

# Calendrier 2004



Une création originale de Viviane Blais  
pour le Réseau québécois pour la simplicité volontaire  
et le Groupe de simplicité volontaire de Québec

C'est souvent au début de la nouvelle année, quand retombe la poussière du temps des fêtes, qu'émerge en nous le souhait d'échapper à la surconsommation et de simplifier notre vie. Comme c'est rarement profitable d'essayer de tout changer en même temps, ce **Calendrier 2004** propose un cheminement graduel, au fil des saisons, pour ceux et celles qui ne savent plus par où commencer. N'hésitez pas à modifier les suggestions qu'il contient et à rajouter les vôtres dans les espaces prévus pour que ce calendrier réponde à vos propres besoins et aspirations.

## *Cet hiver...*

- Commencez la nouvelle année en intégrant un nouvel aspect de simplicité volontaire à votre vie (recyclage, compostage, groupe d'achat, troc, agriculture soutenue par la communauté, etc.).
- Prenez l'habitude de vous poser les deux questions suivantes avant chaque achat : « Quel besoin est-ce que je veux satisfaire? » et « Est-ce que je peux le satisfaire par un moyen non commercial? Retardez votre achat de quelques jours ou de quelques semaines pour voir si ce besoin persiste ou s'il n'est que passager.
- Les fruits et légumes locaux n'étant pas en saison, adonnez-vous à la germination de graines comme source d'alimentation saine, vivante et économique. Vous trouverez des ressources pour vous initier à cette pratique simple et facile à votre bibliothèque municipale ou sur le Web.
- 

## *Ce printemps...*

- Cultivez vos propres légumes et fines herbes dans votre cour, sur votre balcon ou dans un jardin communautaire.
- Prenez soin de votre santé et de l'environnement en remplaçant autant que possible vos déplacements en auto par la marche ou le vélo.
- Renouvelez votre garde-robe estivale dans les friperies plutôt que dans les boutiques.
- 

## *Cet été...*

- Achetez vos fruits et légumes localement dans un marché public plutôt qu'au supermarché.
- Si vous partez en vacances, favorisez les déplacements non motorisés et les activités qui consomment peu de ressources naturelles.
- Reprenez contact avec l'origine de la nourriture que vous consommez en allant à la pêche ou à la cueillette de petits fruits.
- 

## *Cet automne...*

- Inscrivez-vous à une cuisine collective pour cuisiner de façon économique, apprendre de nouvelles recettes et élargir votre réseau social.
- Préparez des conserves pour l'hiver.
- Songez à des alternatives non commerciales ou équitables pour vos cadeaux et festivités de Noël.
-

# Hiver

## PRENEZ LA RÉOLUTION DE SIMPLIFIER

Décidez que cette année, vous allez prendre des mesures concrètes pour simplifier votre vie. Mais attention! Vous devez résister à la tentation de tout faire en même temps, car la route vers la simplicité est pavée de petites actions.

- Renforcez votre décision par un geste symbolique. Maintenez votre engagement à l'avant-plan de vos préoccupations à l'aide d'une méthode qui vous fait du sens. Vous pouvez, par exemple, placer une affiche dans la cuisine, consigner vos réflexions dans un journal sur une base quotidienne ou hebdomadaire ou commencer chaque nouvelle journée avec une affirmation.
- Éliminez une source de stress dans votre vie. Ça peut être, par exemple, une rencontre hebdomadaire qui vous déplaît, une activité sociale qui ne vous intéresse plus ou bien le gros repas familial que vous préparez à tous les dimanches.



### Janvier 2004

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## SIMPLIFIEZ VOTRE VIE PROFESSIONNELLE

Beaucoup de gens croient que le seul pouvoir qu'ils ont sur leur emploi, c'est celui de démissionner. Nous avons pourtant un plus grand pouvoir sur notre travail que nous le croyons. Ce mois-ci, attaquez-vous à quelques-unes des petites difficultés qui rallongent vos journées de travail ou qui représentent une source de frustrations pour vous.

- Pensez à quatre tâches qui grugent votre temps et trouvez des façons plus simples de les exécuter. Par exemple, pourquoi ne pas remplacer vos réunions interminables en face-à-face par des conférences téléphoniques?
- Si possible, retranchez une heure à votre semaine de travail, et consacrez-la à une activité que vous aimez beaucoup. À la fin du mois, faites un retour sur la facilité ou la difficulté que vous avez eues à amputer votre vie professionnelle de 4 heures.



