

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Retirer le filigrane maintenant

2022
N°100

société

Le minimalisme
se concentrer
sur l'essentiel p.4

vie quotidienne

Comprendre vos animaux p.6



cahier infos

Retrouvez
votre information retraite **p.I à VIII**

Le minimalisme

se concentrer sur l'essentiel



De plus en plus de Français font le choix du minimalisme, un mode de vie basé sur la philosophie du « less is more », littéralement « moins, c'est plus », qui implique de se débarrasser du superflu qui « pollue » notre quotidien, pour se concentrer sur l'essentiel.

Nombreux sont ceux qui croient que le bonheur passe par l'accumulation de biens matériels : appartements, maisons, meubles, vêtements, bijoux, œuvres d'art, etc. Une soif du « toujours plus » qui constitue une spirale infernale et dans laquelle le bonheur reste inaccessible.

De courte durée, le plaisir lié à l'achat d'un nouvel objet laisse en effet rapidement place à un sentiment d'insatisfaction, qui nous pousse à acheter de nouveau et finalement à accumuler des objets qui finissent par occuper de plus en plus de place physique et mentale dans notre vie, jusqu'à l'alourdir d'un poids inutile.

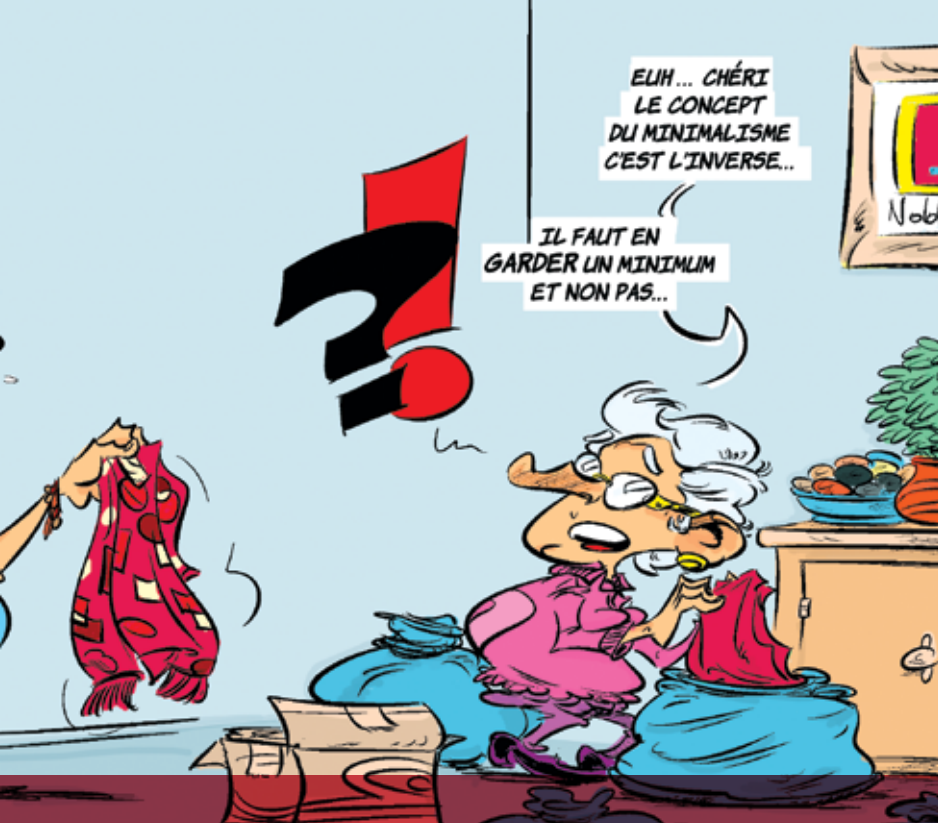
Faire le tri dans ses affaires, en se séparant de tout ce qui ne nous est pas utile, nous permet de découvrir ce qui est vraiment essentiel. En disposant de plus de place, physique et mentale, on apprécie plus facilement ce que l'on a de plus précieux dans sa vie. Mais comment faire concrètement pour se débarrasser du superflu ?

Procédez étape par étape

Dans un premier temps, fixez-vous un objectif simple : chaque jour, séparez-vous de quelque chose, en commençant par ce qui est à jeter parce que cassé, troué, défectueux, etc.

