

Guide des groupes de Simplicité Volontaire

par M. Burch

*Résumé destiné aux membres des groupes de pratique de SV
- Amis de la Terre* *de Ezio Gandin*

**UN GROUPE DE DISCUSSION SUR LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE :
c'est**

quoi ?

Un groupe de discussion est un groupe qui se réunit afin d'explorer une question ou un sujet d'intérêt commun. Un groupe de discussion sur la simplicité volontaire est un groupe de discussion qui traite spécifiquement de la simplicité volontaire.

Ce guide fournit de l'information générale sur la façon de mettre sur pied un groupe de discussion sur la simplicité volontaire. Il fournit également de l'information spécifique sous forme d'exemple de discussions pouvant servir de base pour dix rencontres où seront abordés différents aspects de la simplicité volontaire. Les thèmes suggérés ne représentent heureusement pas tous les aspects de la simplicité dans la vie quotidienne.

Les animateurs, les animatrices ou les membres du groupe peuvent d'ailleurs identifier eux-mêmes les sujets dont ils voudraient discuter et utiliser ce guide comme plan d'ensemble qui orientera leurs explorations ultérieures sur la simplicité.

Il y a plusieurs raisons de croire que la simplicité volontaire peut améliorer non seulement notre bien-être personnel et familial mais aussi notre société, notamment sur le plan de la justice sociale et de l'environnement. En Amérique du Nord, cependant, nous avons été élevés dans une culture qui nous présente la consommation comme la voie royale vers le bonheur et la prospérité. Il est fréquent pour les gens vivant dans notre culture de ne pas être conscients de la pression que nous subissons de toutes parts afin que presque tous les aspects de notre vie soient intégrés à la société de consommation.

La première étape d'une démarche de réflexion au sujet de la société de consommation consiste à mieux connaître la simplicité volontaire en

participant à un groupe de discussion. Les membres du groupe peuvent partager leurs **idées** sur ce que signifie une vie simple, les trucs qu'ils ont tirés de leur propre expérience, des **histoires** provenant de parents ou de grands-parents qui ont eu à « l'user jusqu'au bout, s'arranger avec peu ou à s'arranger sans ! ». Les groupes peuvent être une merveilleuse source d'**information**, d'**encouragement** et de **soutien** lorsque nous expérimentons un mode de vie plus simple. Cet apprentissage et ces changements peuvent, somme toute, s'effectuer dans un contexte chaleureux de rencontres incluant des collations, des repas partagés, des pique-niques et d'autres activités sociales qui nourrissent l'âme, l'esprit et le cœur. Il est souvent utile de faire porter la discussion sur des lectures ou des documents vidéos qui donnent aux membres du groupe la même information ou la même expérience à partir de laquelle ils peuvent s'exprimer. De nombreux exemples de discussion présentés dans ce guide sont structurés à partir de textes qui se retrouvent dans le texte de Mark Burch *Simplicity: Notes, Stories and Exercises for Developing Unimaginable Wealth*. D'autres textes proviennent de livres ou d'articles qui sont des « classiques » de la littérature traitant de la simplicité volontaire. Toutefois, de nombreux exemples de discussion ont été préparés de façon à utiliser toute la richesse des expériences et des souvenirs des membres sans avoir recours à aucune lecture.

Certains groupes peuvent décider d'acheter un seul exemplaire du livre ou du document vidéo et de le faire circuler parmi les membres avant la rencontre ou encore d'emprunter le document dans une bibliothèque. De toutes façons, dans les discussions comme dans plusieurs autres aspects de la vie, nous récoltons ce que nous avons semé.

Si les membres du groupe de discussion se préparent un peu et se présentent à la rencontre bien informés, la discussion n'en sera que plus riche.

Les groupes de discussion fonctionnent bien lorsque tous les membres : (a) s'engagent mutuellement à bien se préparer en faisant les lectures, les réflexions et les exercices écrits nécessaires avant la rencontre; (b) respectent l'horaire de la rencontre en arrivant à temps et en finissant à l'heure prévue ; (c) sont disposés à écouter les autres participants, à faire part de leur propre réflexion, à se montrer ouverts aux idées et aux opinions qui sont différentes des leurs ; (d) collaborent au bon fonctionnement du groupe en se chargeant de certaines tâches ; (e) entreprennent les actions

de suivi jugés nécessaires par le groupe et partagent cette expérience avec les autres membres.

