

[Page de garde]

HEC MONTRÉAL

Comment sortir du travail ?

par

Magalie Beaulé

Sciences de la gestion
(Gestion en contexte d'innovations sociales)

Mémoire présenté en vue de l'obtention
du grade de maîtrise ès sciences en gestion
(M. Sc.)

Juin 2020

© Magalie Beaulé, 2020

Résumé

Tout le monde ou presque croule sous le travail. Jusqu'à s'en rendre malade parfois. Au mieux, on tente de concilier vie professionnelle et vie privée. On s'efforce d'améliorer notre qualité de vie au travail. On milite parfois aussi pour une réduction du temps de travail ou pour un ralentissement du travail. Mais, ne devrait-on pas questionner le travail lui-même ? Ne pourrait-on pas se libérer du travail ? Et si oui, comment ? Telle est la question à laquelle cette recherche tente d'apporter une réponse. Pour ce faire, une enquête par entretiens individuels approfondis a été réalisée auprès de personnes qui, à titre individuel, s'efforcent de vivre sans « travailler ». Il a fallu évidemment au préalable définir la notion de « travail », ce qui a été effectué en prenant appui sur les thèses de Marx et de certains de ses relecteurs contemporains. Selon cette perspective, le travail est indissociable de la marchandise, mais aussi d'une certaine conception du temps et d'une tendance à l'illimitation en matière de production et de consommation. Les résultats de l'enquête empirique montrent qu'il est possible jusqu'à un certain point de « s'émanciper du travail », en limitant notamment ses besoins et en satisfaisant ceux-ci de manière autonome, ce que facilite une implantation en milieu rural. Mais, il apparaît clairement aussi qu'une totale indépendance à l'égard de la « mégamachine » capitaliste est inenvisageable actuellement, sinon peut être pour quelques virtuoses choisissant de disparaître en forêt. Il n'y aura donc pas de sortie du travail sans sortie du capitalisme.

Mots clés : Travail, ouvrage, domination, critique de la valeur, temps abstrait, travail abstrait, norme du suffisant, monde vécu, autonomie, autosuffisance, simplicité volontaire.

Remerciements

Au terme de cette recherche, je me sens redevable envers toutes ces belles personnes lumineuses qui, tout au long de ma vie, ont su me guider aux bons moments vers mes vérités intérieures. Merci à vous mes lampadaires. À mes amis en G.I.S., pour tous les beaux moments et les riches discussions, vous qui compreniez trop bien le « struggle » de la rédaction...au besoin, je me ressource dans mes souvenirs de voile sur la Côte-Nord à vos côtés. À mes amis lanaudois, vous qui savez si bien m'aider à décrocher de tout ce sérieux le temps d'une visite à la rivière. Merci à chacun d'entre vous pour vos encouragements, vos parcours inspirants, vos partages généreux d'idées, de temps, de rires, vous avez contribué à faire de cette année de rédaction un réel plaisir.

Je veux bien sûr mentionner ma mère, Lucie, qui m'a aidée très tôt à accepter mon propre rythme. Qui a su, de ses douces questions, ni plus ni moins réduire le poids de la pression sociale qui commençait tranquillement à peser lourd. Et mon père, Martin, qui m'a montré de son exemple qu'il est un objectif de vie valable de s'aimer et de viser à se créer la meilleure vie possible, en accord avec soi-même. Merci à vous deux de toujours croire en moi.

Je souhaite également honorer la présence de mon Charles tout au long de ce processus. Merci de m'avoir aidée à reconnecter avec mes idéaux d'enfance. D'être mon partenaire dans l'éclosion de ces idéaux en une réalité tangible. Merci d'être férocement toi-même à tous les jours, d'avoir une force inébranlable pour mettre en œuvre notre vision commune, sur le rang de la feuille d'érable et ailleurs.

Merci à mon directeur de mémoire, Yves-Marie, sans qui cette recherche n'aurait pas du tout été la même. Je te suis reconnaissante d'avoir si rapidement compris mes questionnements, d'y avoir vu un potentiel et d'avoir su me pointer dans les bonnes directions pour transformer mes indignations intangibles en une réflexion complète et articulée, à la mesure de mes espérances.

Je termine en remerciant toutes les personnes ayant accepté de se prêter au jeu de cette recherche. Merci de m'avoir accueillie dans vos lieux de vie pour vous dévoiler à moi et pour répondre à mes nombreuses questions. Vous avez permis de donner de la substance et un sens concret à ma recherche, en plus de me montrer la voie vers la création d'un milieu de vie équilibré qui m'est propre. Je suis sortie de chacune de vos entrevues avec de nouveaux petits morceaux d'espoir en poche.

Table des matières

RÉSUMÉ	3
REMERCIEMENTS	4
LISTE DES TABLEAUX	8
INTRODUCTION LA PROBLÉMATIQUE DU TRAVAIL	10
CHAPITRE 1 RÉDUIRE L’EMPRISE DU TRAVAIL	14
1.1. Politiques d’entreprises	14
1.2. Politiques publiques	18
1.3. Mouvements sociaux et alternatives concrètes	21
CHAPITRE 2 MAIS QU’EST-CE QUE LE TRAVAIL ?	26
2.1. Produire des marchandises en échange d’un salaire	27
2.2. Domination du temps abstrait	29
2.3. L’absence de la « norme du suffisant »	30
2.4. Perte du monde vécu	32
2.5. Sortir du travail, mais comment ?	33
CHAPITRE 3 ENQUÊTER SUR LE REFUS DU TRAVAIL	36
3.1. Échantillon	36
3.2. Entretiens individuels approfondis	40
3.3. Analyse des données	42
CHAPITRE 4 LES VOIES DE SORTIE DU TRAVAIL	44

4. 1. Pourquoi fuir le travail ?	44
4.1.1. Le refus initial	44
4.1.2. Sorties de route	46
4.2. Vivre sans salaire ni marchandises ?	48
4.2.1. Se loger	48
4.2.2. Se nourrir	50
4.2.3. Se vêtir	52
4.2.4. Se soigner et se laver	52
4.2.5. Se divertir	54
4.2.6. Se déplacer	54
4.2.7. Argent et échanges	55
4.3. Un retour au temps concret ?	58
4.3.1. Horaires, routines et outils de mesure du temps	59
4.3.2. Emplois du temps	61
4.3. Redécouvrir le sens de la suffisance ?	65
4.3.1. Autolimitations	65
4.3.2. Le choix du nécessaire	66
4.4. Un monde vraiment vécu ?	68
4.4.1. Autonomie	69
4.4.2. Territoire	70
4.4.3. Impacts	72
4.5. Peut-on se libérer du travail ?	75
4.5.1. Les meilleures voies de sortie	75
4.5.2. Les principales embûches	77
4.5.3. Mais où partir ?	79
4.5.4. Et avec qui partir ?	84
CHAPITRE 5 CONCLUSION	89
5. 1. Peut-on se libérer du travail ?	89
5.2. Apports et limites de la recherche	90
5.3. Pour poursuivre	92
BIBLIOGRAPHIE	94

ANNEXES	97
Annexe I : Guide d'entretien	97
Annexe II : Formulaire de consentement	99

Liste des tableaux

Tableau 1 - Thèmes et sous-thèmes de l'analyse de contenu _____	43
---	----

SO, WHAT IS YOUR DREAM JOB?



I DON'T DREAM OF LABOR.



Introduction | La problématique du travail

« **Mes jeunes gens ne travailleront jamais**, les hommes qui travaillent ne peuvent rêver, et la sagesse nous vient des rêves. »

- Smohalla, Amérindien membre de la tribu des Wanapums, Pieds nus sur la terre sacrée.

Les répercussions négatives du travail se sont fait ressentir tôt dans ma vie « active », alors que j'ai compris vers la fin de mon secondaire que j'allais avoir à travailler pour financer seule mes études. J'ai rapidement pris conscience des impacts négatifs d'une vie trop chargée par le travail et les études sur ma santé psychique et physique. À 18 ans, alors que mes heures de cours et de travail représentaient environ 45 heures par semaine, mon corps m'a envoyé un message clair : j'ai contracté une mononucléose, me forçant à rester alitée pendant tout un été. Je n'ai eu d'autre option que de comprendre que si je voulais atteindre mes buts dans la vie, j'allais devoir ralentir mon rythme. J'ai donc commencé à prendre moins de cours pendant mon DEC, je me suis inscrite à l'aide financière aux études durant mon BAC et j'ai réduit drastiquement mes heures de travail. En suivant ma nouvelle philosophie « petit train va loin », en respectant mon rythme, j'en suis maintenant fièrement rendue à compléter ma maîtrise. Au terme de toutes ces années de travail, ma fierté est aussi accompagnée d'une remise en question plutôt perturbante... D'où me viennent réellement ces buts ? Pourquoi m'être infligé toutes ces années de travail acharné ? Pour obtenir une « bonne *job* », qui continuerait de m'imposer un horaire déséquilibré ? Pour me placer dans une position où je devrai absolument consommer pour vivre ?

