

**Mark Alan Burch, *La voie de la simplicité pour soi et la  
planète***

Montréal, Éditions Écosociété, 237 p., 2003

**Sylvie Guyon**

---



**Édition électronique**

URL : <http://journals.openedition.org/vertigo/4770>

ISSN : 1492-8442

**Éditeur**

Les Éditions en environnement VertigO

**Référence électronique**

Sylvie Guyon, « Mark Alan Burch, *La voie de la simplicité pour soi et la planète* », *VertigO - la revue électronique en sciences de l'environnement* [En ligne], Lectures, mis en ligne le 01 septembre 2004, consulté le 03 mai 2019. URL : <http://journals.openedition.org/vertigo/4770>

---

Ce document a été généré automatiquement le 3 mai 2019.



Les contenus de *VertigO* sont mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.

---

# *Mark Alan Burch, La voie de la simplicité pour soi et la planète*

Montréal, Éditions Écosociété, 237 p., 2003

Sylvie Guyon

---

## RÉFÉRENCE

Mark Alan Burch, *La voie de la simplicité pour soi et la planète*, Montréal, Éditions Écosociété, 237 p., 2003.

- 1 Les effets pervers du surtravail et de la surconsommation poussent un nombre croissant de personnes dans la *voie de la simplicité volontaire*. Dans son essai paru aux éditions Écosociété (2003), Mark Alan Burch propose sa réponse à trois questions essentielles sur ce courant : Qu'est-ce que la simplicité volontaire ? Pourquoi opter pour ce mode de vie ? Et comment le mettre en pratique ?
- 2 En évoquant les racines philosophiques de la simplicité volontaire - de Lao Tseu à Fromm en passant par Tolstoï, Gandhi et bien d'autres - l'auteur nous fait prendre conscience à quel point ce courant, qui peut sembler révolutionnaire est ancien. De tout temps, des hommes et des femmes ont choisi de simplifier leur vie pour des raisons personnelles, sociales, environnementales ou spirituelles.
- 3 Ainsi, choisir la voie de la simplicité volontaire, c'est choisir de consacrer du temps pour se reconnecter avec ses besoins réels et profonds plutôt que de se laisser imposer des besoins multiples créés de toute pièce par la société de consommation. C'est aussi chercher à se recentrer en se donnant des buts plus cohérents avec nos valeurs en cessant notamment notre recherche éperdue de biens matériels qui nous oblige à consacrer l'essentiel de nos énergies à courir après l'argent. Certains choisiront de renoncer à des biens matériels et de vivre plus simplement pour s'impliquer et développer des relations de qualité au sein de leur famille et de leur communauté plutôt que d'accepter de sacrifier ces moments partagés par "manque de temps". Les raisons de s'engager dans la voie de la simplicité volontaire sont aussi environnementales. Dans ce contexte, l'auteur parle "d'alternative culturelle à la surconsommation" et nous propose de nous recentrer sur nos besoins réels et ainsi de réduire notre consommation. Il nous invite aussi à réviser nos choix de consommation pour des modes plus écologiques de transport, de production de nourriture, de logement et de loisirs.
- 4 Mais attention, la simplicité volontaire va bien au-delà du "consommer moins, dépenser moins, travailler moins". Mark Alan Burch insiste sur le fait que la simplicité volontaire n'est pas un but mais un moyen ou plutôt comme l'indique le titre de son livre, une *voie* de retour vers l'essentiel. La simplification de notre vie nous permet d'explorer le mystère de notre nature profonde, de nous poser les vraies questions, de donner un sens à notre vie. Cette réflexion sur le lien entre spiritualité et simplicité volontaire est sans doute l'apport le plus intéressant de ce nouveau livre sur un thème par ailleurs de plus en plus populaire.

Bien beau tout ça me direz-vous mais concrètement, comment vivre mieux avec moins ? En cultivant ce que l'auteur appelle "l'attention", nos réflexes d'autoprotection face à l'intrusion de la publicité dans notre vie. En restant conscient du rapport entre l'argent, le temps et l'énergie que nous consacrons à la consommation et la satisfaction qu'elle



nous procure. Tout cela de manière à trouver notre juste mesure et à faire nos choix en conséquence. Pour les lecteurs plus pragmatiques, Mark Alan Burch offre de nombreux conseils pratiques allant des exercices pour développer "l'attention" à des exemples de mode de consommation ou d'organisation plus respectueuses de l'environnement et plus solidaires tels que l'agriculture soutenue par la communauté ou les fiducies foncières communautaires.❖