TABLE DES MATIÈRES

- 2. SIMPLICITÉ ET CROISSANCE PERSONNELLE*
- 3. LES MEILLEURS MOMENTS DE NOS VIES*
- 4. SIMPLICITÉ: LE PREMIER « R »*
- 5. DÉSENCOMBRER NOS VIES*
- 6. BILAN DE MES HABITUDES DE VIE : LE TEMPS*
- 7. BILAN DE MES HABITUDES DE VIE : L'ARGENT*
- 8. SIMPLICITÉ ET COMMUNAUTÉ*
- 9. LA JUSTE MESURE*
- 10. SIMPLICITÉ INTÉRIEURE : « DÉSENCOMBRER » NOTRE COEUR ET NOTRE ESPRIT*

2. SIMPLICITÉ ET CROISSANCE PERSONNELLE

PRÉPARATION:

Le sujet de cette rencontre est la relation entre notre croissance, notre développement et notre bien-être comme individu d'une part et notre utilisation de biens et services d'autre part. Une excellente préparation à cette rencontre consisterait à lire le livre d'Erick Fromm *Avoir ou être* ou encore le livre d'Alan Durning *How Much Is Enough?*

Erik Fromm est un psychanalyste qui a longuement réfléchi aux conséquences de la société de consommation sur le développement psychologique des individus, notamment sur l'estime de soi.

Alan Durning est un écrivain et chercheur qui travaille avec l'Institut de veille mondiale (Worldwatch Institute) à Washington, D.C., organisme environnemental qui joue un rôle de chien de garde. Il étudie les relations entre un mode de vie axé sur la consommation, le bonheur personnel et la durabilité de l'environnement.

3. LES MEILLEURS MOMENTS DE NOS VIES

PRÉPARATION :

La simplicité volontaire est un mode de vie qui nous aide à mettre l'accent sur les aspects les plus importants et les plus valorisants de notre vie.

Cependant, le rythme effréné de notre quotidien peut nous faire perdre de vue ce qui nous semble important.

Nous pouvons être emportés par le courant de nos habitudes et de nos engagements.

Nous manquons alors de temps pour réfléchir et envisager d'autres choix.

Nous pouvons même en arriver à oublier quels étaient nos objectifs. Pour paraphraser une vieille blague : « Lorsque tu en as plein les bras avec les alligators, il est difficile de te rappeler que tu as mis les pieds dans le marais pour le drainer! »

Cette rencontre du groupe de discussion permet à chaque membre de se rappeler les meilleurs moments de leurs vies : les plus valorisants, les plus paisibles, les plus stimulants, les plus profondément heureux. Cette rencontre offre également à chaque membre du groupe l'occasion de connaître l'histoire des autres, notamment les moments les plus importants.

Chaque personne pourra prendre conscience de la place qu'ont occupée l'argent ou la consommation de biens matériels dans ces expériences de vie.

Finalement, nous nous pencherons sur les aspects sociaux et environnementaux de ces expériences. Quelles sont les différences par rapport aux conséquences sociales et environnementales de choix dictés par un mode de vie basé sur la surconsommation ?

4. SIMPLICITÉ: LE PREMIER « R »

PRÉPARATION:

Les Nord-Américains issus de la société moderne ont été décrits comme « matérialistes ». Mais cette affirmation est-elle juste ? Une personne vraiment matérialiste apprécie les biens matériels et y est très attachée.

Mais en tant qu'individu et en tant que société, apprécions-nous vraiment à sa juste valeur l'abondance de biens matériels dans laquelle nous vivons ?

L'Amérique du Nord a aussi été qualifiée de « société de consommation ». Dans une société de consommation, la réussite est associée à la possession, à l'utilisation et à la mise au rancart des biens matériels. La consommation de biens est donc l'étalon de mesure de la réussite. Ainsi, il suffit de posséder et de consommer plus de biens afin de mieux apprécier la vie. Mais cette façon de voir les choses est-elle juste?

