

SOMMAIRE

Préface par Bruno Clémentin et Vincent Cheynet ~5

Avant-propos par Cédric Biagini et Pierre Thiesset ~9

SE MODÉRER

- «Être heureux avec peu» (Antoine et Marion) ~14
- «On n'est pas des marginaux» (Mathieu et Susanne) ~18
- «J'ai refusé l'idée de faire une carrière» (Pascal) ~22
- «Il faut déconstruire l'idéal bourgeois» (Dominique) ~26
- «On est des ultra-riches en fait» (Anne et Luc) ~30
- «La décroissance, c'est la liberté» (Grégoire) ~34
- «Les objets nous possèdent» (Fanny et Yannick) ~38
- «Les chemins de traverse» (Julie) ~42
- «Ne pas se laisser envahir» (Michel) ~46
- «J'ai réalisé que je pouvais vivre avec moins»
(Pauline, Matthieu et Louka) ~50
- «On emprunte la terre à ses enfants»
(Christine, Philippe et leurs enfants Frédéric et Martin) ~54
- «Une décence commune» (Charlotte et Frédérique) ~58

DÉSERTER

- «On gardait tout ce qui pouvait servir» (Paul) ~64
- «Se mettre en marge et en marche» (Benjamin) ~68
- «Je mourrai dans un milieu simple» (Louis) ~72
- «En grève générale tous les jours» (Henri et Roseline) ~76
- «Un ras-le-bol général» (Pascale et Olivier) ~80
- «On passe pour des écolos fainéants»
(Nicolas et Amélie) ~84
- «Le sur-confort nous atrophie»
(Valérie, Jean-Marc et les enfants) ~88
- «J'ai supprimé petit à petit les choses qui m'encombraient»
(Jean-Luc) ~92
- «Que les pratiques se conjuguent avec la réflexion»
(François et Filka) ~96

MILITER

- « **Que la vie simple soit une vie heureuse** »
(Marie-Andrée et Jean-Luc) ~102
- « **On était hippies** » (Tony) ~106
- « **Avoir le nécessaire, mais le moins possible** » (Denise) ~110
- « **Déserteurs du travail** » (Lætitia et Alessandro) ~114
- « **Je suis une partageuse** » (Anne) ~118
- « **Ce qu'elle voulait, c'était servir** » (Huguette) ~122
- « **On me traite d'emmerdeur** » (André) ~126
- « **Désobéir au conformisme mortifère** » (Matthieu) ~130
- « **L'empêcheur de développer en rond** » (Pierre) ~134
- « **Ne pas coopérer avec tout ce qui humilie** »
(Bernadette) ~138
- « **Nous, on a toujours refusé de parvenir** » (Françoise) ~142

BIFURQUER

- « **Être acteur et non pas spectateur** » (Michel et Martine) ~150
- « **J'étais un simple maillon de la chaîne** » (Laura) ~154
- « **La simplicité volontaire est une rupture** »
(David et Sandrine) ~158
- « **Une véritable renaissance** » (Michel et Béatrice) ~162
- « **J'étais devenu un requin** » (Ya) ~166
- « **C'est bien vu d'être servile** » (Ramin) ~170
- « **J'étais un zombi, coupé de tout** » (Éric) ~174
- « **Nos chemins ont bifurqué** » (Didier et Marion) ~178
- « **Je pétais les plombs, j'en avais marre de tout** »
(Pierre-Malo) ~184

ŒUVRER

«Fabriquer des choses utiles, pas des gadgets»

(Gérard) ~190

«Ce métier, c'est une passion» (Timothée et Julie) ~194

«Il faut toute une vie pour être paysan»

(Jean-Pierre et Chantal) ~198

«Je ne fais jamais deux meubles pareils» (Jean-Pierre) ~202

«Toute la machine te pousse à faire toujours plus»

(Pierre et Stéphanie) ~206

«Je ne veux pas gaspiller ma vie» (Yves) ~210

«J'avais l'impression de passer à côté de ma vie»

(Jean-Yves) ~214

«Sans le moindre artifice» (Céline et Boris) ~218

«Faire perdurer le bon sens de nos ancêtres»

(Anne-Marie, Michel, Jean et Antoine) ~222

«Repoétiser notre existence» (Gwenael et Marion) ~226

«D'amour et d'eau fraîche» (François) ~230

«Nés trop tard dans un monde trop antique»

(Jean-Pierre et Anne-Marie) ~236

Éloge de la simplicité *par Pierre Thiesset* ~245

Bibliographie sélective ~272