Mon parcours est loin d'être singulier. Il me paraît de plus en plus évident que l'emprise qu'a le travail sur nos vies est un problème qui touche tout le monde, car nos vies sont toutes construites autour du travail. Cela crée plusieurs maux, liés pour certains au manque de travail, pour d'autres à l'excès de travail. L'absence de travail ou le travail précaire, qui n'a cessé de progresser depuis quarante ans, fragilisent celles et ceux qui le subissent, en les exposant à toutes sortes de « risques sociaux ». Le travail précaire, lorsqu'il est à durée déterminée (ou travail à temps partiel), sert de « variable d'ajustement de la main-d'œuvre à

l'activité de l'entreprise ». Lorsqu'il est à durée indéterminée, il expose le travailleur à la menace du licenciement lié à des projets de restructuration de l'entreprise ou à l'instabilité de l'emploi (Cingolani, 2006). Dans les deux cas, les travailleurs sont ceux qui écopent. Plus fondamentalement, le travailleur sans stabilité subit « une faillite identitaire qui survient lorsque plus rien dans le monde du travail ne peut stimuler l'individu et lui fournir la preuve de son utilité, de sa valorisation par le regard de l'autre ou des autres » (Paugam, 2007). Difficile, alors, de sentir qu'on est une personne accomplie et heureuse. Jean Barbe, écrivain et chroniqueur, suggère effectivement qu'avec la précarité d'emploi vient une difficulté à avoir des buts dans la vie : « Quand on est dans une stratégie de survie, quand on a de la difficulté à payer le loyer, la nourriture, les déplacements, comment avoir des buts ? Nous sommes une société riche qui s'appauvrit lentement, nous sommes une société privilégiée qui est en train de perdre ses privilèges, doucement. » (2018). Le Centre Canadien d'Hygiène et de Sécurité au Travail (CCHST) soutient que l'emploi précaire « affecte la participation à la communauté, crée de l'isolement social et mène souvent à une baisse de la participation dans les processus démocratiques comme les votes. » Ajoutant à cela que les travailleurs en situation d'emploi précaire sont davantage exposés à : « des milieux de travail dangereux, à des conditions de travail stressantes sur le plan psychosocial, à une charge de travail plus élevée et à des heures supplémentaires non payées », « un plus haut taux de blessures liées à la santé et la sécurité au travail », « des effets néfastes sur la santé », et à des « conflits entre le travail et la vie privée ». Ils sont aussi moins : « susceptibles de recevoir la formation appropriée pour les tâches qu'ils doivent effectuer » et moins « protégés en raison des limites, des lacunes et des interprétations exclusives de la loi. » Il faut noter, de plus, que la précarité au travail affecte tout particulièrement les populations déjà désavantagées économiquement et socialement telles que « les femmes, les personnes [racisées], les immigrants, les Autochtones, les personnes qui souffrent d'un handicap, les aînés et les jeunes », ceux-ci « sont représentés de façon disproportionnée dans la catégorie des travailleurs vulnérables. » (Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, 2017). Ces personnes, en situation de précarité d'emploi, se retrouvent dans une spirale descendante qui rend très difficile l'augmentation de leur qualité de vie et les gardent dans une dynamique d'inégalité sociale : « La place centrale qu'occupe le travail dans la société, associée au fait que plusieurs personnes soient exclues de cet accès au travail salarié, contribue au développement d'inégalités sociales et prive par là même ces personnes d'une identité quasiment essentielle

à leur construction psychique. » (Mouvement Santé Mentale Québec, 2014). Le fait d'être exposé à la précarité du travail ou de ne pas travailler du tout, donc, dans un contexte où le travail dicte le sens que l'on donne à sa vie, brime la construction identitaire et le bien-être.

Mais un emploi stable ne règle pas pour autant tous les problèmes. Bon nombre de celles et ceux qui ont « la chance » d'avoir un travail subissent tout de même de la souffrance, par le fait de trop travailler, ou tout simplement par les effets nocifs du travail sur la santé. Comme le mentionne Maria Wölflingseder, professeure en philosophie : « le problème du *workaholisme* et de l'épuisement professionnel a pris une ampleur sans précédent. On ne compte plus les sexa-, quinqu-, voire parfois quadragénaires qui meurent d'infarctus ou d'attaques cérébrales – bref se tuent à la tâche, comme le déplorent leurs proches. » (2006). Plusieurs études se penchent sur l'augmentation du stress et sur la dégradation de la santé mentale, les liant tous les deux au travail. Par exemple, une étude menée en 2011 démontre que « 27% des travailleurs canadiens prétendent avoir un niveau de stress élevé à extrême sur une base quotidienne » et que « 46% des travailleurs canadiens ont indiqué qu'ils ressentaient un peu de stress au quotidien. » Lorsqu'ils ont été interrogés sur les raisons de leur stress, « 62% des travailleurs disent que le travail est leur principale source de stress » suivi par les finances (12%), le temps (12%), la famille (8%) et les autres préoccupations (6%). (Compton, 2011). Par ailleurs, le gouvernement du Québec présente « la surcharge de travail » comme la première cause des troubles mentaux les plus fréquents en milieu de travail, notamment « les troubles anxieux et la dépression » (Entreprises Québec, 2019). Cette augmentation du stress et des troubles mentaux liés au travail, s'explique dans une large mesure par la recherche d'une productivité toujours plus grande dans les milieux de travail. Les employés ont de plus en plus de responsabilités et les rythmes de travail s'accroissent. Même si l'augmentation des responsabilités peut être vue en elle-même comme positive, dans la mesure où elle est synonyme d'une plus grande autonomisation des employés, une étude publiée en 2000 suggère que « l'intensification des rythmes de travail » contrecarre les effets positifs que pourrait apporter une plus grande autonomie au travail. Effectivement, une plus grande responsabilisation ne vient pas sans une « plus forte implication dans l'entreprise est un accroissement relatif de la charge mentale au travail. » (Sylvie Hamon-Cholet et Rougerie, 2000). Ainsi, on rapporte une augmentation du stress subit par la population, et on découvre que les gens identifient leur travail comme principale cause de ce stress. Avec cela, on observe une augmentation des problèmes mentaux liés au travail. Ces éléments étant tous

liés à l'augmentation permanente des rythmes de travail pour atteindre toujours plus de productivité. Tel que mentionné plus tôt, le travail représente un facteur décisif de construction identitaire chez les individus. Dans un article intitulé « L'anxiété comme moteur du néolibéralisme », la sociologue Céline Héquet explique comment cette identification au travail par les travailleurs est néfaste pour eux, mais tout à fait profitable aux entreprises : « Dans une ingénieuse inversion des rôles, ce n'est donc plus l'entreprise qui a besoin que l'individu se surpasse pour maximiser ses profits, mais l'individu qui a besoin de se surpasser au sein de l'entreprise pour son propre épanouissement. » En s'appuyant sur l'étude « *Understanding the dark and bright sides of anxiety: A theory of workplace anxiety* » publiée en 2018, l'article explique comment les entreprises bénéficient d'un niveau modéré d'anxiété de performance chez leurs employés. Elles tentent donc de maintenir « un certain niveau d'inconfort émotionnel chez les employés » car ainsi, « plus besoin de les contraindre à la productivité : ils s'en occupent eux-mêmes ! » (Hequet, 2019).

Ces constats m'ont conduit à questionner la place et le rôle du travail dans nos vies. En somme, je constate qu'on souffre du manque de travail, mais qu'on souffre aussi dans le travail... Peut-être est-il temps alors de considérer que le problème n'est pas la quantité de travail mais bien le travail lui-même. D'où la question de départ suivante : est-il possible de réduire la domination du travail sur nos vies ? Si oui, de quelle manière, et à quelles conditions ?

Pour tenter de répondre à cette question, j'ai commencé par explorer la littérature existante au sujet de la domination du travail. Cette revue de littérature, présentée au chapitre 1, m'a conduit à reformuler ma question de recherche autour du refus du travail ou de la sortie du travail. C'est aussi avec la littérature sur le travail que je suis parvenue à construire, dans le chapitre 2, un cadre théorique définissant le travail. Cette notion n'est pas aussi simple et transparente qu'elle en a l'air ! Par la suite, j'ai réfléchi à un dispositif méthodologique pour aller chercher des réponses à ma question sur le terrain; dispositif que je présente au chapitre 3. Une fois les données produites, il était temps de les faire parler, de les interpréter, de voir si et comment elles répondaient à ma question de recherche. Ces réponses sont présentées en détail dans le chapitre 4. Au terme de ces étapes, j'ai finalement pu tirer mes conclusions sur cette recherche, celles-ci se trouvant au cinquième et dernier chapitre.

Chapitre 1 | Réduire l’emprise du travail

« Et l’on ne pourra même pas s’avouer les uns aux autres, le lendemain, pourquoi l’on est si fatigués d’être là, d’être revenu quand même, la peur au ventre, les chiffres plein la tête du loyer, de la nounou, du casse-tête de l’argent dans lequel on a toujours quelqu’un au bureau pour clamer la triste et dérisoire sortie : **‘et si je jouais et gagnais au loto, là, plus de problème !’** »

- Anonyme, Captifs au bureau.

En parcourant la littérature qui vise à réduire l’emprise du travail sur nos vies, j’ai repéré tout d’abord deux grands types de propositions réformistes, visant la diminution des effets négatifs du travail. Il y a d’une part les initiatives qui viennent des entreprises, et qui consistent essentiellement à offrir une plus grande flexibilité dans le travail aux employés. Il y a d’autre part les initiatives qui viennent de l’État, du moins en principe, et qui visent à créer des politiques publiques pour répondre au problème. Nous verrons ensuite qu’il y a aussi des stratégies d’autonomisation., elles viennent directement de la population, et consistent à remettre en question le sens du travail et de s’en détacher, dans le but de réduire sa domination et d’acquérir une plus grande autonomie en rapport au système économique et politique.

