

Enfourcher la simplicité volontaire

*Entretien avec Isabelle et Damien Allard
réalisé par Christine Kristof-Lardet*



Ils se sont rencontrés au large sur un voilier en Bretagne ; elle, astrophysicienne trentenaire, lui informaticien d'une dizaine plus âgé, tous deux vivant dans la routine d'une vie plutôt bien rangée tout en rêvant d'un monde meilleur. Un jour, poussés par la soif d'expérimenter la cohérence entre leur vie et leurs valeurs, Isabelle et Damien décident de tout lâcher de leur confort matériel et de leurs habitudes pour tenter une vie radicale dans la sobriété et la simplicité. Ils partent une première fois en vélo pour une année de pérégrination puis s'installant dans une petite cabane en Bretagne où ils mettent un application leurs principes de solidarité, temps partagé, échanges, ouverture.... Ce renoncement des premiers temps les conduit, petit à petit, à devenir beaucoup plus riches qu'ils ne l'imaginaient.

Aujourd'hui (le 6 mai 2018), avec leur petite fille Auriane qui n'a pas encore deux ans, ils franchissent une étape de plus en quittant leur petite cabane, en ne gardant de leurs affaires que ce qui peut entrer dans deux sacoches de vélo chacun, se séparant de toute possession matérielle en prenant toutefois soin de confier quelques-uns de leurs objets les plus précieux à des amis, et en disant au revoir à leurs proches qu'ils invitent à les rejoindre à diverses étapes de leur route. Ils partent pour l'Australie à vélo sans pétrole, sans électricité, presque sans argent, et troqueront leur énergie de travail contre de la nourriture.

Leur but est de voyager sur la terre avec lenteur à la rencontre des personnes et des peuples, de nouer des relations fraternelles avec les enfants et leurs parents et promouvoir les valeurs de simplicité et de fraternité qui les animent. En chemin, ils proposeront toute une série d'ateliers pour créer du lien, apprendre, transmettre et incarner un monde de sobriété et de paix (voir à la fin de l'article le détail).

Pour suivre leur périple, voir leur site : <http://auraysydneyavelo.ouvaton.org/>



Quel a été l'élément déclencheur de votre démarche ?

Isabelle- C'est la crainte de notre avenir sur la planète qui m'a ouvert les yeux. Nous sommes si nombreux sur cette terre et nous ne savons pas vivre en paix. Que va-t-il se passer ? Des guerres, des maladies ? Une baisse de la natalité ? Ce qui serait encore l'issue la plus positive... La réponse politique, inadéquate et insuffisante, ne peut conduire qu'à un sentiment d'impuissance et de dépression. Il faut d'autres chemins, d'autres réponses.

La découverte d'alternatives positives autorisant le vivre ensemble sur cette terre a transformé ma vision des

choses. Le déclic s'est produit lors de l'Université d'été d'Attac à Fribourg en 2011. J'ai pleuré lorsque j'ai entendu Christian Felber parler d'économie citoyenne et émettre l'idée que les lois devraient avoir pour objectif le bonheur des personnes. Ensuite, j'ai eu le désir de mettre en cohérence ces principes et ma vie.

Damien- Je ressentais une incompréhension face au fonctionnement de ce monde, mais sans pouvoir vraiment identifier de quoi il s'agissait. Je remarquais aussi beaucoup de souffrance et un mal-être général dans notre société qui ne parvenait pas à trouver des causes autres que celles avancées habituellement (transport, chômage, travail...). Il me semblait que les causes étaient plus profondes et que panser les plaies avec du sparadrap ne suffisait pas. Il fallait aller plus loin. Durant les Automnales de la permaculture en 2012 dans le Calvados, j'ai rencontré des personnes qui pensaient et incarnaient leur vision d'un autre monde. En choisissant de vivre dans la simplicité, ils semblaient plus vivants et plus sereins. C'est étonnant comment souvent la simplicité semble entraîner une forme de sérénité.



