

La sobriété heureuse

« La sobriété heureuse »

Ce que nous faisons ici et maintenant nous rétablit et nous maintient dans notre cohérence toujours menacée, dans nos solidarités toujours fragiles, dans notre lien avec tous.

La cohérence personnelle suppose une certaine harmonie entre le dire et le faire afin que la pensée ne se situe pas dans un registre et le vécu dans un autre.

La solidarité peut de vivre de multiples manières, elle peut s'exprimer, par exemple, non seulement dans les choix que nous faisons pour organiser notre vie matérielle mais dans l'esprit avec lequel nous faisons ces choix. Ainsi, si je diminue ma consommation d'eau, ça n'est pas seulement pour faire baisser ma facture d'eau et préserver l'environnement, c'est aussi parce que je sais combien l'eau est rare dans certaines autres régions du monde et que je me sens solidaire de l'humanité qui souffre de cette situation. A chacun, à chacune de prendre ses responsabilités en matière de consommation, entre autre en découvrant ou redécouvrant les valeurs de la sobriété.

« La sobriété heureuse ». Cette expression fut employée pour la première fois par Pierre Rabhi, reconnu mondialement pour ses propositions de techniques culturelles accessibles à tous, mais aussi écrivain et penseur qui appelle à « l'insurrection des consciences pour fédérer ce que l'humanité a de meilleur ».

La sobriété heureuse désigne un mode de vie libéré des abus de la consommation. Or nous vivons dans un monde qui consomme l'énorme proportion des ressources planétaires.

Voici une liste non exhaustive des sens possibles à lui donner, dans le concret de notre existence.

La sobriété heureuse invite à non seulement être sobre mais heureux de l'être et donc à vivre dans une simplicité souriante.

Elle invite par exemple à :

– faire le choix de ce qui n'est pas jetable, de ce qui peut durer ;

– économiser l'eau, par exemple : préférer la douche au bain, privilégier les

chasses d'eau économes en eau etc. ;

– modérer notre train de vie ;

– limiter nos déplacements par air,

pratiquer le covoiturage, prendre à

chaque fois que possible le train plutôt que la voiture, limiter sa vitesse sur

l'autoroute ;

– préférer une alimentation saine et équilibrée, ne pas manger n'importe quoi,

faire soi-même sa cuisine plutôt que d'acheter constamment des produits

cuisinés, prendre des repas plus « écologiques », en privilégiant les produits

locaux plutôt que d'autres plus coûteux et nocifs etc.

De nombreux autres exemples pourraient être donnés dans le domaine de la santé, du logement, du chauffage et de l'équipement de la maison...

Pour résumer, disons que nous sommes conviés à nous détourner de l'obsession de posséder et de consommer, à retrouver le

sens de la limite, à chercher l'authenticité du monde et des choses et cela avec le sourire parce que nous aurons trouvé là un certain bonheur de vivre.

Ce qui est sobre est sans excès, sans tape-à-l'oeil, la sobriété va de pair avec la modération, avec la simplicité et même l'humilité. Inutile de se targuer de sa sobriété, d'en faire étalage. On ne peut vivre la sobriété que sobrement, vérité de La Palice !

Certes tout n'est pas possible par tous et tout de suite mais tout ce qui va dans le sens d'un meilleur environnement, d'une manière durable d'habiter la Terre mérite d'être considéré. « Il faut se mettre, écrit P. Rabhi, dans une attitude de réceptivité, recevoir les dons et les beautés de la vie avec humilité, gratitude et jubilation. »

A. B.