Les pays d'Amérique du Nord, d'Europe et de plus en plus de pays riverains du Pacifique ont établi de puissantes économies fondées sur la consommation. Si bien qu'on estime que 20 % de la population mondiale, qui vit dans ces pays, consomme plus de 80 % des ressources et de l'énergie de la planète afin de produire des biens de consommation. De plus, le même 20 % de la population mondiale est responsable de plus de 80 % de la pollution, des gaz à effet de serre et de la production de déchets toxiques qui ont des effets négatifs sur l'environnement à l'échelle mondiale. Comme la population mondiale est en pleine croissance et que tous ces gens aspirent de plus en plus à imiter le modèle des sociétés de consommation nord-américaines, de nombreux scientifiques prévoient que nous éprouverons de graves problèmes dans l'avenir en ce qui concerne l'eau potable, les forêts, la diversité biologique... bref en ce qui concerne toutes les ressources nécessaires à la survie et au bien-être du genre humain.

Les premiers efforts effectués en vue de préserver l'environnement ont mis l'accent sur le *recyclage* comme étant une bonne façon de réduire notre demande en énergie et en ressources. Ceci est encore vrai. Mais la simplicité volontaire propose une solution encore plus simple aux problèmes environnementaux : la *réduction* de notre consommation totale, toutes ressources confondues, en simplifiant notre mode de vie.

Cette rencontre du groupe de discussion permet aux participants et aux participantes de réfléchir à l'idéal proposé par la société de consommation et à la façon dont il se réalise concrètement. Nous allons aussi discuter des conséquences sur l'environnement de la société de consommation et nous allons examiner différentes façons d'amoindrir ces effets négatifs par la réduction de la consommation, le recyclage et la réutilisation des biens que nous devons utiliser pour vivre.

5. DÉSENCOMBRER NOS VIES

PRÉPARATION:

De nombreuses personnes qui veulent simplifier leur vie se demandent naturellement de quelle manière s'y prendre. Cette rencontre du groupe de discussion abordera la question en expliquant comment faire les premiers pas vers une vie plus simple, notamment sur le plan matériel.

L'élément clé de cette rencontre sera de faire partager les différentes expériences des participants et des participantes en ce qui concerne les étapes à entreprendre pour mener une vie plus simple. La discussion devrait être honnête et axée sur l'aspect pratique. En effet, plusieurs personnes sont intéressés par des exemples concrets de la façon de procéder pour vivre une vie plus simple. Il y a un temps pour les discussions philosophiques et un temps pour l'action. Il est important d'aborder concrètement la simplicité volontaire entre autres parce qu'on peut aller trop loin ou débiter par des aspects de la vie quotidienne qui sèmeront la mésentente au sein de la famille.

Par exemple, imaginez qu'un conjoint ou une conjointe décide que la simplicité volontaire est une idée fantastique et que cela signifie « désencombrer » la vie de l'autre ! De telles histoires doivent être racontées. Ce n'est qu'en les racontant et qu'en les écoutant que nous pourrions entreprendre de vivre plus simplement tout en respectant les besoins de chacun.

Certains éléments de la discussion proviennent de la section de ce guide intitulée

« **Conseils pratiques sur le désencombrement** ». Cette section offre des conseils pratiques sur la manière de simplifier notre vie sur le plan matériel. Les conseils proposés sont issus de différentes sources. J'ai même inclus certaines notes afin d'expliquer en quoi les suggestions faisaient partie d'un mode de vie plus simple lorsque le lien n'était pas évident. De façon générale, les **Conseils pratiques sur le désencombrement** commencent par des suggestions qui réduisent la somme de déchets que nous produisons sans réellement s'inscrire dans le cadre d'un mode de vie plus simple. Toutefois, plus nous allons de l'avant dans les suggestions plus elles deviennent exigeantes. Nous passons graduellement de la réduction de la somme des déchets produits à la réduction de la consommation pour finalement en arriver à se poser des questions plus pertinentes sur notre besoin et notre

manière de consommer. Certaines idées peuvent même sembler exagérées, comme par exemple suggérer de jeûner plutôt que de manger. Bien sûr, personne ne peut jeûner à tout jamais. Mais je l'ai inclus dans la liste des possibilités concernant l'alimentation parce qu'il y a des gens qui jeûnent régulièrement pour des raisons de santé ou parce que leur religion les incite à le faire.

En outre, il y a plusieurs façons de jeûner. Nous pouvons nous abstenir d'écouter le

bulletin de nouvelles, de manger des pâtisseries, de lire, etc. Nous pouvons nous abstenir de faire toutes sortes de chose. Selon moi, l'aptitude au jeûne de toutes sortes fait partie d'un mode de vie sain et équilibré tout autant que l'aptitude à apprécier ce que nous avons.

