

PSYCHOLOGIES

AGIR SUR SA VIE

Léa Drucker

“Je redeviens instinctive”

- Test : Quel psy êtes-vous pour vos amis ?
- 5 clés pour arrêter de s'autosaboter
- Vieillir rend-il plus sage ?
- Surmonter le syndrome du nid vide
- L'ICV pour se libérer du passé

L'ATELIER DU MOI

“Ichigo ichie” :
savourez
l'éphémère

DOSSIER **COMMENT VIVRE UNE VIE
PLUS SIMPLE**

+ **TEST : Qu'avez-vous besoin de simplifier ?**

TROIS HISTOIRES SIMPLES

ELLES SE SONT LANCÉES

Écologie, bouddhisme, minimalisme. Les femmes dont vous allez faire la connaissance incarnent à leur façon une des facettes de la simplicité. Laissez-vous transporter par leurs récits.

Propos recueillis par **Hélène Fresnel** – Photos **Claire Dorn**

Elles ne se ressemblent pas, mais leurs cheminements, eux, présentent bien des points communs : un attrait pour la lenteur, un besoin de silence, un goût de l'introspection. Et une progression à petits pas. Pas de bouleversements spectaculaires, de révélations bruyantes ni de miracles soudains. Plutôt des révolutions à bas bruit, qui ont métamorphosé des vies alors sans saveur ou opprimées. Évelyne Adam a quitté son piano pour malaxer la chaux de maisons et le chanvre, qu'elle plante au cœur de la nature. Elle vit à même le sol de la sienne, sur un tapis de chanvre et de fougères, connaît tous les arbres, toutes les plantes qui l'entourent. Kankyo Tannier, étudiante en droit qui rêvait de poésie et de spiritualité, a trouvé le bonheur dans le dépouillement bouddhiste, auquel elle propose d'initier gratuitement le plus grand nombre. On la surnomme « la nonne 2.0 ». Emmanuelle Veil, journaliste, s'est allégée du poids des objets en se libérant de son histoire. Elle fait découvrir les bienfaits du minimalisme aux lecteurs du journal qu'elle a cocréé, inventant au passage un autre modèle économique pour une presse moribonde. Trois pistes pour envisager autrement l'existence.



Évelyne Adam

“La simplicité, c’est trouver son axe”

À 59 ans, elle est la fondatrice des Kerterres, des maisons faites de matériaux naturels, sculptées à la main, qui s’intègrent au paysage tout en le respectant. Son entreprise construit et forme ceux qui le souhaitent à la fabrication de leur propre habitat pour une somme modique (entre six mille et dix mille euros). Elle vit en pleine nature, dans une maison en argile, sortie de terre il y a quatorze ans.

« J’avais 35 ans, j’étais professeure de piano, mère de deux filles que je voulais voir grandir. J’ai commencé à libérer de plus en plus de temps pour être avec elles. Ce temps dégagé pour ma vie familiale, mais aussi intime, m’a permis de réfléchir à ce qui m’importait vraiment dans la vie, à ce que je voulais être et faire. La simplicité, pour moi, c’est ça : trouver son axe,

et j’ai découvert assez tardivement que le mien est de vivre en accord avec la nature. Le problème de l’habitat est réel : il nous coûte très cher à nous, les humains, mais aussi à la planète. Je me suis installée dans une maison écologique que j’ai fait construire. Puis je me suis dit que ce n’était pas si difficile, que je pouvais aussi en fabriquer une, ce que j’ai fait, avant de l’apprendre aux autres. Aujourd’hui, à Kerterre, nous sommes quatre codirigeantes. Nous nous servons de l’argent que nous gagnons pour acheter des terrains, planter des arbres. Je passais pour une jeune femme utopique. Bientôt, je passerai pour une grand-mère utopique. Peu importe. Ce que je sais, c’est que nous sommes au bord du gouffre. Et qu’il est temps d’ouvrir nos ailes. »

Pour en savoir plus : ketterre.org.

Et sur YouTube : « La Kerterre, reportage offert de l’Extra Lab S2E2 ».



Kankyo Tannier

“Je me suis libérée de mon manque”

Nonne bouddhiste de tradition zen, elle vit, à 44 ans, en communauté dans un monastère en Alsace. Elle s’y est installée il y a dix-huit ans, après avoir découvert le zen lors d’une retraite. Également professeure de chant et hypnothérapeute, **elle écrit** (*Cent Grammes de sérénité à faire infuser dans votre quotidien*, First éditions, ou *Ma cure de silence, et si on essayait le calme ?*, Pocket), donne des conférences, des séminaires, et propose sur son site Internet des initiations à la méditation.

« Le zen est un chemin vers le dépouillement et la liberté, mais il doit se faire progressivement : il ne faut pas être violent avec soi. Pour moi, cela s’est fait petit à petit, à mesure que ma pratique spirituelle grandissait au monastère. Aller vers la simplicité implique de se

pencher sur ses manques, de comprendre ce qui se cache derrière notre envie de regarder nos téléphones, de consommer, d’être séduisant, irrésistible. Quand on accueille ses manques, ils s’atténuent. Quand ils décident pour nous, nous en sommes prisonniers parce qu’ils agissent en nous souterrainement. Avant d’être au monastère, je perdais beaucoup de temps à vérifier que j’étais jolie, à me coiffer, me maquiller, m’habiller. Quand j’ai compris que ce qui me manquait, c’était le regard de l’autre sur moi, que c’était cela qui m’animait, je ne me suis plus sentie obligée de passer des heures devant ma glace. On n’est jamais à la hauteur de son idéal. Avec mon crâne rasé, la question ne se pose plus. Le superflu est tombé. Je me suis libérée de tout ce manque qui m’entravait, et c’est très doux. »

Pour en savoir plus : dailyzen.fr.



Emmanuelle Veil

“Le minimalisme m’a rendue heureuse”

Elle a mis l’allègement au cœur de sa vie avant de cofonder, en 2015, à 43 ans, le *Journal minimal*. Cette publication bihebdomadaire en ligne et gratuite fonctionne sur le principe du don contre don, et sa devise, « Pour vivre heureux, vivons léger », attire un nombre croissant de lecteurs.

« Mon besoin de simplicité et de minimalisme vient en partie de mon questionnement sur la place qu’occupaient les objets dans ma vie. En 1998, j’ai déménagé du studio où j’habitais et, face au tas de cartons, j’ai réalisé que j’avais accumulé énormément de choses sans m’en rendre compte, dont un certain nombre qui m’avaient été offertes ou transmises. Je me sentais obligée de les conserver parce qu’elles avaient appartenu à des ancêtres. Mon histoire familiale a été terriblement marquée par

les guerres, ses tragédies et ses privations, en réaction, mes parents stockaient tout. Ils accumulaient tout pour se sécuriser. Je me suis lentement détachée de ce conditionnement, assez répandu et favorisé par la société de consommation. Petit à petit, j’ai commencé à faire le vide et à refuser ce qu’on voulait me donner. Aujourd’hui, les objets que je possède sont peu nombreux et je les aime. Ils sont adaptés à ma morphologie, à mon bien-être. Ils sont beaux, durables et j’en jouis tous les jours. Le minimalisme m’a rendue plus heureuse, m’a apporté une capacité à adapter mon environnement à mes besoins, a agrandi mon espace extérieur et intérieur. *Le Journal minimal* est la concrétisation vivante de cette découverte personnelle, corrélée à mes convictions écologistes très anciennes. »
Pour en savoir plus : lejournalmminimal.fr.