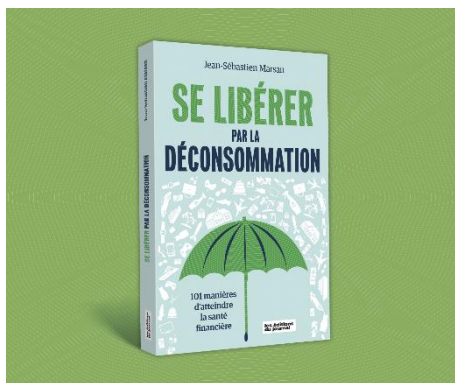


MARSAN Jean-Sébastien, *Se Libérer par la déconsommation*

(101 manières d'atteindre la santé financière), Éditions du Journal 2024, 305 pages, essai



« La vie coûte cher de nos jours... et nous n'avons encore rien vu. Bientôt, les crises écologiques à répétition bousculeront sans cesse l'agriculture et les chaînes d'approvisionnement, les pénuries et les prix élevés deviendront la norme, l'instabilité sera permanente. Quiconque s'obstinera à consommer à outrance sera pris au piège, sauf les riches — et encore. »

Dans le sillage de la simplicité volontaire, la déconsommation est un mode de vie adapté aux enjeux du XXI<sup>e</sup> siècle : éliminer le consumérisme, se méfier du crédit et tout mettre en œuvre pour éviter les dettes de consommation, cultiver la débrouillardise, l'autonomie, la polyvalence et la flexibilité pour ne plus jamais vivre d'un chèque de paie à l'autre, ne plus jamais devenir l'esclave d'un emploi et de biens matériels, ne plus jamais exposer ses actifs à des risques indus. »

Dans cet ouvrage Jean-Sébastien Marsan a rassemblé 101 rubriques pour mettre sur la *table* la déconsommation. Je vous en suggère quelques-unes :

- 1-Lâcher les écrans page, 26; « L'écran est un voile entre l'humanité et son environnement. »
- 2-Se concentrer et retrouver le temps de lire, page 29; Lire des livres imprimés sur du papier. Jean-Sébastien écrit : « Lire n'est jamais une perte de temps. »
- 3-Se mettre à l'abri de la publicité, page 54; Mais comment faire cela ?
- 4-La pelouse, perte de temps et d'argent ... et nuisible sur le plan écologique, page 130;
- 5-Se distancier de la mode vestimentaire, page 171 « [...] manifester de la confiance en soi, ignorer le regard des autres, refuser de suivre le troupeau. »
- 6-La règle des «cinq R», page 191 « **R**efuser les produits à usage unique; **R**éduire sa consommation de biens; **R**éutiliser ou **R**éparer; **R**ecycler; **R**endre à la terre (composter) »
- 7-L'achat local, page 208
- 8-Notre système de santé, MALADE, est mal nommé, page 253 Il s'agit en fait d'un système «de maladie».

*Je vous suggère une rubrique à la fois et prenez le temps de bien la digérer.*



« Jean-Sébastien Marsan est l’auteur de *Se libérer par la déconsommation : 101 manières d’atteindre la santé financière* (du Journal, 2024), de la série *Histoire populaire de l’amour au Québec* (Fides, en trois tomes : avant 1760, 1760-1860 et 1860-1960), *Le Petit Wazoo : initiation rapide, efficace et sans douleur à l’œuvre de Frank Zappa* (Triptyque, 2010), *Devenir son propre patron ? Mythes et réalités du nouveau travail autonome* (Écosociété, 2001), et il a collaboré à des ouvrages collectifs.

Depuis 1993, Jean-Sébastien Marsan a écrit des articles à la pige pour une cinquantaine de médias imprimés et numériques. Il a occupé des emplois de journaliste et rédacteur web au Groupe TVA (2012-2016) et chez l’éditeur Netgraphe (1998-2001), entre autres. Adjoint à la direction générale et directeur des communications de l’Union des écrivaines et des écrivains québécois (UNEQ) de 2016 à 2022, président de l’Agence Science-Presses de 2008 à 2014, président de l’Association des journalistes indépendants du Québec (AJIQ) en 2003-2007. »