

**Mylène Gilbert-Dumas**

Autrice de *Yukonnaise*

**TROP**  
c'est  **OP**  
comme  **P**  
**pas assez**

Réflexions sur l'argent, le temps,  
la liberté et le bonheur

PREMIÈRE PARTIE

—

Une prison  
pour  
votre esprit



## CHAPITRE 1

—

### Au commencement était le verbe « acheter »

*La société occidentale a obtenu ce dont ses ancêtres osaient à peine rêver, mais en payant le fort prix. Dès que l'on obtient ce que l'on croyait vouloir, on découvre que cela n'est pas aussi satisfaisant qu'on l'imaginait. On est entouré de machines et gavé de procédés modernes conçus pour gagner du temps, mais l'on n'a jamais une minute à soi. On est libre d'être l'auteur de sa vie, mais on ne sait pas exactement quel genre de vie on souhaite « écrire ».*

Barry Schwartz, *Le paradoxe du choix*<sup>1</sup>

Au milieu du film *Le jour de la marmotte*<sup>\*</sup>, il y a une scène savoureuse qui illustre bien ce que je m'appête à vous raconter. Elle se déroule dans une salle de quilles. Phil Connors, joué par Bill Murray, discute au bar avec deux hommes. Il leur demande ce qu'ils feraient s'ils étaient coincés toujours au même endroit, si tous les jours étaient exactement pareils les

---

<sup>\*</sup> *Le jour de la marmotte*, film de Harold Ramis sorti en 1993. On y raconte les déboires de Phil Connors, un présentateur de la météo condamné à revivre sans arrêt le même jour.

uns aux autres et que rien de ce qu'ils faisaient ne comptait jamais. Dans la version originale, un des hommes lui répond : « *That sums it up for me!* » Ce qu'on pourrait traduire par : « Tu viens de résumer ma vie. »

Cet homme-là, ça aurait pu être moi, au milieu de la vingtaine. J'avais une maison en banlieue de Québec, une voiture neuve (mon conjoint de l'époque avait aussi sa voiture), un VTT (ou une motoneige, ça dépendait des années), un ordinateur, des livres, des cassettes VHS, des CD, une chaîne stéréo performante, une grosse télé, des meubles neufs, des vêtements à rendre envieux le gérant d'un grand magasin et

Comme enseignante, j'avais un salaire enviable, une bonne sécurité d'emploi, un fonds de pension, mais il ne me serait jamais venu à l'esprit de mettre de l'argent de côté. J'en manquais tout le temps!

une vingtaine de paires de chaussures. J'avais étudié à crédit, voyagé à crédit et acheté à crédit la plupart des choses que je possédais. J'effectuais tous les mois le paiement minimum sur ma carte Visa et j'achetais souvent l'épicerie avec l'espace de crédit ainsi libéré. Comme enseignante, j'avais un salaire enviable, une bonne sécurité d'emploi, un fonds de pension, mais il ne me serait jamais venu à l'esprit de mettre de l'argent de côté. J'en manquais tout le temps!

Je vivais dans un *rush* continuels entre la route, le boulot, l'école, les devoirs, les repas, le bain, le dodo. J'étais à bout de souffle, mais j'avais la certitude de mener une bonne vie. Une vie normale. Une vie comme celle de mes collègues, de mes amis, des membres de ma famille.

Quand, par miracle, j'arrivais à boucler la fin du mois avec quelques dollars en surplus, je me rendais au centre commercial. Sur le coup, ça me faisait du bien, et j'avais l'impression qu'en achetant quelque chose, j'étais en contrôle de ma vie. Car, je l'admets volontiers, il y a un effet grisant à passer à la caisse, à posséder un nouvel objet. On a l'impression qu'on

vient d'améliorer son sort, ce qui nous procure du plaisir. Un plaisir, malheureusement, qui ne dure pas. Je me souviens qu'à l'époque, la sensation d'euphorie durait à peine le temps de revenir à la maison. La chose que je venais d'acheter se retrouvait au fond d'une armoire ou d'un tiroir, et la course, elle, recommençait.

On peut dire sans exagérer que j'étais un membre très impliqué de la société d'hyperconsommation. Je croyais dur comme fer qu'il s'agissait de l'unique manière de vivre. Et j'aurais été bien incapable de voir qu'il s'agissait d'une simple convention. Or, la première étape pour sortir du cercle vicieux des dettes et arrêter de courir, c'est justement de prendre conscience que la société d'hyperconsommation dans laquelle nous vivons n'est pas la seule réalité, qu'il s'agit d'une sorte de prison mentale dans laquelle nous nous laissons enfermer dès l'adolescence – et parfois même avant –, parce que nous sommes convaincus que c'est ainsi que nous devons vivre.

Pour cette raison, il faut commencer par mettre en doute ce qu'on a toujours tenu pour acquis. Une bonne façon de s'y prendre, c'est de tout remettre en question, des détails les plus simples aux dépenses les plus exorbitantes.

- Est-ce que c'est vrai que si mes jeans sont démodés, je dois en acheter d'autres ?
- Est-ce que c'est vrai que si ma voiture a cinq ans d'âge, il est temps d'en acheter une neuve pour éviter de tomber en panne ?
- Est-ce que c'est vrai que si ma famille s'agrandit, il me faut une plus grande maison pour que chaque enfant ait sa chambre ?