6. BILAN DE MES HABITUDES DE VIE : LE TEMPS

PRÉPARATION :

Gérez votre temps efficacement : débarrassez-vous de votre montre.

On fait souvent remarquer que le plus précieux des cadeaux dont on dispose est le temps. Tout le monde se voit allouer le même : 24 heures par jour. La différence entre un mode de vie et un autre réside simplement dans la façon dont nous utilisons le temps qui nous est imparti.

Les apôtres du « plus on en a, mieux c'est » sont d'avis qu'il vaut mieux apprendre à insérer le plus d'activités possible dans notre horaire puisqu'on dispose d'un temps limité. Ce genre d'idée a donné lieu à toutes sortes de livres et d'ateliers sur la « gestion du temps » qui visent à apprendre aux gens à se fixer des horaires rigides et à contrôler chaque minute dont ils disposent. Ces horaires n'ajoutent en fait que du stress, des complications, des dépenses et un sentiment d'urgence à nos vies alors qu'ils devaient les rendre plus « productives et efficaces ». Nous nous tournons alors vers l'achat à crédit de machines destinés à économiser temps et énergie pour finalement se rendre compte que nous devons travailler plus fort et plus longtemps afin de les payer, de les entretenir et de les remplacer. Ce genre d'horaire nous permet-il d'être maître de notre temps ?

Les anthropologistes ont signalé que les Bushman du Kalahari en Afrique arrivent à subvenir à leurs besoins en effectuant deux à trois heures de travail par jour. Le reste du temps, ils le passent à se détendre et à danser. Les travailleurs nord-américains des années 1990, eux, passent plus d'heures au travail pour maintenir le même niveau de vie que les travailleurs des

années 1950 en dépit de l'utilisation plus répandue des machines destinées à économiser du temps. Qu'est-ce qui dans le savoir des Bushman a disparu de nos «civilisations avancées» ?

Selon la simplicité volontaire, la vie trouve sa valeur, non pas dans l'accroissement du nombre de choses que nous pouvons faire dans une heure, mais dans l'approfondissement de notre capacité à apprécier le présent, à chaque minute, ici et maintenant.

Dans la discussion qui va suivre, nous allons jeter un coup d'oeil sur la façon dont nous utilisons notre temps au cours d'une journée type. L'objectif visé n'est pas de se juger ou de juger les autres mais plutôt de devenir conscients de la façon dont nous utilisons notre temps. Ainsi, nous pourrions faire nos choix consciemment plutôt que de vivre sous le coup de l'impulsion, allant fébrilement d'une chose à l'autre sans jamais vraiment se demander si les choses qui nous tiennent aussi occupés nous procurent un sentiment de satisfaction et de bien-être.

<i>Grille d'emploi du temps</i>	
<i>Ma journée type</i>	
Heures	Activités

<i>Grille d'emploi du temps</i>	
<i>Ma journée idéale</i>	
Heures	Activités

7. BILAN DE MES HABITUDES DE VIE : L'ARGENT

PRÉPARATION :

Il arrive que la simplicité volontaire soit, à tort, associée à de la pauvreté.

Vivre

simplement ne signifie pas vivre sans argent ou sans se soucier de l'argent.