1.1. Politiques d’entreprises

La réduction de la domination du travail est souvent présentée comme incombant aux entreprises, suivant le principe qu’elles doivent offrir aux employés de bonnes conditions de travail pour être compétitives. En offrant plus de flexibilité et une meilleure conciliation entre vie personnelle et vie professionnelle, les entreprises augmentent leur attractivité pour la main d’œuvre. Cette pression est bien sûr grandissante en période de pénurie de main d’œuvre, alors que le nombre de travailleurs disponibles est inférieur au nombre d’emplois présents sur le marché. Les travailleurs ont à ce moment-là l’embarras du choix et privilégient les entreprises offrant les meilleures conditions de travail.

Ainsi, de plus en plus d'entreprises se soucient de l'amélioration de la qualité de vie au travail (QVT), concept dont on retrace les racines au XIX^{ème} siècle, alors que quelques socialistes utopistes ont préconisé d'autres formes d'organisation du travail. C'est le cas de l'entrepreneur Robert Owen, qui, au début des années 1800, « prend les commandes d'une filature de coton » et y propose d'importantes idées clés : « l'argent consacré à l'amélioration des conditions de travail représente l'un des meilleurs investissements qu'un chef d'entreprise puisse réaliser » et « le bien-être des employés peut se révéler extrêmement profitable tout en soulageant la misère humaine. » (Dominique Steiler, John Sadowsky et Roche, 2010). Au XX^{ème} siècle, on voit apparaître le concept de la QVT, notamment dans les travaux du psychologue Eric Trist, publiés par l'Institut Tavistock à Londres. Trist y mettait en évidence « les limites du taylorisme (monotonie, déqualification, sentiment d'aliénation, impacts négatifs sur la productivité...) » et en concluait que « l'efficacité au travail est intimement liée à la qualité de vie au travail et que ce lien dépend d'abord de l'organisation du travail et des méthodes de production. » Dans les années 60, l'influence des travaux d'Abraham Maslow et de Douglas McGregor sur les besoins et de Frederick Herzberg sur les facteurs de motivation des employés ont à leur tour justifié des améliorations en matière de qualité de vie au travail et invité les entreprises à revoir les modes de reconnaissance et les sources de rémunération des employés. C'est à New York, en 1972 que « le terme QVT est mentionné pour la première fois [...] un groupe de chercheurs est constitué pour en donner une définition qui agrège quatre aspects : intégrité physique, intégrité psychique, développement du dialogue social et équilibre vie au travail et vie hors travail. » (Louis E. Davis et Cherns, 1976). Au même moment, l'intérêt pour la « santé psychologique au travail » s'intensifie et les recherches sur « les phénomènes de stress » et le « *burn out* (épuisement professionnel) » se multiplient. Depuis les années 80, des nouvelles définitions et applications de la QVT continuent d'émerger. Dans tous les cas, elles s'articulent autour de deux avantages principaux : le bien-être des employés et la rentabilité des entreprises. Justement, les chercheurs Hackman et Oldham en 1976 la définissent comme : « l'articulation entre les besoins des salariés et le contenu du travail (autonomie, sens du travail, variété...) qui assure à la fois le bien-être et l'efficacité productive » (L'Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail, 2013).

De nos jours, la plus récente définition de l'Ordre des Conseillers en Ressources Humaines Agréés est la suivante : « La QVT est un concept large qui intègre notamment la santé et la

sécurité au travail, la rémunération, la qualité de l'emploi, la formation et le développement de carrière, l'égalité, les relations avec les collègues et les supérieurs, la reconnaissance, l'autonomie, l'équilibre travail-vie personnelle, les saines habitudes et la performance. » (Jessica Tornare, Natalie Rinfret et Privé, 2018) Comme on peut le constater, les applications de la QVT sont maintenant nombreuses, et l'argument selon lequel elle serait profitable pour les organisations persiste, car cette définition est suivie de l'argument selon lequel « les gains de performance qui y sont liés en font un enjeu important, tant pour les organisations que pour les personnes. » Parmi ces gains de performance, on répertorie : « diminution de l'absentéisme et du présentéisme [...], meilleure attractivité et fidélisation du personnel, mais aussi hausse de la productivité et de la qualité des services ou produits » (Jacquetin, 2017).

Ainsi, depuis le XIX^{ème} siècle, les organisations remarquent les effets négatifs du travail sur leurs employés et s'y intéressent dans la mesure où ces effets sont susceptibles d'amoinrir la performance au travail... Les ajustements mis en place dans cette perspective sont multiples : horaires flexibles et réduits, télétravail, congé sabbatique rémunéré, poste partagé, etc. Dans certains cas extrêmes, les directions d'entreprise abolissent même les horaires de travail et offrent la possibilité de prendre des vacances illimitées.

Plus récemment, c'est la thématique du « Slow Management » qui a commencé à susciter l'intérêt dans le monde de l'entreprise, dans un contexte où l'accélération et la croissance sont maîtres. Dans son livre « Éloge de la lenteur », paru en 2004, Carl Honoré, journaliste et auteur canadien d'origine écossaise, affirme : « Nous sommes nombreux à aimer notre travail - le défi intellectuel, l'investissement physique, la vie sociale et le statut qu'il nous procure. Mais il est déraisonnable de le laisser prendre le contrôle de nos vies. » (Honoré, 2007). Le « *Slow Management* » fait partie du « *Slow Movement* », dont la première composante, le « *Slow Food* », a été lancée à Rome en 1986, par l'activiste italien Carlo Petrini et un regroupement d'autres activistes partageant l'intention de combattre la montée du « *Fast Food* » et de promouvoir la nourriture locale et la cuisine traditionnelle. Les premières apparitions du volet « *Slow Management* » sont répertoriées en 2004 dans « *A Bias for Action* », un livre visant à donner des conseils aux gestionnaires pour : « *harness their willpower, achieve results, and stop wasting time.* » (Heike Bruch et Ghoshal, 2004). Pour les auteurs de cet ouvrage, le « *Slow Management* » vise à « examiner ce qu'on choisit de faire versus ce qu'on choisit de ne pas faire » pour « avoir une idée claire d'où aller. Structurer les tâches et les buts (traduction libre) ». Depuis, le terme « *Slow Management* » a été utilisé

dans plusieurs contextes. Tout récemment, en 2010, les auteurs et chercheurs de l'Université de Grenoble Dominique Steiler, John Sadowsky et Loïck Roche ont publié en France « Le Slow management - Éloge du bien-être au travail », dans lequel ils proposent de fournir des réponses aux questions suivantes :

Comment peut-on en arriver à se suicider à cause des conditions de travail ? Comment redonner du sens au travail, individuellement et collectivement ? Comment réussir à passer de l'entreprise, lieu de souffrance et de profits à court terme, à l'entreprise, lieu de bien-être et de performance durable ? Et si le bien-être était perçu différemment ? Si, au lieu de n'y voir qu'une reproduction idéalisée d'un paradis perdu, nous pouvions y voir la capacité plus réelle de vivre sereinement dans le chaos journalier ? Si le bien-être était moins dans l'obtention d'un "toujours plus" que dans notre capacité à faire face aux situations avec ce qui est à notre disposition ?

On observe que les entreprises suivant ce mouvement choisissent d'encourager plus de lenteur dans le rythme de travail de leurs employés pour les mêmes bienfaits cités ci-haut, soit une augmentation du bien-être et de la productivité. Dans un désir de prôner ce mouvement, l'Ordre des conseillers en ressource humaine agréés explique :

Faire du slow management, c'est d'abord prendre le temps d'aller à la rencontre des employés et, donc, donner de son temps. [...] prendre le pouls de l'entreprise, en apprendre sur ses employés, faire passer des messages, expliquer les stratégies et la vision de l'entreprise. Et en temps de crise, c'est l'occasion de donner l'heure juste.

Bien que ces pratiques paraissent plutôt sympathiques en apparence, de plus en plus de gens se questionnent sur leurs réels impacts, car elles n'ont pas que de bons côtés. Par exemple, dans certains cas, flexibilité rime avec précarité, et on se rend compte que la majorité des gens qui obtiennent des emplois temporaires et à temps partiel, qu'on pourrait qualifier de flexibles, sont les travailleurs les plus vulnérables qui vivent d'une paie à l'autre sans possibilité d'épargne. Cela touche particulièrement les familles à faibles revenus et les femmes, car 6 travailleuses au salaire minimum sur 10 sont des femmes alors que ce sont elles qui assurent le fonctionnement de la société grâce à leur travail de reproduction non rémunéré ou exploité (Federici, 2016). C'est d'ailleurs l'une des préoccupations du NWLC (National Women's Law Center). De plus, la flexibilité du travail et la conciliation travail-famille rendent floues les limites entre le travail et la vie, permettant au travail de s'immiscer insidieusement dans la vie privée des travailleurs sous le prétexte d'offrir des moyens de simplifier cette conciliation. Par exemple, de plus en plus d'employeurs règlent les factures de téléphonie de leurs employés de manière à permettre l'accès de ces derniers à leurs courriels professionnels n'importe où, via leurs cellulaires. Cela permet à l'employé de

travailler à distance au moment où ça lui convient, mais il devient aussi de plus en plus difficile d'ignorer les notifications de courriels hors de leurs heures de travail officielles. On comprend donc que ces dispositions et techniques de gestion d'apparence généreuses n'ont pas pour objectif de réduire l'emprise du travail sur nos vies, mais bien de réduire les risques d'arrêts ou de refus du travail.