Ensuite, focalisez-vous sur les objets ou les vêtements que vous n'avez pas utilisés depuis plus d'un an. La blogueuse américaine Courtney Carver a mis au point en 2010 une méthode baptisée « 333 Project », qui nous aide à faire le tri dans nos armoires. Le principe est simple : parmi tous vos habits (pantalons, robes, chemisiers, manteaux, chaussures, etc.), sélectionnez 33 pièces (et pas une de plus !) et rangez tout le reste dans des boîtes auxquelles vous ne toucherez pas pendant trois mois.

Une fois ce laps de temps écoulé, rouvrez les boîtes et refaites une sélection de 33 pièces. Répétez l'opération, puis séparez-vous définitivement de tout ce que vous n'avez jamais sélectionné, soit en le donnant (des bornes de collecte sont à votre disposition un peu partout), soit en les vendant sur Internet. S'il vous sera peut-être un peu difficile de vous séparer de vos tout premiers objets, vous vous rendrez compte rapidement que cela sera beaucoup plus facile les fois suivantes, car ce n'est qu'une question de pratique !



Une fois le tri effectué, afin de garder le contrôle sur le nombre de choses que vous avez chez vous, limitez les sorties shopping et adoptez la règle simple du « *une chose qui rentre contre une chose qui sort* » : si vous souhaitez acheter quelque chose, débarrassez-vous d'abord d'un objet du même type ! Enfin, si vous êtes adepte des solutions radicales, optez pour la réduction de votre espace de vie, en déménageant dans un appartement ou une maison plus petite : il vous sera dès lors impossible d'accumuler des choses inutiles ! Conçues et réalisées sur mesure, les « *tiny houses* » sont des petites maisons de 15 à 30 m² remplies d'astuces pour optimiser l'espace.

Une fois le tri de votre intérieur effectué, faites du ménage dans vos relations, en écartant toutes celles qui ne sont pas naturelles ou que vous ressentez comme des contraintes, et ne conservez que celles qui vous font réellement du bien.

Faites la même chose pour vos activités : si vous avez présumé de vos forces en vous engageant en tant que bénévole dans une ou plusieurs associations, et que vous vous rendez compte aujourd'hui que vous n'y prenez plus de plaisir,

mettez-y un terme sans culpabiliser, car soyez convaincu(e) d'une chose : pour donner efficacement aux autres, il faut avant tout être bien dans sa tête !

De nombreux bénéfices

Au-delà du gain de place et d'argent, vous allez vous rendre compte que le minimalisme fait gagner beaucoup de temps : comme vous possédez moins de choses et que vous consommez moins, vous passez moins de temps à faire le ménage, à ranger, à faire du shopping et, de fait, vous disposez de plus de temps pour vous, pour vos proches et pour faire ce que vous aimez vraiment.

Par la même occasion, vous améliorez donc votre bien-être personnel ! Petit à petit, vous allez aussi apprendre à vous satisfaire de ce que vous avez et à l'apprécier. Vous aurez en outre la satisfaction de réduire votre impact sur l'environnement : en achetant moins, vous allez réduire vos déchets, faire des économies, et ainsi pouvoir acheter des produits plus responsables (alimentation Bio, objets « *made in France* », etc.).

C. Bouc



Le minimalisme vous inspire ?

De nombreux ouvrages existent sur le sujet, parmi lesquels « *Vers la sobriété heureuse* » de Pierre Rabhi.

L'agriculteur essayiste a vingt ans à la fin des années cinquante lorsqu'il décide de se soustraire, par un retour à la terre, à la civilisation que les Trente Glorieuses commencent à dessiner, basée sur une forme d'anéantissement personnel au profit de la machine économique.

Au fil des expériences de vie qui jalonnent son récit, Pierre Rabhi impose une évidence : seul le choix d'une sobriété libératrice et volontairement consentie permettra de rompre avec la mondialisation et de donner un sens à nos vies.

Générations Mouvement

La voix des seniors

Fondé il y a plus de 40 ans, Générations Mouvement est le premier réseau associatif de seniors et de retraités en France. Avec 8 500 clubs locaux disséminés aux quatre coins du territoire, Générations Mouvement porte la voix de 550 000 seniors.

Tout au long de l'année, les associations locales et les clubs Générations Mouvement organisent de très nombreuses activités physiques, artistiques, culturelles, cérébrales, touristiques, de prévention santé, etc. qui sont autant d'occasions pour les adhérents de se rencontrer, de sortir de chez eux et d'avoir un projet. « Lutter contre l'isolement, renforcer le lien social, préserver la santé de nos adhérents et donner une place entière aux retraités dans la société sont nos priorités » indique Henri Lemoine, président de Générations Mouvement.