Les

personnes qui choisissent de vivre simplement peuvent souvent réduire leurs dépenses et vivre heureux avec moins d'argent. Il y a aussi des personnes possédant beaucoup d'argent qui préfèrent, malgré tout, vivre simplement. D'autres qui jonglent avec les règles sociétales du temps et de l'argent. Elles réduisent leurs dépenses de sorte qu'elles réduisent leur besoin de travailler pour gagner de l'argent. Elles ont alors plus de temps à consacrer à des activités qui sont plus enrichissantes à leurs yeux, mais qui peuvent s'avérer moins lucratives, comme des activités liées au monde des arts, de la culture, des oeuvres de bienfaisance ou des missions humanitaires. Il arrive aussi que des personnes choisissent de vivre pauvrement afin de respecter leurs voeux religieux ou de se montrer solidaires des plus démunis ou encore de vivre selon un ascétisme spirituel. Ces choix honorables sont solidement ancrés dans une pratique spirituelle. Je crois que de telles décisions permettent de définir un mode de vie basé sur la simplicité tout en offrant d'excellentes raisons de le faire. Mais faire le voeu de pauvreté dans le cadre d'une religion ne représente pas la seule façon de vivre simplement et la religion n'est pas le seul motif menant à une vie simple. Dans leur célèbre livre, **Votre vie ou votre argent ?**, Joe Dominguez and Vicki Robin examinent la nature de l'argent et de notre relation à l'argent. Ils décrivent l'argent comme « une réserve d'énergie vitale » et offrent une façon de gérer l'argent dont l'objectif est l'indépendance financière, c'est-à-dire la possibilité de satisfaire nos besoins de base sans avoir recours à un emploi rémunéré. L'objectif de l'indépendance financière n'est pas de devenir fabuleusement riche mais de bénéficier d'un vaste choix en ce qui concerne la façon dont nous utilisons le temps. La personne indépendante financièrement n'a pas à occuper un emploi rémunéré pour satisfaire ses besoins de base. Il va de soi que moins nous avons besoin d'argent pour satisfaire nos besoins de base, moins nous avons à gagner de l'argent. Ainsi, la simplicité volontaire est un élément essentiel du plan qui nous mène à l'indépendance financière. Plus nous développons notre capacité à vivre simplement, plus tôt nous accédons à l'indépendance.

Au cours de cette rencontre, les participants et les participantes auront l'occasion de réfléchir au rôle que joue l'argent dans leurs vies. L'argent peut-il acheter le bonheur ou la sécurité ? Si non, à quoi sert-il ? Comment notre société nous a-t-elle appris à voir l'argent ? L'argent mène-t-il à la liberté personnelle ? L'argent réduit-il notre liberté ? Apporte-t-il plus de tracas dans nos vies ? Quelle place devons-nous lui accorder ?

Comment faire pour ne pas lui en accorder davantage? Quelle est la juste mesure ?

Quelle est la frontière entre la juste mesure et la démesure?

8. SIMPLICITÉ ET COMMUNAUTÉ

PRÉPARATION:

Nombre d'entre nous ont grandi en associant une « vie simple » à une vie d'ermite.

Nous imaginons que les personnes qui choisissent de vivre simplement sont des individualistes hardis et un peu farouches qui s'en vont mener une vie solitaire dans les bois. L'Américain Henry David Thoreau, philosophe et essayiste, est un bon exemple de ce stéréotype. De nombreux adeptes de la simplicité volontaire apprécient leur liberté et leur indépendance - en fait, ils ne vivent que pour « *l'accroître* » - mais choisir de vivre simplement implique-t-il nécessairement de vivre en solitaire ?

Il y a de nombreux témoignages d'explorateurs et d'anthropologues qui ont observé des peuples vivant simplement sur le plan matériel selon leurs cultures traditionnelles. Nombre de ces sociétés, pourtant, possèdent une grande culture, un langage élaboré, une littérature orale importante et de nombreuses pratiques religieuses. On peut souvent observer dans de telles communautés de forts liens d'interdépendance qui unissent leurs membres. Vivre simplement signifie la plupart du temps apprendre à faire confiance aux autres, à partager avec eux et à créer des liens d'interdépendance. Aussi, plus il est facile d'emprunter et de partager les biens matériels que nous n'utilisons qu'à l'occasion moins nous sommes dans l'obligation de les acquérir pour notre seul usage. En réfléchissant plu longuement sur le lien entre simplicité et communauté, de plus en plus de questions surgissent. Qui bénéficie le plus de ces différents modes de vie ? Voyons-nous souvent dans les médias des messages au sujet de l'importance du partage, de la coopération, de l'interdépendance et de la confiance ? Entendons-nous souvent des messages positifs concernant le fait d'être indépendant, compétitif, possessif et méfiant ? Qui tire avantage d'une société qui valorise la rudesse (violence ?), l'indépendance (isolement ?) et l'individualisme (égocentrisme ?) ? Si vous êtes un constructeur automobile, préféreriez-vous une société où les membres partagent leurs véhicules à une société où tous les membres veulent posséder leur propre véhicule ? En outre, les gens ont-ils plus de temps pour converser et se soutenir

mutuellement s'il y a plusieurs passagers par automobile plutôt qu'une seule personne isolée dans sa propre auto à écouter son lecteur de disques compacts ? D'après vous, quel type de société favorise les gens ? Quel type de société favorise le commerce ? Au cours de cette rencontre du groupe de discussion, les participants et les participantes discuteront du lien entre simplicité et communauté. Quelles sont les conséquences d'une vie plus simple sur les relations que nous entretenons avec les autres ? Avec nos familles ? Avec nos voisins ? Quels sont les autres voies que nous pouvons explorer qui nous mèneraient ailleurs que vers l'isolement de l'individualisme et l'égoïsme de l'indépendance ?