1.2. Politiques publiques

Une autre voie empruntée pour réduire l'emprise du travail sur nos vies a consisté à s'appuyer sur la loi, donc sur l'État, pour réduire la durée légale du temps de travail. Les politiques de réduction du temps de travail (RTT) peuvent prendre plusieurs formes, pour atteindre différentes visées économiques et sociales : les journées de travail plus courtes (journées de six heures), les semaines de travail plus courtes (semaine de quatre jours, travail à temps-partiel), les mois de travail plus courts (trois semaines de six jours suivies d'une semaine de congé), les années de travail plus courtes (des congés supplémentaires), les carrières plus courtes (retraite devancée, sabbatique, congés parentaux). Les défenseurs de la RTT soutiennent qu'elle apporte une multitude de bénéfices, dont :

Cela obligerait les entreprises et les familles à reconfigurer leurs traditions. Les entreprises devraient réorganiser leur production, ce qui pourrait conduire à une organisation du travail plus efficace et limiter l'intensification du travail. Les familles seraient immédiatement confrontées à des loisirs supplémentaires qui pourraient encourager les hommes et les femmes à reconsidérer leur rôle dans le ménage. La même chose peut être dite au niveau de la société, car une quantité substantielle de temps de loisir supplémentaire pourrait inciter les sociétés à reconsidérer leurs modes de consommation, ce qui pourrait être bénéfique du point de vue de la durabilité.

Depuis le milieu du XIX^{ème} siècle, le temps de travail légal est en tout cas à la baisse, au moins dans les pays de l'OCDE. Au cours des dernières décennies, certains gouvernements ont tenté d'accentuer cette baisse. C'est le cas de la France, qui, en 1998, a décidé de réduire les heures officielles de travail, faisant passer de 39 à 35 le nombre d'heures de travail par semaine en utilisant la loi. C'est d'ailleurs le premier pays, et le seul, à l'avoir fait de cette manière. Effectivement, en 1998, avec la loi Aubry I, « la semaine de 35 heures a été annoncée pour les grandes entreprises (plus de 20 employés). Les entreprises acceptant de réduire les heures de travail plus tôt par un accord collectif pouvaient s'attendre à un avantage fiscal important. ». Ensuite, en 2000, la loi Aubry II « réaffirmait la semaine de 35 heures ». Comme on peut le constater, la France a mis en place des mécanismes pour faciliter cette transition, dont : une « réduction parallèle des cotisations fiscales (en particulier pour les

salaires plus bas », « une flexibilité accrue pour les entreprises » et « un gel des salaires de 18 mois ».

Les pays scandinaves sont souvent mentionnés lorsqu'on parle de RTT. Malgré une récente tempête médiatique au sujet des journées de 6 heures en Suède, aucune politique officielle n'a, à ce jour, été adoptée par le pays. Toutefois, l'idée a été testée. L'une de ces expérimentations a eu lieu dans la ville de Göteborg en avril 2014, où les dirigeants de la ville ont décidé de lancer une expérience de semaines de travail de 30 heures dans une maison de retraite appelée Svartedalen. Le projet commençait le 1er février 2015 et s'est maintenu jusqu'en décembre 2016. C'est la ville qui subventionnait les salaires des employés embauchés pour couvrir le déficit créé par la réduction d'heures. L'expérimentation était donc financée par les fonds publics, et le but de celle-ci était d'évaluer les effets positifs d'un tel horaire réduit. En ce qui concerne la santé des infirmiers et des infirmières, les résultats se sont avérés positifs :

Le rapport indique une amélioration considérable de la santé pour les employés qui travaillaient des semaines de 30 heures, particulièrement les infirmiers(ères) de plus de 50 ans. [...] la plupart des indicateurs de santé autoévalués (santé générale, vigilance, absence de stress et mode de vie actif) étaient considérablement supérieurs dans la maison où la semaine de 30 heures était introduite. [...] Les infirmiers dans la maison Svartedalen ont dormi en moyenne une heure de plus que dans la maison de retraite de comparaison. De plus, les infirmiers(ères) travaillant des semaines de 30 heures ont rapporté des niveaux de pression sanguine plus bas. [...] Le nombre total de taux d'absence pour maladie a légèrement diminué durant l'expérimentation, alors qu'il a augmenté dans le groupe de référence. (traduction libre)

L'expérimentation a aussi présenté des retombées positives sur le travail, qui se résument par une augmentation de la « qualité du service ». On parle d'« expériences plus positives » pour les résidents, « plus d'activités comme la marche dehors, le chant ou la danse », par exemple. (Stan De Spiegalaere et Piasna, 2017).

Un autre exemple de réduction du travail, cette fois-ci à l'échelle d'un État-nation, est celui des Pays-Bas. Aujourd'hui « 76% des femmes travaillent à temps partiel » dans ce pays. Durant les années 80 et 90, le nombre d'emplois à temps partiel a « massivement augmenté » (Stan De Spiegalaere et Piasna, 2017), ce qui a fait de l'économie néerlandaise la première « économie du temps-partiel » (Visser, 2002). Le pays a ensuite fait passer une loi en 1990 donnant « aux gens le droit de contraindre leurs employeurs à les laisser travailler moins en contrepartie d'une baisse de salaire. » (Honoré, 2007). Depuis, leurs semaines de travail se sont raccourcies en durée, passant à 38 heures, puis à 36 heures en 2002 chez la moitié de la

population active. En 2013, une étude menée sur la population des Pays-Bas démontre que les effets de la réduction du temps de travail n'étaient pas totalement positifs. Par exemple, le sentiment d'être dominé par le temps était toujours présent chez les salariés (Gérard Valenduc et Vendramin, 2013).

De même, tous les travailleurs n'ont pas forcément vécu ce nouveau régime comme une bénédiction. Beaucoup ont vu leur salaire baisser en compensation des coûts de production plus élevés. Dans le privé comme dans le public, les employeurs n'ont pas souvent embauché de nouveaux venus, laissant au personnel existant la responsabilité d'accomplir les mêmes tâches en moins de temps.

Une autre stratégie possible pour réduire l'emprise du travail sur nos vies est celle du « revenu inconditionnel d'existence » ou « revenu de base ». Un tel revenu est une somme versée à tous les membres d'une société donnée, sur une base individuelle, sans condition ni obligations. C'est une idée qui est revendiquée parfois par la gauche et parfois par la droite, avec, bien entendu, des intentions différentes à l'esprit. Pour la gauche, il s'agit d'un moyen d'atténuer l'obligation de travailler et donc de se libérer partiellement du travail. Pour la droite, c'est plutôt un moyen de fluidifier le marché du travail et éventuellement de se débarrasser des protections sociales. À ce jour, cette proposition s'est concrétisée sous la forme de quelques expérimentations, mais jamais à grande échelle ni pour une durée de temps considérable.

André Gorz, penseur clé du revenu de base, propose de réduire les heures de travail des uns sans réduire leur salaire, et d'augmenter les heures de travail des chômeurs : « Il faut [...] que tous puissent travailler moins afin que tous puissent vivre mieux et gagner leur vie en travaillant. » (Gorz, 1988) Selon lui, un revenu découplé de la quantité de travail serait possible en suivant trois formules possibles : la logique sociale-démocrate, libérale et syndicale. La première logique suggère qu'une réduction de temps de travail à l'échelle de la société permettrait une meilleure satisfaction des besoins sociaux.

La réduction du temps de travail sans perte de revenu peut permettre le rapatriement dans les communautés de base, sous forme de coopération volontaire, de rapport d'entraide à l'échelle du quartier ou de l'immeuble, d'un ensemble de services qui seront plus satisfaisants et adaptés aux besoins si nous nous les rendons nous-mêmes que quand des professionnels sont payés pour nous les rendre selon des normes et procédures fixées par l'État. (Traduction libre)

Deux autres formes de RTT promettent un revenu minimum garanti, l'une d'elles, appelée la perspective libérale par Gorz, promet à tous sous forme d'allocation de chômage versée par l'état. Ce revenu minimum trouve des partisans de gauche et de droite, et peut être fixé au-

dessus, sur ou en dessous du seuil de pauvreté, pour des raisons différentes. Finalement, ce que Gorz appelle la perspective syndicale propose une réduction de la durée de travail sans perte de revenu, de manière à ce « que les économies de travail que permet la mutation technique bénéficient à tout le monde, [...] que tout le monde puisse travailler de moins en moins afin que tout le monde puisse travailler, [...] que la décroissance de la durée de travail n'entraîne pas de décroissance du revenu réel puisque plus de richesses sont produites par un moindre travail. » (Gorz, 1988).

Cela dit, aussi intéressantes soient-elles en principe, ces politiques publiques ont surtout pour objectif d'atténuer certains dysfonctionnements de la sphère économique, mais pas véritablement de réduire l'emprise du travail sur nos vies, même si certains de leurs promoteurs, tel André Gorz, ont au départ proposé ces politiques dans ce but.

