

SIMPLICITE VOLONTAIRE par Alexis ROBERT

1) Axe général

Bibliographie : Vivre heureux tout simplement

Plaisir de la simplicité

Définition : L'art de ne consommer que la part qui me revient cette terre. Vivre heureux

Débat entre Alexis et les participants,

Alexis : Nous libérer de ce qui nous encombre (ce qui n'a pas servi depuis plus d'un an). En moyenne, on consomme 3 fois notre part.

2) L'argent

Alexis : vivre heureux avec le moins d'argent possible.

Débat :

- Inventer toutes sortes d'échanges
- Argent chaud (qui circule) / argent froid (bas de laine, banque)
- Monnaie locale : le billet doit circuler sinon il se dévalue
- Plus on utilise d'espèces, moins on est contrôlé
- Freiner le système folie : payer en espèces (représente 5°/°) car la carte bleue, le chèque sont de l'électronique (sont virtuels , représentent 95 °/°)
- ATTENTION : avant d'avoir un interdit bancaire, faire un recours auprès de la banque de France pour un dossier de surendettement
- L'économie ne marche que par nos dépenses, réfléchir à un autre système
- Alexis :Marché du don : plus je donne, plus je reçois
- Possibilité au sel : echange sans grains mais avec un sourire et on ne comptabilise que le nombre d'échanges
- Crowdfunding : financement participatif, faire attention où va l argent
- Alexis : les pauvres sont responsables de l'existence des riches. Chacun de nos gestes est politique
- N.E.F : nouvelle economie fraternelle : banque participative
- Se centrer pour identifier ce qui est vraiment nécessaire, et donc diminuer cette pression extérieure,utiliser son imagination, sa création
- Etre à soi , gérer sa vie, être souverain, pour ensuite être aux autres
- Exercer notre pouvoir, notre pouvoir d'achat (façon d'acheter) et être solidaire
- Méditation, se retrouver, prendre la distance entre soi et le monde extérieur
- Revenir à l'essentiel, être en paix avec soi et les autres, se recentrer pour être ensuite plus disponible
- Travailler sur soi sur la perception fine des nos 5 sens, ici et maintenant, être en pleine conscience

3) Les déplacements

Alexis ROBERT : Dans le monde actuel, il y a beaucoup d'agitation, de précipitation. Le temps de déplacement est du temps en mois pour échanger, pour soi.

Le transport aérien low cost incite à multiplier les déplacements.

1 déplacement en avion = 4000 km en twingo !

Penser au plaisir du déplacement, ne pas se culpabiliser mais avoir la connaissance de son acte.

Réduire ses besoins.

Le fait d'avoir un contact direct par téléphone , internet avec une personne au bout de la planète,on veut aussi aller au bout de la planète en très peu de temps. On perd la notion de temps et d'espace