Comment avez-vous amorcé votre transition?

Nous avons participé à l'organisation de divers festivals et événements pour promouvoir un mode de vie simple (transport, habitat, alimentation, récupération, échanges...). Nous avons besoin d'être dans l'action, car cela nous permettait de mettre à l'épreuve nos valeurs et de rencontrer des personnes inspirantes. Notre vie dans un appartement en ville, avec un travail salarié... ne correspondait pas à ce que nous étions en train de découvrir. Nous nous sommes rendus compte par exemple que l'autonomie énergétique à laquelle nous aspirions sous-tendait également une forme d'autonomie alimentaire dont nous étions loin, ou que nous ne connaissions pas nos voisins ou encore que nous n'avions plus aucun lien avec la nature. Même si nous avons des métiers qui nous intéressaient et un niveau de vie confortable, un jour, nous avons décidé de lâcher nos travaux et notre appartement en ville.

Qu'aviez-vous principalement envie de lâcher ?



Nous avons surtout envie de lâcher nos activités quotidiennes, de ne plus être devant un ordinateur toute la journée, de ne plus être dans la pollution, de ne plus subir le manque de temps et de nature...

Isabelle : J'avais envie de retrouver ce qui m'avait construite petite, c'est-à-dire la nature, la contemplation des étoiles... Ce n'est pas pour rien que je suis devenue astrophysicienne, mais ce métier représentait l'aspect intellectuel de ma connexion à la terre et au ciel. J'avais envie de le vivre de

façon plus intérieure, de le mettre à l'épreuve de la vie.

Nous avons aussi envie de lâcher notre individualité pour quelque chose de plus collectif, de plus partagé et de plus solidaire. Nous avons envie d'expérimenter un autre système d'échange que l'argent, qui reste très anonyme. Le troc, à contrario, oblige à prendre du temps et être à l'écoute des besoins profonds de l'autre.

Quel a été votre premier pas dans le nouveau monde?

Nous avons tous deux arrêté d'être salariés, rendu notre location ne gardant que le minimum d'objets pour voyager : trois t-shirts et sous-vêtements, une trousse à pharmacie, un kit de réparation de vélo, une tente et tapis de sol, des bottes et capes de pluie pour travailler dans les champs, des pulls, un réchaud de camping avec sa gamelle, un appareil photo, un enregistreur audio et nos téléphones portables.

Et nous avons enfourché nos vélos. « Sans pétrole et sans argent ! » a été notre devise pour ce voyage de six mois, des Sables d'Olonne à Nice, pour partir rendre visite à nos amis et nos familles. Cela faisait quelques années que nous ne prenions plus le train ou l'avion. Le vélo et l'effort donnaient une autre valeur au temps ainsi qu'à la rencontre, qui devenait du coup plus intense et plus longue.



Quels ont été les obstacles majeurs à votre traversée ?

Nous avons certainement de nombreuses peurs, mais nous avons fait en sorte que nos craintes se transforment en recherche de solutions. Comment manger au quotidien sans argent ? Que laisser derrière soi pour porter l'essentiel sur son vélo ? Nous ne voulions pas fonctionner avec de l'argent pour nous mettre réellement en situation de sobriété et expérimenter librement les réponses que nous pourrions avoir à mettre en place plus tard, mais de façon contrainte face à un avenir incertain. Nous avons appris à développer notre créativité, cela a été un exercice quotidien plus qu'une obligation. Au lieu de vivre en payant, nous préférons tenter de vivre par l'échange direct, pour le plaisir de la rencontre. En échange de nourriture nous proposons nos services. Cela a conduit à des moments partagés formidables.

Quelles ont été vos plus grandes surprises ?