1.3. Mouvements sociaux et alternatives concrètes

En explorant la littérature sur les tentatives pour réduire l'emprise du travail sur nos vies, j'ai découvert par ailleurs des démarches bien différentes de celles que je viens d'évoquer très sommairement. Généralement plus radicales, elles se présentent comme des stratégies individuelles ou collectives pour vivre en accordant une place réduite au travail.

C'est le cas notamment du mouvement de la simplicité volontaire (SV), qui invite la population à réduire ses besoins de consommation pour ainsi pouvoir réduire la nécessité de travailler. La SV soutient que faire soi-même au lieu de payer pour des biens et services offre une façon de devenir plus autonome et d'avoir plus de temps pour vivre. Même si ce mouvement a connu son essor au Québec durant les années 70, on peut rattacher les racines de la philosophie qu'il prône chez les stoïciens et les épicuriens qui, déjà en Grèce antique il y a 2300 ans, prênaient des idéaux invitants à « discerner le nécessaire du superflu, le naturel de l'artificiel, et à un retour vers la simplicité. » (Gigandet, 2009). Épicure, tout particulièrement, invite à distinguer les désirs nécessaires des désirs superflus et à s'éloigner de ces derniers. Le terme « simplicité volontaire » apparaît pour la première fois en anglais (*voluntary simplicity*) en 1936 dans un livre de Richard Gregg intitulé « *The Value of Voluntary Simplicity* », dans lequel il s'inspire des idées de Gandhi. Ce n'est que quelques décennies plus tard, en 1985, que Serge Mongeau publie le livre « *La Simplicité Volontaire* » et initie le mouvement au Québec. Le mouvement, se voulant au départ un moyen d'aider les familles à faire des économies, prend au fil des années un sens écologique et social alors

qu'on se rend compte des bienfaits de 'se satisfaire de l'essentiel' dans un contexte où la surconsommation bat son plein. Serge Mongeau explique que la simplicité volontaire n'est pas synonyme de pauvreté, mais plutôt d'une certaine sobriété dans la manière de répondre à nos besoins. Il s'agit en fait de s'organiser pour avoir moins de besoins, et par conséquent pour avoir moins besoin de travailler pour gagner de l'argent. On dispose ainsi de plus de temps pour s'adonner à des activités sociales, pour s'impliquer à un niveau communautaire et pour avoir des loisirs. Cette libération de temps peut ainsi permettre la création de multiples projets et de liens plus solides dans une communauté.

En 2010, les chercheurs Carlsson et Manning publient un article intitulé : « *Nowtopia: Strategic Exodus?* », dans lequel ils présentent plusieurs initiatives de participation communautaire, qu'ils regroupent sous l'appellation Nowtopia.

Le Nowtopia est un terme qui vise à décrire la myriade d'efforts faits pour reprendre possession et réinventer le travail, contre la logique du capital. [...] Le Nowtopia n'est pas simplement une description de tout ce qui n'est pas rémunéré (faire son petit déjeuner à la maison n'est pas nécessairement Nowtopien !), c'est un terme pour qualifier le travail qui est fait pour des raisons sociales et écologiques et explicitement contre la prolifération du capital. (Traduction libre)

Parmi les initiatives que les chercheurs répertorient sous le Nowtopia, le mouvement *Critical Mass Cycling* (Cyclisme de masse critique) est un bon exemple. C'est une forme de militantisme orientée autour de la sous-culture du cyclisme :

Un *Critical Mass* est une forme d'action directe dans laquelle des personnes se rencontrent à un lieu et un moment prévu, et se déplacent à vélo dans leurs quartiers en groupe. L'idée est de se regrouper de manière à rendre le cyclisme sécuritaire dans les rues, basé sur l'adage : l'union fait la force. Un *Critical mass* est un embouteillage sur vélo – souvent plus joyeux. Aux endroits où les véhicules motorisés ont normalement le droit de passage, accaparant l'espace pour ceux qui préféreraient marcher ou faire de la bicyclette, durant un *Critical Mass*, les vélos reprennent la priorité et l'espace. (Traduction libre)

Les amateurs de bicyclette s'impliquent également dans leurs milieux par des actions bénévoles, encore une fois orientées autour de la sous-culture du cyclisme. On retrouve notamment un ensemble de coopératives et de boutiques DIY (*Do It Yourself*) dans lesquelles personne n'est employé ou ne paie pour les services, tout se fait sur une base volontaire. Cela rend ainsi plus accessible ce moyen de transport écologique et économique, et permet aux membres de la communauté d'être plus autonomes en passant par la réparation et l'entretien de leurs bicyclettes.

Autre exemple d'initiative répertorié par Carlsson et Manning, le *Vacant Lot Gardening* (jardinage sur des terrains vacants), pratique que l'on retrouve surtout en milieux urbains où des regroupements de personnes défavorisées, souvent des femmes, visent à transformer des terrains inutilisés en jardins communautaires urbains. Cela leur permet d'obtenir une plus grande autonomie alimentaire. Ces femmes arrivent ainsi à créer de véritables oasis au milieu de déserts alimentaires. Ce mouvement fonctionne lui aussi sur une base totalement bénévole et est présent partout dans le monde :

les jardins communautaires urbains, avec leur potentiel de nourrir des foyers et de générer une industrie artisanale locale, avec leur pouvoir de restaurer la vie communautaire, et leur capacité à recycler les déchets organiques, prospèrent au travers du monde entier : à Karachi, La Paz, Hong Kong, Nairobi, Dakar, Dar es Salaam, et Bangkok, en plus de Philadelphie, Détroit, Newark et Los Angeles. (traduction libre)

Dans un désir similaire d'autonomisation, de plus en plus de collectifs s'organisent et créent des écovillages et communautés intentionnelles visant une forme d'autosuffisance. « Le concept d'écovillage, échafaudé autour de l'idée d'un habitat humain durable, responsable et solidaire, a vu le jour au Sommet de la Terre à Rio, en 1992. Certains sont issus du grand retour à la terre des années 1970, comme à Findhorn en Écosse, aujourd'hui considéré comme l'écovillage de référence. » (Desautels, 2016). À ce jour, le *Global Ecovillage Network* (Réseau mondial des écovillages) répertorie 417 écovillages dont 49 au Canada. On retrouve au Québec plusieurs initiatives du genre, on les nomme écovillages, écohomeaux, cohabitats, éco-quartiers ou communautés intentionnelles selon leur taille, leur raison d'être et leur emplacement. Parmi ces nombreuses initiatives, on recense notamment l'écovillage de La Cité écologique de Ham-Nord, fondée en 1983, et située dans la région des Bois-Francs, où l'on se « préoccupe d'éducation, de développement durable et de protection de l'environnement » en « mariant le côté entrepreneurial et communautaire ». Le projet a démarré sous la forme d'un camp de vacances pour enfants en nature, qui est devenu ensuite une école, toujours en nature, puis 30 ans plus tard, « l'écovillage le plus important au pays » accueillant de nombreuses familles, près de 10 000 visiteurs par année et même quelques entreprises Khéops International, Respecterre, La Ferme Bio-Maraîchère, Fabrication Smart Energy, Palettes Grandmont, Deuxième chance, etc. (La Cité Écologique, s.d.). Autre exemple, la communauté intentionnelle à revenu partagé Le Manoir, située dans la Baie-des-Chaleurs en Gaspésie « vise l'autosuffisance alimentaire, énergétique ainsi que l'indépendance au pétrole, dans un horizon d'environ 20 ans. Elle se veut égalitaire, anti-

capitaliste, anti-autoritaire, féministe, activiste, membre à part entière de la communauté élargie. » (Le Manoir, 2013). La plupart des membres de ce collectif n'ont pas de travail à l'extérieur de la communauté, et tous les membres investissent du temps à l'intérieur de la communauté (Proulx-Masson, 2018).

Voilà pour quelques démarches concrètes visant à rompre autant que possible avec ce que nous appelons ordinairement le travail. On peut ajouter à cette liste, un effort théorique important mené depuis quelques années contre la notion de travail, par des intellectuels néomarxistes. Le Groupe Krisis, en particulier, a publié un « Manifeste contre le travail » en 1999, appelant non plus à libérer le Travail du Capital, comme dans le marxisme classique, mais à se libérer du travail. Les auteurs de ce texte comparent le travail à une « idole », que le peuple, tel des « fanatiques aveugles », refuse de laisser mourir et garde en vie, malgré les conséquences désastreuses du travail capitaliste : « Le cri délirant “De l'emploi !” justifie qu'on aille encore plus loin dans la destruction des bases naturelles [de la vie], devenue depuis longtemps manifeste. » (Groupe Krisis, 1999). Ils déplorent que « le travail [...] pénètre l'existence sociale jusque dans les pores de la vie quotidienne et de l'existence privée » et expliquent comment il serait absurde de s'attendre à ce l'État aide nous en émancipe : « Car l'État ne gère pas seulement à peu près la moitié de la richesse sociale : il garantit aussi la subordination de tous les potentiels sociaux aux impératifs de la valorisation [du Capital]. » D'où la proposition de s'autonomiser collectivement : « La liberté ne consiste pas à se faire broyer par le marché ni régir par l'État, mais à organiser le lien social soi-même - sans l'entremise d'appareils aliénés. » Concrètement, le manifeste propose que les gens aient le contrôle sur « l'utilisation judicieuse des ressources », à travers les mécanismes autogérés de « la discussion directe, l'accord et la décision commune des membres de la société » plutôt que de laisser ce contrôle à « la production marchande ». C'est ainsi que :

Ce ne sera plus la fin en soi du travail et de l'emploi qui déterminera la vie, mais l'organisation de l'utilisation judicieuse de possibilités communes, contrôlée par l'action sociale consciente et non par quelque main invisible automate. On s'appropriera la richesse produite directement en fonction des besoins et non de la solvabilité. En même temps que le travail disparaîtront ces universalités abstraites que sont l'argent et l'État. [...] Et quand, également, dans les grandes structures de production, les femmes et les hommes détermineront elles/eux-mêmes le rythme au lieu de se laisser dominer par le diktat de la valorisation d'entreprise. Pourquoi se laisser harceler par les exigences insolentes d'une concurrence imposée ? Il faut redécouvrir la lenteur.