Ce genre de questionnement permet de nous rendre compte que notre perception de la réalité n'est pas objective ni

immuable. Et contrairement au singe de l'introduction, incapable de lâcher son butin pour sauver sa peau, tout être humain est capable de changer sa façon de penser et d'agir quand cela devient nécessaire. Même si c'est difficile. Comprenez-moi bien, une personne seule ne peut pas changer la société d'hyperconsommation. Cette convention est si bien établie qu'il faudrait un gros courant social pour en ébranler les fondations. Mais à défaut de changer la convention, chacun peut changer sa façon de vivre à l'intérieur de celle-ci.

Il existe sans doute plusieurs manières d'y arriver, mais le moyen que j'ai choisi, et que je mets en application depuis

Il existe sans doute plusieurs manières d'y arriver, mais le moyen que j'ai choisi, et que je mets en application depuis vingt ans, consiste à opérer une décroissance sur le plan individuel.

vingt ans, consiste à opérer une décroissance sur le plan individuel. En gros, ça signifie que j'ai réévalué mes besoins un par un, pour distinguer ceux qui étaient réels et essentiels de ceux qui m'étaient suggérés – parfois même fortement – par la société dans laquelle je vis. Cette réévaluation m'a permis de sortir la tête de l'eau et de constater à quel point j'étais l'esclave d'une chimère.

Je pense que cette démarche est accessible à tout le monde, mais pour y arriver, il faut accepter de changer notre vision de nous-mêmes. Est-ce que je suis ce que j'achète? La réponse est non, quoi qu'en dise la publicité. Nous sommes tous beaucoup plus grands que ça.

En prendre conscience et agir en conséquence produit trois effets secondaires positifs. Tout d'abord, on se retrouve soudain avec de l'argent dans les poches et du temps libre à son agenda. Ensuite, on diminue son empreinte écologique, car en achetant moins, on produit moins de déchets et on réduit sa contribution au transport des marchandises. Le troisième effet secondaire ressemble à un tour de magie : on se met tout à coup à synthétiser du bonheur. Un bonheur durable,

et non pas ce plaisir fugace qu'on ressent quand on achète quelque chose.

Voir la société d'hyperconsommation pour ce qu'elle est, une convention, ne se fait pas tout seul. Ça exige du temps et des efforts. Mais quand la dernière dette a été payée, quand on apprécie vraiment les choses qu'on a et qu'on trouve enfin du temps à consacrer aux activités et aux gens qu'on aime, on se demande comment on a pu vivre si longtemps dans une prison imaginaire.

# Table des matières

Introduction.....	11
PREMIÈRE PARTIE – Une prison pour votre esprit .....	15
Chapitre 1 : Au commencement était le verbe « acheter»... 17	
Chapitre 2 : <i>The</i> prison .....	22
Chapitre 3 : Mon Morpheus à moi.....	26
Chapitre 4 : Frapper un mur.....	30
Chapitre 5 : Il faut savoir ce qu'on veut .....	32
Chapitre 6 : Le plaisir, ce n'est pas le bonheur.....	37
Chapitre 7 : Le rêve américain.....	42
DEUXIÈME PARTIE – Je suis ce que j'achète?.....	45
Chapitre 8 : La comparaison sociale.....	47
Chapitre 9 : On s'habitue à tout.....	52
Chapitre 10 : Tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes .....	55
Chapitre 11 : Parce que vous le valez bien.....	61
Chapitre 12 : Changer de voiture : l'arnaque du siècle.....	65
Chapitre 13 : Être à la mode.....	68
Chapitre 14 : Leçons de vie à la yukonnaise .....	73

TROISIÈME PARTIE – La première dose est gratuite... ou presque.....	77
Chapitre 15: Il ne faut pas se laisser imposer n'importe quoi.....	79
Chapitre 16: Le trou noir.....	86
Chapitre 17: Accro à l'information.....	93
Chapitre 18: Le confort ou l'aventure.....	96
 QUATRIÈME PARTIE – Comment ne pas enrichir les riches.....	99
Chapitre 19: Vivre en dessous de ses moyens.....	101
Chapitre 20: Les fameuses cartes de crédit.....	103
Chapitre 21: D'autres attrape-nigauds.....	107
Chapitre 22: Suivre son argent à la trace.....	110
Chapitre 23: Plus on gagne d'argent, plus on en dépense..	114
Chapitre 24: L'art de mettre de l'argent de côté avec des revenus réguliers.....	120
Chapitre 25: L'art de mettre de l'argent de côté avec des revenus irréguliers.....	123
 CINQUIÈME PARTIE – Trousse de survie.....	127
Chapitre 26: Avoir de l'argent de côté, ça fait baisser le stress.....	129
Chapitre 27: Viens donc souper à la maison!.....	133
Chapitre 28: Cuisiner pour sauver sa peau.....	137
Chapitre 29: Vouloir ce qu'on a et vouloir ce qui est là...142	
Chapitre 30: Le mieux est l'ennemi du bien.....	145
Chapitre 31: « <i>Count your blessings, Jannive</i> ».....	150
 Conclusion.....	155
Références.....	157
Remerciements.....	161