Isabelle - J'ai aimé le lâcher prise automatique que l'abandon de tous nos biens a opéré en moi le jour de notre départ. Cela a enclenché spontanément des changements profonds. Je me libérais intérieurement. La nécessité tous les jours de chercher notre route, de trouver où dormir et de quoi manger donnait un nouveau rythme et changeait nos priorités. Je n'en étais plus à me demander chaque jour quel t-shirt j'allais porter et si mes cheveux étaient assez propres, alors qu'avant je n'aurais pu vivre sans me laver les cheveux tous les deux jours.

Damien - Ce qui m'a le plus surpris, ce sont les connexions fortes et directes avec les personnes. Dans les secondes qui suivaient une rencontre, je savais si elle allait ou pas me mener quelque part. Tout était présent dans le premier « bonjour ». Quand je dis « quelque part », je parle d'une relation profonde et sincère avec les personnes. Nous étions toujours soumis à des synchronicités fortes et cela nous renforçait dans l'idée que le lien humain est ce qu'il y avait de plus important et qu'il allait nous permettre de construire nos vies.

Quelles sont aujourd'hui les valeurs que vous vivez ?



Ce mode de vie nous a conduits à développer une plus grande responsabilité. Nous tentons d'avoir le moins d'impact négatif possible sur les autres. Nous tentons de gérer nos besoins par l'échange, c'est-à-dire que nous nous refusons à acheter n'importe quoi, fabriqué n'importe comment, avec de l'argent gagné de façon non éthique. Nous tentons d'être plus attentifs aux autres et à la planète pour nous permettre de mieux vivre ensemble, avec plus de solidarité réciproque et d'échanges. Nous sortons des fonctionnements mentaux ou

concrets habituels, y compris dans l'acte de donner ou de recevoir. Nous acceptons de recevoir car nous savons qu'à un autre moment, nous donnerons. Le don peut être vu comme un troc différé et au sein de toute l'humanité, et non pas seulement deux par deux. Toute personne, aussi pauvre soit-elle, a des choses à offrir : services, leçons de vie, légèreté, humilité,....

Une des valeurs que nous portons –tout comme les territoires en transition, est celle de l'inclusion. Tout ce qui est peut être vécu comme un enrichissement. Ce que j'accepte est plus facile à vivre. Cela apporte de la nouveauté, de la connaissance, de la richesse. Avant, lorsque nous étions militants, nous étions certainement encore beaucoup dans le jugement des autres. Le fait de partir à vélo, en n'étant plus « rien », sans étiquettes, sans référence autre que nous-mêmes, nous a autorisé la relation directe d'être à être. Chacun porte une histoire et des racines. Nous sommes devenus plus humbles, face à la nature et aux éléments, mais aussi, sans argent et sans carapace, face aux personnes.

Quels sont vos « outils » de sobriété ?

Aujourd'hui, nous vivons dans une petite maison en bois de 28 m² que nous avons en partie fabriquée en échange de coups de mains. Nous avons pour principe de ne pas avoir beaucoup d'objets –les objets prennent non seulement de l'espace, mais aussi un temps considérable. Nous passons peu de temps au ménage, nous avons peu de frais, nous nous déplaçons presque exclusivement à vélo avec une carriole à l'arrière pour notre bébé, nous nous chauffons avec les chutes de bois de la menuiserie voisine, nous ne mangeons qu'une nourriture locale que nous produisons ou achetons - en bio, ou que nous récupérons dans les poubelles (pas toujours bio) à la fois pour lutter contre le gaspillage alimentaire généralisé et aussi par empathie avec ceux qui n'ont rien d'autre à manger.

La naissance de notre fille nous a poussés à vivre cette dimension de sobriété encore plus fortement. On peut dire que c'est un bébé « zéro déchet » ; elle est pour l'instant nourrie au sein, elle ne porte pas de couches, mais des langes lavables. Comme elle pratique l'hygiène naturelle, c'est-à-dire qu'elle exprime par des signes partagés avec nous ses envies ou que nous lui proposons régulièrement de faire pipi ou caca, nous n'avons que très peu de langes à laver - ce que nous faisons à l'aide d'une machine à laver partagée. Tout cela dégage du temps et permet plus de liens.