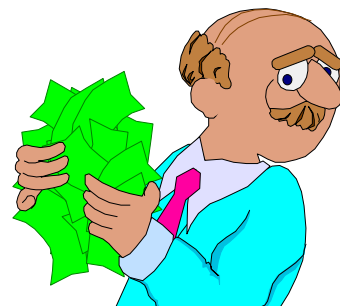
### Février 2004

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

## REDRESSEZ VOTRE BUDGET

Le temps des impôts constitue le moment idéal pour redresser son budget. La façon dont vous gagnez, dépensez et épargnez votre argent est révélatrice de ce que vous devez faire pour simplifier votre vie.

- Au cours des 31 prochains jours, n'achetez que l'épicerie et les biens de première nécessité. À la fin du mois, faites un retour sur votre expérience en répondant aux questions suivantes : Ai-je eu de la difficulté à m'empêcher de faire des achats impulsifs? Est-ce que les articles que je n'ai pas achetés me manquent? Combien d'argent ai-je épargné ainsi? En quoi ma vie serait-elle différente si je vivais de cette façon durant toute l'année?
- Passez le ciseau dans toutes vos cartes de crédit sauf une, que vous n'utiliserez désormais qu'en cas d'urgence. Prenez la décision d'acheter comptant à partir de maintenant, car collectionner les cartes de crédit incite à dépenser de l'argent qu'on n'a pas.



### Mars 2004

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# Printemps

## FAITES UN VRAI MÉNAGE DU PRINTEMPS

Durant le mois d'avril, vous allez vous défaire de l'encombrement physique dans votre foyer.

- Faites un ménage du printemps qui en vaut la peine. Débarrassez-vous des choses dont vous ne vous servez jamais. Faites le tour de vos tiroirs, de vos placards, de votre grenier et de votre garage, et donnez les objets que vous n'avez pas utilisés au cours de la dernière année à votre entourage ou à une œuvre de charité. Vous serez étonné de voir tout le bagage superflu et inutile que vous traînez avec vous.
- Choisissez un de vos biens qui prend de l'espace inutilement dans votre vie et donnez-le à quelqu'un qui saura l'apprécier.
- 



### Avril 2004

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## RENFORCEZ VOS RELATIONS

Ce mois-ci, vous allez porter une attention particulière à vos relations. Les relations négatives ou stressantes peuvent constituer un plus grand fardeau que vous ne le croyez. En effet, elles peuvent être encore plus « encombrantes » que le fouillis dans votre grenier.

- Coupez les liens avec les gens qui ne vous soutiennent pas. Faites vos adieux à ceux qui sont critiques ou trop exigeants envers vous, et qui n'enrichissent pas votre vie.
- Accordez votre pardon à quelqu'un envers qui vous nourrissez de la rancune, afin de ne pas traîner ce bagage avec vous tout au long de l'année.
- 



### Mai 2004

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT

L'arrivée de l'été constitue un bon moment pour prêter une attention toute particulière à ce qui nous entoure, y compris à l'environnement. Adoptez des comportements aussi écologiques que possible.

- Chaque fois que vous le pouvez, oubliez votre auto et choisissez plutôt le transport en commun, le vélo, le patin à roues alignées ou la marche. Notez toutes les fois où vous avez utilisé un moyen de transport alternatif. À la fin du mois, faites le bilan et constatez comme il serait facile pour vous de réduire l'utilisation de votre automobile.
- Troquez votre tondeuse à essence, source de pollution sonore et chimique, pour une tondeuse à gazon à cylindres (à main).
- 



### Juin 2004

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

# Été

## FAITES PARTICIPER LA FAMILLE

Ce mois-ci, faites participer toute la famille à vos efforts de simplification.

- Dans de nombreux foyers, la télé est toujours allumée. Vos enfants y consacrent sans doute plus de trois heures par jour. Éteignez-la pour une semaine complète et discutez ensuite de vos découvertes.
- Engagez-vous dans un projet familial qui, en plus de simplifier votre vie, rendra service à la collectivité. Choisissez une activité à laquelle toute la famille pourra participer. Par exemple, demandez à vos enfants de faire le tour de leur chambre et d'en ressortir les jouets, livres, jeux, etc. dont ils ne se servent jamais et qui sont encore en bon état. Prenez du temps ensemble pour nettoyer et emballer ces objets, que vous remettrez ensuite au service de pédiatrie d'un hôpital ou à un organisme qui les redistribuera aux enfants dans le besoin.



### Juillet 2004

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ PHYSIQUE

Une vie simple constitue par le fait même une vie en santé.