C'est finalement la découverte de cette critique radicale du travail qui a retenu mon attention et fait évoluer ma question de départ. J'ai décidé de prendre au sérieux l'idée d'une sortie du

travail et de tenter de répondre aux questions suivantes: comment concrètement se libérer du travail ? Qu'est-ce que cela implique ? Quelles difficultés une telle démarche rencontre-t-elle? Pour ce faire, il a fallu bien évidemment commencer par mieux définir ce que l'on entend par travail. Tel est l'objet du prochain chapitre.

Chapitre 2 | Mais qu'est-ce que le travail ?

« Môtman travaille pas, **a trop d'ouvrage !** »

- Yvon Deschamps.

Comme le fait remarquer le philosophe Anselm Jappe, si l'on confond au départ « travail » et « activité » (humaine), dès lors « [u]ne critique du travail en tant que telle apparaît aussi fantaisiste que la critique de la pression atmosphérique ou de la force de gravitation. (...) L'être humain est toujours actif, d'une manière ou d'une autre, pour organiser « l'échange organique avec la nature » comme l'écrit Marx, c'est-à-dire tirer de la nature ses moyens de subsistance. Mais ce qu'aujourd'hui, et depuis environ 200 ans, nous appelons « travail » est bien distinct de l'activité, et de l'activité productive.

Nous réservons en effet le mot « travail » à des activités bien particulières, accomplies dans des circonstances elles aussi particulières. Dès que l'on prend un tout petit peu de recul concernant les usages de ce mot, cela paraît fort étonnant. En effet, une même activité humaine va être considérée parfois comme du « travail », parfois non. Par exemple, lorsque je fais la vaisselle chez moi, dans ma cuisine, après une soirée festive réunissant de nombreux convives, ce n'est pas considéré comme du « travail ». Mais, si je fais la vaisselle dans la cuisine d'un restaurant offrant un service de repas à table, mon activité sera considérée comme du « travail ». Par ailleurs, dans la catégorie « travail », on trouvera rassemblées toutes sortes d'activités très disparates, qui semblent parfois n'avoir rien en commun. La différence n'est pas mince, par exemple, entre le fait de changer la couche d'un nouveau-né dans une garderie et de fabriquer des mines antipersonnel dans une usine d'armement. Et pourtant, ces deux activités sont classées dans notre monde au sein de la catégorie « travail ». Comme l'explique Louis Marion : « les travailleurs salariés restent dépendants de la "croissance" du capital, même quand les conséquences de leur travail, écologiques ou autres, sont nuisibles pour eux-mêmes et pour les autres. » (2015). Voilà qui est bien intrigant.

Il s'avère que cette catégorie est propre à nos sociétés. Le mot « travail » dans le sens que nous lui donnons, semble avoir été absent de la plupart des langues anciennes. Il n'apparaît en latin que tardivement, à l'époque médiévale, et semble avoir dérivé du mot *tripalium*, qui

désignait un instrument de torture utilisé à la fin de l'Antiquité contre les serfs qui refusaient les activités serviles. Ce qui permet à Jappe d'en conclure que « le travail en tant que catégorie sociale, concept d'activité dans la société, n'est pas quelque chose de si naturel, de si évident, de si consubstantiel à l'être humain, mais plutôt une invention sociale. » Il s'agit en fait, selon lui, d'une catégorie typiquement capitaliste (Jappe, 2008).

Pour en préciser le sens, je vais m'appuyer essentiellement sur le travail de Karl Marx et sur certaines relectures récentes de son œuvre, dont celles qui se revendiquent d'une « nouvelle critique de la valeur ». Les principaux animateurs de ce courant de pensée néomarxiste sont Robert Kurz, Roswitha Scholz, Anselm Jappe, mais aussi Moishe Postone. Toutefois, je m'inspirerai aussi d'un autre penseur marxiste hétérodoxe : André Gorz, qui d'ailleurs s'est rapproché considérablement de la « critique de la valeur » dans les dernières années de sa vie. Pourquoi ce choix ? Tout simplement parce qu'il s'agit des thèses proposant la critique la plus radicale et la plus approfondie que j'ai pu lire concernant le travail.

2.1. Produire des marchandises en échange d'un salaire

Le travail, dans sa définition la plus populaire, c'est une activité qui consiste à produire des marchandises (que ce soit des biens ou des services), dans le but d'obtenir une rémunération qui prend le plus souvent la forme d'un salaire. Après avoir reçu un salaire en contrepartie des heures de travail fournies, on peut aller s'acheter des marchandises (biens ou services) qui nous permettront de satisfaire nos besoins de base. La consommation de marchandises, en utilisant un salaire, est un des critères du travail sous le capitalisme car elle fait partie du processus de reproduction de la force de travail, lequel fait partie intégrante du travail. Qu'est-ce que le processus de reproduction de la force de travail ? Ce sont les temps morts, entre le travail, durant lesquels on se repose, se nourrit, s'amuse, de manière à être fraîche et disposée à travailler à nouveau le lendemain matin. Cela inclut aussi la reproduction de la main-d'œuvre elle-même, c'est-à-dire le fait d'élever des enfants pour qu'ils deviennent à leur tour, dans quelques années, des travailleurs. Pour reproduire notre force de travail, on doit consommer.

On peut donc résumer cette dynamique en disant que travailler c'est, le plus souvent, vendre l'usage de sa force de travail à un employeur en échange d'un salaire. En 1988, André Gorz, dans son essai *Métamorphoses du travail* expliquait :

Le salaire et le pouvoir d'achat se retrouvent au centre des préoccupations du travailleur, et le travail est le moyen par lequel il se procure les marchandises qui symboliseront sa réussite. La consommation devient donc une « compensation pour les sacrifices » entraînés par le travail, permettant d'établir une « niche de bonheur privé ». Mais pourquoi passer par cet échange ? Simplement parce que nous ne possédons actuellement pas les moyens de satisfaire nos besoins par nous-mêmes.

Et les employeurs, dans cette équation, pourquoi nous achètent-ils notre force de travail ? Ils veulent bien sûr accumuler de l'argent. En effet, l'employeur (ou le capitaliste) achète plusieurs types de marchandises, dont la force de travail, et vend des marchandises de plus grande valeur, pour accumuler de l'argent et faire du profit. Mais d'où vient cette survalueur ? Comment « l'homme aux écus », comme dit Marx à propos des capitalistes, peut-il l'obtenir ? Une grande partie du tome 1 du Capital est consacrée à répondre à cette question et je n'entreprendrai pas ici de présenter la démonstration de Marx dans toute son étendue. Rappelons simplement que cette démonstration vise à mettre en évidence que le profit n'est pas réalisé dans l'échange, mais dans le processus de production. Il a pour source essentielle le « surtravail » que le capitaliste est en mesure d'extorquer au travailleur. Marx explique que la valeur que fournit le travail de l'employé dans un quart de travail est plus grande que la valeur de sa force de travail, c'est-à-dire le temps socialement nécessaire pour produire ce qui permet au travailleur de reproduire sa force de travail. C'est cet écart entre ce que produit et ce que coûte cette marchandise particulière qu'est la force de travail qui est mis à profit dans le cadre du salariat par le propriétaire des moyens de production. Autrement dit, en achetant à son « juste prix » de la force de travail pour une durée déterminée, l'employeur obtient dans le rapport salarial davantage de valeur qu'il ne lui en coûte. Il reçoit plus qu'il ne donne, parce que **les humains ont cette capacité très particulière de pouvoir travailler davantage qu'ils n'en ont besoin pour vivre**. Et c'est ainsi que se constitue le profit capitaliste.

Mais pourquoi donc accepter cet échange inégal ? En partie parce qu'il se présente comme un échange marchand ordinaire, librement consenti par les deux parties et consistant à échanger des biens de même valeur. Tout l'effort de Marx vise à montrer justement que ces biens – force de travail versus rémunération – ne sont justement pas de même valeur, que le produit de l'usage de la force de travail est plus grand que la rémunération reçue en contrepartie. Et pas moyen d'échapper à ce jeu de dupe pour le salarié, puisqu'il ne dispose pour vivre que de sa force de travail. Il peut à la rigueur choisir à qui la vendre, mais il est contraint de la vendre s'il veut trouver de quoi vivre...