Une structuration pyramidale

Animé par 80 000 bénévoles, le réseau est organisé, à chaque échelon, en associations : 8 000 clubs locaux, 83 fédérations départementales, 17 unions régionales et une fédération nationale. « Cette structuration pyramidale permet à chaque club local, qui reste indépendant et libre de fonctionner comme il le souhaite, de bénéficier de services mis en place au niveau national ». Parmi les services proposés figure un contrat d'assurance permettant aux clubs et aux adhérents d'être couverts en cas de problème, dans le cadre de garanties collectives et individuelles. « Imaginons qu'un incendie se déclare dans le local d'une association qui propose ce jour-là un atelier cuisine ou qu'un adhérent, blessé lors d'une sortie en forêt, juge que le circuit a été mal balisé par le club organisateur : chacun pourra faire fonctionner son assurance » explique Henri Lemoine. Ce contrat est également très utile dans le cadre des nombreux voyages que Générations Mouvement, détentrice d'une licence d'opérateur, organise. « Chaque année, nous renégocions le contrat, afin de nous assurer que toutes les situations sont prises en compte, comme par exemple l'assistance-rapatriement en cas de problème avec un petit-enfant, l'annulation pour cause de maladie existante ou de maladie liée à une pandémie ».

Des sessions de formation sont également proposées aux présidents, secrétaires et trésoriers des clubs, afin d'assurer le partage de l'animation, de mobiliser les bénévoles sur leurs missions et d'assurer la relève.

Porter la voix des seniors

Localement, les bénévoles peuvent s'investir dans différentes instances pour porter la voix des retraités et des seniors, notamment au sein des Conseils communaux ou intercommunaux de l'action sociale (CCAS et CIAS). Au niveau national, l'association prend part à la réflexion sur les sujets importants : promotion de la santé, perte d'autonomie, réforme des systèmes de santé et des retraites, pouvoir d'achat et fiscalité... Générations Mouvement est agréée par le ministère des Solidarités et de la Santé pour représenter les usagers dans les établissements publics. En outre, la Fédération nationale a été reconnue d'utilité publique en 2008. Cette distinction lui confère un poids supplémentaire dans sa capacité à représenter les intérêts des retraités et des personnes âgées, notamment auprès des pouvoirs publics.

Plus d'infos :

www.generations-mouvement.org

C. Bouc



Retirer le filigrane maintenant



3 questions à Henri Lemoine, 76 ans, adhérent depuis dix ans à Générations Mouvement et président depuis quatre ans.



Comment est né Générations Mouvement ?

Le mouvement est né de la restructuration du monde agricole. Dans les années 60, de nombreux agriculteurs se sont vus poussés vers la retraite par le gouvernement afin de permettre la transmission de leurs exploitations. Afin qu'ils ne se sentent pas désœuvrés ni isolés, la MSA a détaché dans toute la France des dizaines de salariés destinés à convaincre les agriculteurs de se regrouper en clubs. Des milliers d'associations de paysans ont alors vu le jour. Elles se sont regroupées aux niveaux départemental, régional, puis national. Notre mouvement trouve donc sa source dans le milieu rural. Initialement, il s'appelait d'ailleurs « Les Aînés Ruraux ». Aujourd'hui, nos implantations sont toujours essentiellement rurales, mais, depuis une quinzaine d'années, notre mouvement subit le déclin de la population agricole. Heureusement, celui-ci est compensé par l'arrivée des néoruraux, sans attache avec le monde agricole, qui, comme moi, viennent s'installer à la campagne par goût ou par plaisir une fois à la retraite.

D'où vient le nom Générations Mouvement ?

« Les Aînés Ruraux » sont devenus « Générations Mouvement » il y a une dizaine d'années, afin de mieux coller à la réalité. Avec l'allongement de l'espérance de vie, il n'est en effet pas rare de trouver dans un même club des adhérents âgés de 60 à 90 ans, donc issus de deux générations. Nous sommes par ailleurs très nombreux à vouloir développer du lien intergénérationnel, notamment avec les enfants. Nous sommes donc bien plusieurs générations en mouvement !

Comment le mouvement a-t-il fait face à la pandémie ?

Heureusement, nous avons déjà initié un virage vers le numérique, notamment en développant un fichier commun (soumis au RGPD - Règlement Général sur la Protection des Données), qui nous a permis d'accéder facilement aux données. Pour maintenir le lien vivant avec les clubs et continuer à les faire fonctionner, nous avons organisé des activités en ligne, tout en veillant à conserver le lien « physique » avec les adhérents les plus éloignés de ces pratiques.