Nous nous sommes mariés en juillet dernier. Nous avons souhaité vivre une cérémonie en forêt, proche de la nature et de nos valeurs. Cela a été un mariage sobre du point de vue financier, mais d'une grande richesse sur le plan de l'amitié et de la créativité. C'était une

belle occasion de témoigner dans la joie de notre mode de vie et de ce qui nous tenait à cœur aux personnes que nous aimons et de partager avec elles notre bonheur en toute simplicité.



Comment vivez-vous la relation avec la société « normale » ?

Paradoxalement, nous vivons mieux la relation avec les autres depuis que nous sommes nous-mêmes plus

cohérents au quotidien. Nous n'avons rien à prouver ni à défendre. Du coup, nous avons moins de reproches à faire aux gens qui vivent autrement. Nous sommes plus ouverts que lorsque nous étions simplement militants.

Comment transmettez-vous vos valeurs, votre vision ?

Nous continuons à participer aux festivals alternatifs avec nos propres propositions. Nous accompagnons des étudiants de BTS dans la réalisation de leurs rêves, car les gens ne sont jamais totalement individualistes et ont des rêves altruistes. Par exemple, une étudiante rêvait de vivre dans un lieu collectif, avec un potager participatif permacole, un autre souhaitait mettre à disposition son bus, dans lequel il vivait, pour sensibiliser les gens à la nature à travers multiples ressources... Nous organisons également des ateliers de pratique d'Espéranto, pour tenter de développer un langage commun et simple entre tous les humains. Le projet que nous portons depuis quelques temps est celui du « Jardin des terriens malins » qui consiste, à travers de courts ateliers dans les écoles, à diffuser l'idée que l'on peut être plus heureux en vivant en harmonie avec les autres et la nature. Mais le plus important est de vivre nos valeurs au quotidien et de témoigner par l'exemple. Cela laisse chacun libre de s'inspirer de ce qui le touche le plus.



Voici des exemples d'ateliers qu'ils proposent :

Les 5 ateliers des Terriens en Chemin :

La traversée lente en famille d'une quinzaine de pays en vélo est pour beaucoup « un exploit » sportif et humain, sur lequel nous nous appuyons pour promouvoir et aider la paix, la solidarité et la capacité de résister aux crises. Paix et solidarité passent aujourd'hui bien sûr par une amélioration des relations humaines (tolérance, communication), mais aussi par des choix de modes de vie qui préservent les autres peuples, et donc leur environnement. Pour contribuer à la paix et la solidarité, nous ferons ainsi vivre et essaimer le long de notre route [les 5 ateliers des Terriens en Chemin](#). Ces ateliers, adaptables, motivants, complémentaires et très complets, visent à toucher profondément le public (enfants ou adultes) en très peu de temps. Ils visent globalement à donner envie et moyens aux enfants de prendre soin de la Terre, des autres et d'eux-mêmes ... en même temps !

Les 5 ateliers sont : l'atelier des rêveurs inventeurs, l'atelier des colibris dégourdis, l'atelier des permaculteurs astucieux, l'atelier des copains sereins et l'atelier des cousins terriens

Mosaïque des Cousins Terriens

[L'atelier des Cousins Terriens](#) a en particulier pour objectif de faire découvrir ce qui nous relie et nous distingue entre Terriens, de faire naître un sentiment de fraternité et de faire découvrir l'Espéranto, langue universelle de la paix extrêmement facile à apprendre pour de très nombreux pays dans le monde. L'atelier passe par la "mosaïque des cousins terriens", qui se décline sous 3 formats : des portraits d'enfants de la Terre accompagnés de quelque chose qu'ils aiment beaucoup ou qui fait partie de leur quotidien, les photos avec des messages en langue natale des enfants et les photos avec les mêmes messages mais en

Esperanto, message secret à décoder ! ;)