2.2. Domination du temps abstrait

Nous venons de décrire comment le capitaliste peut accumuler de l'argent grâce au profit qui provient de la vente de marchandises dans lesquelles les travailleurs ont intégré leur travail et, du même coup, créé de la valeur. Dans le processus décrit, la variable du temps est fondamentale, car c'est elle qui permettait de quantifier la valeur des marchandises. Effectivement, sous le capitalisme, la valeur des marchandises est fonction du temps de travail socialement nécessaire à leur production. Le temps est la mesure de la valeur des marchandises. La valeur des marchandises, comme les matériaux et les outils, est établie par le temps socialement nécessaire à leur production. La valeur de la « force de travail, cette marchandise « magique » qui produit plus de valeur qu'elle n'en contient, est calculée par le temps nécessaire à sa reproduction. Bref, dans le calcul de la valorisation du capitalisme, le temps est maître.

Mais quel est ce temps ? Celui que nous découpons en heures, minutes et secondes. Un temps abstrait, qui se trouve être une invention du monde occidental, étroitement liée à l'émergence du capitalisme, comme le rappelle notamment Moishe Postone. Un « temps absolu, vrai et mathématique qui s'écoule de façon égale, sans aucun rapport avec quoi que ce soit d'extérieur à lui ». La plupart des autres sociétés humaines n'ont connu que des temps concrets, c'est-à-dire définis par exemple par le rythme des saisons, la course du soleil dans le ciel ou les besoins du corps humain. Le temps qui coordonne nos activités aujourd'hui est totalement indépendant de ces éléments de l'expérience humaine. Et il s'impose à nous, quoi qu'il en soit de nos rythmes biologiques notamment. De nombreuses études démontrent par exemple qu'un travailleur est incapable d'être productif pendant huit heures d'affilée, mais plutôt environ trois heures par jour (Curtin, 2016). Pour le Dr Kelley, les horaires de travail ne correspondent pas à nos rythmes biologiques :

Votre corps s'harmonise naturellement à la lumière du soleil et vous n'êtes pas conscient du phénomène car cela relève de l'hypothalamus et non de la simple volonté [...] C'est un problème de société immense. Les gens devraient commencer le travail à 10 heures. Jusqu'à l'âge de 55 ans, il est impossible d'être opérationnel en commençant à 9 heures.

André Gorz, dans « Métamorphoses du travail », souligne bien aussi cette contradiction entre le temps abstrait, constant, immuable auquel nous sommes désormais soumis, et nos rythmes de travail plus spontanés :

Lorsque les hommes avaient le contrôle de leur vie professionnelle, leur temps de travail oscillait donc entre d'intenses périodes de labeur et d'oisiveté. (Organisation que l'on

retrouve au demeurant aujourd'hui chez les travailleurs indépendants - artistes, écrivains, petits fermiers, et sans doute aussi chez les étudiants -, ce qui porterait à se demander si ce n'est pas là un rythme de travail « naturel » pour l'homme.)

Comment ce temps abstrait s'est-il imposé ? Contrairement à ce que suggèrent certains auteurs, ce n'est pas l'invention des horloges qui a été déterminante, mais ce sont plutôt les rapports sociaux capitalistes qui ont rendu les horloges nécessaires. Telle est la thèse que défend notamment Edward Thompson, historien britannique, dans son essai paru pour la première fois en 1967 « Temps, discipline du travail et capitalisme industriel ». Il y montre notamment de quelle manière cette conception du temps a été intériorisée par les travailleurs :

La première génération d'ouvriers en usine avait été instruite par les patrons de l'importance du temps ; la deuxième génération avait organisé des comités pour ramener la journée de travail à dix heures ; la troisième génération faisait la grève pour revendiquer la reconnaissance et le paiement des heures supplémentaires. Elle avait intégré la logique du patronat et appris à défendre ses droits dans le cadre de cette logique.

Et Gorz explique bien, quant à lui, comment cette question du temps s'est imposée aux premiers marchands capitalistes, soucieux de tirer profit de la production et de la vente de marchandises :

[T]out change à partir du moment où je ne produis plus pour l'autoconsommation mais pour le marché. Il faut alors que j'apprenne à calculer. [...] Tout cela peut se calculer, doit être calculé si je veux gagner de quoi vivre et faire vivre "convenablement" les miens. Il faut donc calculer le rendement du sol, le temps nécessaire aux différentes cultures, le coût des outils, des semences, du carburant, etc., et le rendement, c'est-à-dire le revenu, que je peux atteindre en une heure de travail, selon que je produis ceci ou cela. Je calculerai donc et ma vie s'organisera en fonction de ce calcul, selon un temps linéaire, homogène, insensible aux rythmes naturels.

Dès lors que la société tout entière est structurée par cet effort de vendre des marchandises pour accumuler de l'argent, tout le monde, travailleurs et employeurs, est littéralement dominé par ce temps abstrait et le rythme de la vie quotidienne ne peut que subir une accélération constante puisque « le temps, c'est de l'argent ». La concurrence entre capitalistes force en effet chacun d'eux à augmenter la productivité du travail, c'est-à-dire à produire plus dans le même laps de temps.

2.3. L'absence de la « norme du suffisant »

Dans une société précapitaliste, les marchandises sont vendues pour obtenir de l'argent, qui est ensuite utilisé pour acheter d'autres marchandises dont on a besoin pour vivre, selon la formule M-A-M (marchandise – argent – marchandise), appelée circulation simple. L'argent est donc un intermédiaire entre les marchandises. Sous le capitalisme, le but du capitaliste

est de faire de l'argent, et pour ce faire il utilise les marchandises comme intermédiaire. La formule devient : A-M-A (argent – marchandise – argent). Elle est nommée par Marx circulation de l'argent comme capital. Bien entendu, le capitaliste désire que le montant d'argent gagné au terme du processus soit supérieur au montant d'argent investi, sinon tout cela n'aurait aucun sens. La formule escomptée est donc : A-M-A', où $A' > A$.

Mais, l'accumulation d'argent étant la raison d'être de cette circulation, ce processus ne connaît en fait aucune limite, puisqu'il ne s'agit pas de satisfaire de quelconques besoins. Marx le soulignait bien dans ce passage du Capital :

La circulation simple — vendre pour acheter — ne sert que de moyen d'atteindre un but situé en dehors d'elle-même, c'est-à-dire l'appropriation de valeurs d'usage, de choses propres à satisfaire des besoins déterminés. La circulation de l'argent comme capital possède au contraire son but en elle-même; car ce n'est que par ce mouvement toujours renouvelé que la valeur continue à se faire valoir. Le mouvement du capital n'a donc pas de limite.

Cette absence de limite, André Gorz la conceptualise comme absence de « norme du suffisant ». Selon lui, toutes les sociétés humaines avant la nôtre se sont données des limites à ce qui pouvait être produit et consommé. Lorsque de telles normes existent, les activités de production et de consommation ont une fin, qui est la satisfaction des besoins qu'elles visent à satisfaire, besoins qui sont eux-mêmes socialement bornés. C'était le cas par exemple à l'époque médiévale :

De fait, la rationalité économique n'a jamais pu s'exprimer conformément à son essence dans les sociétés précapitalistes. Elle y a toujours été endiguée et entravée (*embedded* selon l'expression de Karl Polanyi) par des ententes entre producteurs et entre marchands pour interdire la libre concurrence sur des marchés libres. Elle n'a jamais pu être imposée aux producteurs tant qu'ils étaient maîtres de leurs moyens de production et libres, par conséquent, de déterminer eux-mêmes l'intensité, la durée et les horaires de leur travail. Le recul de l'autoproduction et l'expansion de la production pour le marché n'y ont rien changé : les corporations ou les guildes dictaient aux marchands des prix uniformes pour chaque qualité par elles définies et prohibaient sévèrement toute forme de concurrence. Les rapports entre producteurs et marchands étaient immuablement contractuels et les marchands eux-mêmes trouvaient leur compte dans le fait qu'ils étaient abrités contre la concurrence sur un marché libre. La norme du suffisant - gain suffisant pour l'artisan, bénéfice suffisant pour le marchand - était si bien enracinée dans le mode de vie traditionnel qu'il était impossible d'obtenir des ouvriers un travail plus intense ou plus prolongé en leur promettant un gain plus élevé. L'ouvrier « ne se demandait pas, écrit Max Weber, combien puis-je gagner par jour si je fournis le plus de travail possible, mais : combien dois-je travailler pour gagner les deux marks cinquante que je recevais jusqu'à présent et qui couvrent mes besoins courants.

Le capitalisme détruit ces normes et les habitudes qui y correspondent, parce que :

Le but du travail n'[est] plus la satisfaction des besoins éprouvés et l'effort n'[est] plus proportionné au niveau de satisfaction à atteindre. [...] À la place de la certitude vécue que "assez, c'est bien", elle fit surgir une mesure objective de l'efficacité de l'effort et de sa réussite : le montant du gain. La réussite n'est donc plus une question d'appréciation personnelle et de la "qualité de la vie", elle est mesurable par la quantité d'argent gagnée, par la fortune accumulée.

Or, ajoute Gorz : « si on commence par mesurer la richesse en numéraire, assez n'existe pas. Quelle que soit la somme, elle pourrait toujours être plus grande. La comptabilité connaît les catégories du plus et du moins, elle ne connaît pas celle du suffisant. » (1988).

