



Regards psychanalytiques sur le monde

www.akpsy.com

Etre minimaliste au quotidien : pourquoi c'est super

L'opulence de nos sociétés industrialisées nous entraîne à vivre dans l'excès et le matérialisme, avides que nous sommes, de possessions en tous genres. Pris dans les filets du consumérisme, encombrés par les tentations inutiles et les désirs futiles, nous avons oublié qu'il existait une façon de vivre mieux : cultiver le minimalisme afin de donner une autre dimension à sa vie.

Le minimalisme est une tendance américaine des années 60 qui a profondément marqué l'évolution de l'art contemporain. Il a suscité de vives réactions notamment dans le monde de la peinture avec des pionniers comme Ad Reinhardt ou Frank Stella pour qui "l'art exclut le superflu" car il fut considéré comme un art de la pauvreté, un art réducteur excluant tout ressenti, toute émotion, toute subjectivité.

La simplicité primordiale des formes et des couleurs s'est étendue par la suite à la sculpture, la musique, la littérature, au design avec le fameux principe de l'architecte Mies van der Rohe : Less is more, et jusqu'au vêtement, faisant du minimalisme un véritable art de vivre.

S'il a été un concept nouveau dans les mouvements artistiques, le minimalisme puise son inspiration à la philosophie ancestrale du vivre zen des Japonais, mais se retrouve également dans les pensées des plus anciens philosophes Grecs.

Notre lien à l'objet est très particulier. Il est souvent lié au passé, à l'affectif, il est porteur d'une mémoire dont nous avons du mal à nous détacher. Il est des

héritages qui se transmettent depuis des générations, qui nous embarrassent ou nous sécurisent. Le bien matériel représente une valeur, une réussite familiale ou personnelle et révèle notre identité. Il n'y a qu'à voir le grand succès des accessoires de marques !

L'accumulation, comme l'excès, révèle souvent des manques, des vides qu'il faut combler coûte que coûte. A tel point que l'on peut se demander si l'objet, totalement personnifié, ne nous possède pas ! Ce besoin de possession se trouve exacerbé dans notre course à la voracité sous la forme parfois d'achats compulsifs. Le geste devient pure jouissance mais une fois l'acquisition passée, l'on s'aperçoit avec désespoir qu'on ne sera ni plus heureux ni plus riche ! Bien au contraire, trop d'avoir nuit à une certaine liberté : comme des bagages lourds qui nous empêcheraient d'avancer, l'attachement aux choses peut être nuisible.

Le minimalisme appelle la simplicité : il s'agit de vivre mieux en vivant avec moins, en s'allégeant aussi bien du superflu matériel que des pensées négatives. Vivre dans un milieu épuré aide à faire le tri dans son esprit : un environnement sobre est plus sain et aide à la concentration pour bien travailler. Qui n'a jamais fait l'expérience de ranger son bureau afin d'être au clair avec ses idées ? Une maison aérée (dans tous les sens du terme), calme et lumineuse est un contenant nécessaire pour se ressourcer et permet de rompre avec un dehors bruyant et agressif. Le Feng Shui est un art Chinois qui recherche à équilibrer les énergies qui nous entourent dans nos habitations ou sur nos lieux de travail. Plus encore qu'un art, c'est une éthique.

Loin de la considérer comme une culture du vide, la tendance minimaliste vise avant tout à remettre de l'ordre. Ce désir d'épuration renvoie aux archétypes des formes, aux éléments premiers puisque seul importe le signifiant. Dans sa sobriété extrême, c'est le fonctionnalisme, l'utilité, la praticité qui sont mises en avant . Seule compte l'idée, l'essentiel, et cela n'enlève rien à la sophistication ni à l'esthétisme de l'objet. La qualité n'est pas exclue ; au contraire, exacerbée, elle éveille les sens.

Le rapport à l'espace s'envisage alors différemment, il ne peut être perçu phobogène. A ceux qui l'assimileraient au néant, le sage proverbe rappelle que le vide du vase a bien une fonction ! De fait le rapport au temps change aussi : notre champ d'action s'agrandit, vierge de toute entrave ; il nous paraît illimité, prêt pour une créativité nouvelle.

Le minimalisme nous met face à la différence entre

être et avoir. Si nous faisons la liste de ce qui nous est vraiment indispensable, nous serions étonnés de pouvoir vivre avec si peu. De la sorte, il est plus aisé de vivre en adéquation avec ce que nous sommes véritablement, libérés du poids de tant de possessions. Nous sommes tant influencés par le monde qui nous entoure que nous en arrivons à nous perdre et à ne plus fonctionner avec notre vraiself. L'identité d'un individu n'est pas liée à ce qu'il a mais à ce qu'il est. La vraie richesse consiste à renoncer aux tentations pour se sentir libre.

Adopter un style minimal au quotidien s'étend à de nombreux domaines :

- **la maison** : aérer sa maison pour gagner de l'espace et du confort, faire le vide pour plus de fonctionnalité ; jouer sur des teintes douces et apaisantes, sur des monochromes clairs.
- **l'alimentation** : supprimer les préparations culinaires trop compliquées, trop lourdes, en privilégiant des produits frais et sains.
- **le style vestimentaire** : préférer des basiques élégants de bonne qualité évite le gaspillage et les fautes de goût.
- **l'argent** : ne plus dépenser compulsivement pour mille choses futiles lorsqu'on est gagné par la fièvre acheteuse.
- **le relationnel** : fuir les gens négatifs et inintéressants, aller vers ceux qui nous aident à approfondir nos connaissances.
- **l'esthétisme** : se recentrer sur l'essentiel fait redécouvrir la beauté de chaque chose.
- **le temps** : il n'est plus sacrifié puisque la qualité primant sur la quantité, on va à l'essentiel.
- **l'esprit** : cultiver son jardin intérieur, être à l'écoute de soi, développer la concentration, travailler la méditation et retrouver une meilleure énergie. ☞

Ariane Kerbrat

© 2007 www.akpsy.com
tous droits réservés