres curseurs, comme « Manger plus sainement » ou « Investir ». Il en est de même pour le temps passé devant

les écrans, vous allez pouvoir le répartir sur d'autres curseurs. Le tout étant de choisir les bons curseurs à déplacer vers le haut, en se contentant de ce qui est essentiel pour vous.

Nous n'imaginons pas le temps et l'argent perdus au quotidien, et combien notre humeur peut varier en un quart de seconde dès lors qu'un imprévu vient s'intégrer de force dans une journée déjà surchargée.

Avec une vie plus simple, vous allez pouvoir laisser plus de latitude à l'imprévu, et l'accueillir avec davantage de sérénité. Puisque vous ne courez plus contre la montre, elle pourrait même devenir votre alliée.

Avec le minimalisme, vous pouvez prendre le contrôle et choisir une nouvelle définition de la vie. Vous pouvez être plutôt qu'avoir, vivre plutôt que survivre, et choisir plutôt que subir. Vous allez découvrir la personne que vous êtes véritablement, dissimulée derrière vos possessions.

Nous ne sommes pas ce que nous possédons, contrairement aux idées reçues. Malheureusement, cette idée permet aux entreprises de nous vendre des voitures et des smartphones toujours plus chers et sophistiqués, même si les nôtres sont encore en parfait état au moment où l'on décide d'en changer.

La prise de conscience

Le minimalisme, c'est mettre un coup d'arrêt au superflu qui encombre nos existences. Ce mode de vie, qui était celui de nos aînés, par obligation la plupart du temps, devient désormais une volonté.

Lorsqu'on se retrouve submergé au quotidien, des maux peuvent apparaître, dont certains que vous ne connaissez que trop bien : burn-out, stress chronique, angoisse. À force de vivre dans le « trop », d'être sollicité de toutes parts, il arrive un moment où il est nécessaire de se retrouver pour souffler.

Il y en a qui partent en retraite, une semaine tous les six mois, seuls, sans contact avec l'extérieur. D'autres qui apprécient ou encouragent cette société de consommation, mais qui n'ont plus conscience de leur impuissance, de l'emprise exercée par leur environnement. Et enfin ceux qui désirent une vie plus simple pour en finir avec leur stress, débiter un projet ou vivre en accord avec leurs principes.

En réalité, il existe plusieurs prises de conscience possibles qui vous mèneront vers la voie du minimalisme :

- Des journées bien rythmées, et qui pourtant ne vous apportent pas de satisfaction. Vous avez le sentiment de courir, sans pour autant avancer.

- Un intérieur bien rempli, et s'il ne paraît pas en désordre, l'accumulation d'objets semble finir par vous étouffer.
- Vous ne comprenez pas pourquoi certaines personnes ont toujours ce besoin d'acheter les nouveaux objets à la mode, ou de commencer des collections.
- Vous ressentez le besoin de vous reposer, une fois de retour chez vous, parce que vous vous sentez épuisé. Vous vous dites que ce n'est pas un mode de vie idéal, mais vous ne savez pas par quel bout commencer pour améliorer cette situation.
- Vous ne vous sentez pas à l'aise dans un milieu où tout va trop vite, où il faut être à l'affût de tout, tout le temps. Vous vous sentez épuisé des sollicitations permanentes.
- Vous ne parvenez pas à vous accomplir dans votre vie.
- L'envie de réduire votre impact sur l'environnement en optant pour un mode de vie plus simple et responsable.
- Vous savez que vous pouvez vivre avec moins de confort, sans pour autant avoir l'impression de vous priver. Au contraire, cela vous rendrait même plus heureux.
- Vous ne trouvez jamais le temps de lancer un projet, de lire un livre, ou de commencer une activité.
- Vous vous sentez heureux dans des moments simples : lorsque vous êtes seul, entouré de personnes qui vous sont chères, ou en vous promenant en pleine nature.