- Ce mois-ci, faites une croix sur tous les aliments transformés et mangez plutôt des aliments frais et biologiques (fruits, légumes, viandes et céréales). Réduisez également votre consommation de sucre raffiné, d'alcool et de caféine.
- Prenez les mesures nécessaires pour vous défaire d'une dépendance qui nuit à votre santé, comme la cigarette, l'alcool ou la caféine.
- Trouvez le temps de faire une activité physique sur une base régulière. Vous constaterez une nette amélioration dans votre niveau d'énergie au quotidien.



### Août 2004

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## AUGMENTEZ VOTRE MIEUX-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Consacrez ce mois-ci à accroître votre sentiment de bien-être personnel. C'est particulièrement important pour ceux qui consacrent beaucoup de leur temps aux autres, car pour être capable de donner efficacement, il nous faut des ressources intérieures sur lesquelles prendre appui.

- La solitude est essentielle pour restaurer un certain équilibre dans notre vie, mais la plupart d'entre nous n'en avons pas assez. Planifiez une journée juste pour vous, que vous passerez seul à réfléchir et à faire ce qui vous plaît. Jouez de la musique, faites une promenade, écrivez dans votre journal, visitez votre musée préféré et appréciez votre propre compagnie.
- Dites « NON », tout simplement. La prochaine fois qu'on vous demandera de vous investir et de rajouter une autre tâche à votre vie déjà surchargée, refusez poliment sans vous sentir coupable.



### Septembre 2004

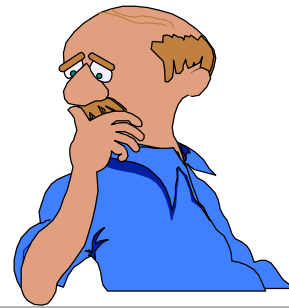
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

# Automne

## RÉDUISEZ VOTRE STRESS

Faites tout ce qu'il vous faut pour mieux vivre cette période la plus stressante de l'année. Cherchez d'abord des moyens de réduire le niveau de stress dans votre vie.

- Libérez-vous de vos pensées négatives. L'anxiété et la nervosité grugent beaucoup notre énergie. Lorsque vous vous prenez à regarder le mauvais côté des choses ou à prédire un résultat négatif, appliquez-vous à transformer votre humeur à l'aide de pensées positives.
- Dormez assez. Avez-vous oublié comment on se sent lorsqu'on se lève frais et dispos? Regrettez-vous souvent de ne pas pouvoir dormir encore une autre heure ou deux? Déterminez le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin pour vous sentir tout à fait reposé, et engagez-vous à vous les accorder chaque nuit.



### Octobre 2004

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## ACHETEZ LOCAL ET ÉQUITABLE

En ce temps de l'année très commercial, on doit se rappeler plus que jamais qu'acheter, c'est voter. En effet, chacun de nos choix de consommation a des répercussions directes sur l'ensemble de la société et sur l'environnement. Ce mois-ci, payez donc un peu plus cher pour quelques produits dont la production ne repose pas sur l'exploitation.

- Assurez-vous que le café que vous achetez est « certifié équitable » par l'organisme indépendant TransFair (cherchez ce logo avec le petit bonhomme en noir et blanc).
- Remplacez, chaque semaine, pour 20 \$ de produits étrangers par 20 \$ de produits québécois. Ainsi, en plus d'encourager les producteurs locaux, vous encouragerez la création d'emplois chez nous.



### Novembre 2004

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## SIMPLIFIEZ LE TEMPS DES FÊTES

Si, au cours de l'année 2004, vous avez mis en pratique ne serait-ce que la moitié des suggestions proposées dans ce calendrier, ou d'autres idées que vous avez trouvées vous-même, vous devriez commencer le mois de décembre en vous sentant plus léger à tous points de vue. Conservez cet état d'esprit durant le temps des fêtes.

- Informez vos collègues et amis que cette année, vos échanges de cadeaux se limiteront à votre famille immédiate. Ils vont probablement vous en remercier, car souvent, ces échanges ne sont qu'une vieille habitude dont personne n'ose se défaire.
- Fixez un montant maximal que chacun peut dépenser pour votre échange de cadeaux familial. Vous pouvez également décider de ne rien dépenser du tout et de donner plutôt de votre temps, ou encore de faire un échange de « trésors » que vous possédez déjà.
- Pour d'autres suggestions, consultez le guide *Simplifiez le temps des fêtes* et le document *Noël en toute simplicité*, offerts par le RQSV.



### Décembre 2004

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	