9. LA JUSTE MESURE

PRÉPARATION :

Un élément-clé de la simplicité volontaire réside dans l'idée de quantité suffisante et de pérennité. En d'autres temps, on aurait pu parler de « juste milieu », de sobriété ou d'une gracieuse touche de modération. Il s'agit également d'une façon de distinguer entre la simplicité et la pauvreté. La personne qui vit simplement le fait avec grâce, se maintenant continuellement dans la juste mesure. La personne qui vit dans la pauvreté manque de tout et en souffre. La personne qui vit dans la richesse possède plus qu'il n'en faut et éprouve le mécontentement et la souffrance liés à l'excès.

Cette idée de modération est fondée en partie sur la simple observation de la nature humaine. Manger trois repas équilibrés par jour satisfait l'appétit de la plupart des gens. Manger trente repas par jour, toutefois, ne fournirait pas le dixième de la même satisfaction ! Plutôt le contraire. Il en va de même avec la plupart de nos besoins de base. On peut les satisfaire plus adéquatement en faisant preuve de modération. L'excès mène au mécontentement ou à la maladie.

Dans leur livre *Votre vie ou votre argent ?*, Joe Dominguez et Vicki Robin décrivent la juste mesure comme le point d'équilibre où nous pouvons expérimenter le mieux la liberté. La simplicité volontaire nous somme de cultiver un sens aigu de notre point d'équilibre personnel et de ne pas nous laisser envahir par l'idée qu'il nous en faut toujours plus. Au cours de cette rencontre, les participants et les participantes discuteront de l'idée de « la juste mesure ».

10. SIMPLICITÉ INTÉRIEURE : « DÉSENCOMBRER » NOTRE COEUR ET NOTRE ESPRIT

La décision de vivre plus simplement peut s'étendre à notre vie intérieure tout aussi bien qu'à notre vie quotidienne. Nous pouvons vivre dans un fouillis matériel. Nous pouvons aussi vivre dans un fouillis qui encombre notre esprit, notre coeur et notre mode de vie. La décision de vivre plus simplement sur le plan matériel nous permet de nous débarrasser du fouillis matériel et ainsi de jouir de la liberté de ne plus être esclave de la consommation. Sur le plan de la vie intérieure, nous pouvons être encombrés par d'anciens ressentiments, des sentiments de culpabilité et de peur, de mauvaises habitudes de vie, des comportements rigides, des pensées négatives et des comportements autodestructeurs de dépendance. Ces états peuvent encombrer nos vies tout autant que notre fouillis matériel.

De nombreux adeptes de la simplicité volontaire, incluant moi-même, ont suggéré que la pratique de la simplicité *commence* par notre vie intérieure et qu'ensuite elle s'étende à notre mode de vie. Une fois que nous avons éliminé nos blocages intérieurs et que nous nous centrons plus clairement sur les objectifs importants dans notre vie, le désencombrement des biens matériels coule de source puisque, honnêtement, il nous permet d'accorder toute notre attention à ce qui est désormais important pour nous. Au cours de cette rencontre, les participants et les participantes auront l'occasion de réfléchir à la signification et à l'importance de la simplicité intérieure. La discussion peut naturellement déborder sur la spiritualité et sur les croyances les plus profondes des membres. Il est donc particulièrement important que l'animateur ou l'animatrice donne l'exemple en adoptant une écoute empathique et respectueuse.

A nous de reprendre le relais

D'autres sujets peuvent être ajoutés à cette liste comme par exemple :

- vivre les périodes de fêtes en tenant compte de la simplicité volontaire
- choisir et vivre des vacances en tenant compte de la SV
- comment parler de la SV avec sa famille, ses amis, ses relations ?
- comment parler de la SV à ses enfants, petits-enfants ?

- comment résister à la publicité - la fuir, l'analyser, la contrer... ?
- etc ...