Parfois, des prises de conscience plus éloignées peuvent aussi avoir un lien avec le minimalisme :

- Vous ne ressentez plus l'envie de passer du temps avec certaines personnes.
- Vous n'êtes pas satisfait de votre vie actuelle, alors que vous cherchez le bonheur et de la bienveillance autour de vous.
- Vous cherchez à gagner du temps en limitant au maximum des activités peu attrayantes comme les tâches ménagères, pour ensuite perdre ce temps de façon inutile.
- Vous ne vous sentez pas à votre place et votre instinct vous le répète sans cesse.
- Vous ne vivez pas en cohérence avec vos valeurs, qui sont de faire moins pour faire mieux.
- Vous êtes stressé en quasi-permanence à cause de votre travail ou de vos obligations. Vous devez gérer tout un tas de choses simultanément, si bien qu'il est impossible de se reposer sans culpabiliser.
- Vous désirez dépenser moins pour raccourcir votre temps de travail, et passer plus de temps avec votre famille.
- Par idéologie : vous savez que notre mode de vie actuel ne durera pas, et vous préférez prendre les devants pour vous ou pour montrer l'exemple.
- Votre volonté est de voyager et de pouvoir être mobile. Il faut vous limiter dans vos possessions pour vous déplacer plus aisément vers de nouvelles destinations.

Un simple signe peut vouloir dire de grandes choses. Le plus important, c'est de s'écouter.

Peu importe la raison pour laquelle vous optez pour une vie minimale, c'est votre décision, et personne ne devrait pouvoir vous la retirer.

Un changement survient toujours à la suite d'un sentiment d'inconfort : vous sentez que quelque chose cloche et ne résonne pas comme prévu.

Si vous voulez passer moins de temps sur votre smartphone pour vous mettre à la lecture, c'est tout à votre honneur.

Si vous désirez laver votre vaisselle à la main et vous passer du lave-vaisselle, pourquoi se forcer à utiliser les outils modernes ?

Si vous vous apprêtez à vendre votre collection de jeux vidéo, parce que vous savez que jouer ne vous fera pas progresser dans les domaines qui vous attirent, vous pouvez faire ce choix de passer à l'action.

Il y a des avantages indéniables à choisir une vie minimale pour qui souhaite simplifier son quotidien. S'attarder sur l'essentiel est aujourd'hui devenu un luxe réservé à une élite.

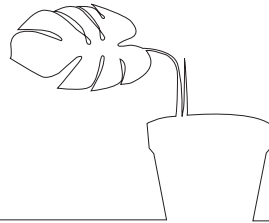
Toutefois, vous pouvez faire partie de cette élite. Il suffit de quelques ingrédients : de la volonté, du temps et l'accomplissement de plusieurs actions.

Mais, parfois, malgré votre bonne volonté, des obstacles peuvent surgir sur votre route, comme pour vous éloigner de vos ambitions.

C'est là que nous allons commencer pour entamer la première journée de votre programme de transformation, qui vous mènera vers un quotidien plus minimaliste.

Jour 1

**VAINCRE
LES ENNEMIS
DU MINIMALISME**



L'enfer est double : il peut provenir de soi et des autres.

Vous vous voyez déjà vivre une vie plus simple, plus joyeuse. Vous imaginez des moments de bonheur, avec vos proches, seul ou en train de travailler sur un projet qui vous tient à cœur.

Et voilà que des personnes ou des pensées parasites viennent barrer votre chemin.

Votre rêve s'éloigne, vous cherchez déjà comment justifier votre nouveau mode de vie.

Vous avez des comptes à rendre, aux autres, à vous-même.

Quand on désire changer pour évoluer, on se retrouve confronté à ceux qui ont peur. À ceux qui n'ont jamais osé franchir le pas, à ceux qui pensent vous aider, mais qui ne font que vous entraver, à ceux qui sont jaloux et qui ne veulent pas votre bonheur.

La nature humaine est parfois injuste. Ceux qu'on aime ne sont pas forcément ceux qui donnent les meilleurs conseils.

Ceci est un premier frein au changement : la peur. Vous allez devoir surmonter la vôtre en plus d'assumer celle des autres.

Personnellement, je n'avais jamais ressenti de peur depuis ma découverte du minimalisme jusqu'à son application.