Comment les ouvriers et artisans ont-ils renoncé à ces normes ? En étant dépossédés de tout contrôle sur et dans le processus de production, et en étant forcés ainsi de vendre leur temps de vie aux propriétaires des moyens de production pour obtenir de quoi exister. Et pour ces derniers, dans l'idéal, la production ne devrait jamais prendre fin, la plus-value ne jamais cesser de se créer, le capital ne jamais cesser d'augmenter. Il n'y en a jamais assez.

2.4. Perte du monde vécu

L'incessante quête de productivité à laquelle sont condamnés les capitalistes du fait de la concurrence qu'ils se font – c'est le prix à payer de la « libre entreprise » - se traduit par deux grandes stratégies : la division du travail et le progrès technique. Ces deux stratégies mènent toutes deux, à leur manière, à ce que Jurgen Habermas appelle une « perte du monde vécu ». Tel que l'explique André Gorz, il faut entendre par là l'incapacité grandissante pour les acteurs soumis à ce processus de se représenter mentalement le système de production dont ils font partie, ainsi que l'impact de leurs actions à l'intérieur de celui-ci, sur leur environnement. Qu'est-ce qu'un monde vécu ? Il « se définit notamment par le fait que le résultat des activités correspond aux intentions qui les portent, autrement dit que les individus sociaux y voient, comprennent et maîtrisent l'aboutissement de leurs actes. » (1992).

La division du travail, par une « subdivision de plus en plus poussée des compétences et des tâches, une organisation de plus en plus différenciée de fonctions de plus en plus spécialisées » (Gorz, 1988) génère un système productif de plus en plus vaste et complexe, dans lequel chaque producteur joue un rôle de plus en plus étroit et tend à perdre de vue les conséquences ultimes de ses propres actes. Il s'ensuit que :

« [N]otre capacité de représentation n'est pas seulement dépassée par la grandeur démesurée de nos performances, mais aussi par la médiation illimitée de nos processus de travail. Dès que nous sommes postés pour exécuter l'un des innombrables gestes particuliers dont se compose le processus de production, nous perdons non seulement tout

intérêt pour le mécanisme dans son ensemble et pour ses effets ultimes, mais, plus encore, nous nous trouvons privés également de la capacité de nous en faire une image. »

Comme le disait également Durkheim en son temps, poussée à l'extrême, la division du travail, c'est-à-dire la spécialisation productive, peut aboutir à une situation dans laquelle les parties prenantes n'ont plus le sentiment justement de faire partie d'un même ensemble, de partager un même monde. Cette complexité finit par dépasser l'entendement des travailleurs qui, même au sein de l'organisation pour laquelle ils travaillent, n'arrivent plus à se figurer le fonctionnement de l'organisation dans son ensemble.

Mais la quête de productivité se traduit également par la prolifération des machines dans le processus de production. Ces dispositifs techniques dotés d'un moteur permettent en effet de produire davantage dans le même laps de temps et donc de mieux rentabiliser l'achat de force de travail. Leur prolifération contribue elle aussi à la « perte du monde vécu », dans la mesure où elles tendent à constituer un système technique, toujours plus vaste et complexe, sur lequel personne ne peut prétendre avoir le contrôle; une « mégamachine » au sein de laquelle nous ne sommes plus que de simples rouages :

Comme la raison d'être des machines réside dans la performance, et même dans la performance maximale, elles ont besoin, tout autant qu'elles sont, d'environnements qui garantissent ce maximum. Et ce dont elles ont besoin, elles le conquièrent. Toute machine est expansionniste, pour ne pas dire « impérialiste », chacune se crée son propre empire colonial de services (composé de transporteurs, d'équipes de fonctionnement, de consommateurs, etc.). Et de ces empires coloniaux, elles exigent qu'ils se transforment à leur image (celle des machines); qu'ils « fassent leur jeu » en travaillant avec la même perfection et la même solidité qu'elles [...]. »

Au terme de ce processus, ce n'est pas seulement un « monde vécu » qui disparaît, mais c'est aussi l'humanité même des êtres qui y sont soumis. Eux-mêmes en effet pour rester « fonctionnels » au sein de ce système doivent tenter de se comporter avec la même régularité et la même insensibilité que les machines. Pour le dire autrement, ils tendent à devenir de plus en plus aliénés, c'est-à-dire qu'ils ne sont plus maîtres d'eux-mêmes, qu'ils ne s'appartiennent plus. L'une des conséquences les plus dramatiques de tout ce processus est, selon Anders, la possibilité pour celles et ceux qui deviennent ainsi « co-machiniques » de contribuer sans en voir clairement l'intention à toutes sortes de monstruosité.

2.5. Sortir du travail, mais comment ?

En résumé, qu'est-ce que le « travail » ? Qu'est-ce que « travailler » sous le capitalisme ? Nous dirons donc que travailler consiste à produire des marchandises en échange d'un salaire

dans le but de créer de la valeur abstraite, de manière illimitée (absence de norme du suffisant). Cette production est rythmée par un temps abstrait et dominée par l'obligation d'être toujours plus productifs, donc d'utiliser des machines ou de se spécialiser, ce qui déconnecte le travailleur des résultats de son travail (perte du monde vécu), en plus d'être de plus en plus dépossédé de ses moyens de production. Ce travail est ensuite reproduit à l'aide de marchandises acquises grâce au salaire.

Pourquoi vouloir sortir du travail ? D'abord, on l'a vu, par que le travail repose sur un rapport d'exploitation, selon la thèse de Marx. Ensuite, parce qu'il s'agit aussi d'une activité profondément aliénante, comme je viens de le suggérer, et comme le souligne notamment le philosophe Louis Marion :

Dans son usage courant, l'aliénation signifie que nous sommes dépossédés de nous-mêmes, qu'il nous manque une partie essentielle pour être ce que l'on est. [...] Plus fondamentalement, l'aliénation signifie surtout que mon activité ne m'appartient pas puisqu'elle est d'emblée une production de valeur, qu'elle appartient à la totalité, à l'abstraction de la valeur d'échange qui régit les rapports sociaux. [...] Sous le capitalisme, l'humanité ne se possède plus elle-même. Elle ne possède plus ses bras, elle ne possède plus son cerveau, et l'énergie métabolique de sa force de travail, dépensée dans un rapport de transformation de la nature, appartient désormais à la marchandise.

Cette situation est évidemment contradictoire avec notre conception de l'être humain et en particulier avec notre idéal de liberté, comme le suggère encore Anders :

L'aggravation de l'actuelle division du travail ne signifie pas autre chose que ceci : nous sommes condamnés, travaillant et agissant, à nous concentrer sur d'infimes segments du processus d'ensemble : nous sommes enfermés dans les phases de travail auxquelles nous sommes affectés, tels des détenus dans leurs cellules de prison. « Détenus », nous restons accrochés à l'image de notre travail spécialisé ; nous voilà donc exclus de la représentation de l'appareil dans son ensemble, de l'image de tout le processus de travail, composé de milliers de phases. Et, à plus forte raison, de l'image du résultat dans son ensemble, au service duquel est placé l'appareil.

Dans ces conditions, comment ne pas vouloir « sortir du travail » ? Mais est-ce possible ? Peut-on rompre avec la forme de vie sociale décrite dans les pages qui précèdent ? Cela supposerait donc de mener une vie sans produire ni consommer de marchandises. Il faudrait également que cette vie ne soit plus soumise à la dynamique du temps abstrait. Il faudrait aussi réussir à fixer des limites à la satisfaction de ses besoins et parvenir à se reconstituer un « monde vécu », c'est-à-dire à reprendre le contrôle de son existence, en comprenant et en maîtrisant les conséquences de ses actions sur le monde. Par quel terme désigner les activités principales dans un monde « hors travail » ? Par la notion d'« ouvrage » peut-être. Une telle

vie est-elle possible dans notre monde. C'est ce que j'ai cherché à savoir en menant une enquête auprès de personnes qui refusent le travail.

Chapitre 3 | Enquêter sur le refus du travail

« Que reste-t-il d'étincelle humaine, c'est-à-dire de créativité possible, chez un être tiré du sommeil à six heures chaque matin, cahoté dans les trains de banlieue, assourdi par les fracas des machines, lessivé, bué par les cadences, les gestes privés de sens, le contrôle statique, et rejeté vers la fin du jour dans les halls de gare, cathédrales de départ pour l'enfer des semaines et l'infime paradis des week-ends, où la foule communique dans la fatigue et l'abrutissement ? [...] De la force vive déchiquetée brutalement à la déchirure béante de la vieillesse, **la vie craque de partout sous les coups du travail forcé.** »

- Raul Vaneigem, Traité du savoir-vivre à l'usage des jeunes générations.

Peut-on sortir du travail et, si oui, de quelles façons ? Telle est donc ma question de recherche. Pour tenter d'y répondre, j'ai décidé de partir à la rencontre de personnes qui s'efforcent de vivre dans les marges de notre monde et qui à leur manière tentent d'échapper au travail. Parviennent-elles à se passer d'un salaire ? Réussissent-elles à ne pas consommer de marchandises ? Vivent-elles selon un temps concret et une norme du suffisant ? Ont-elles reconstitué un « monde vécu » ? Voilà ce que je souhaitais savoir. Dans les pages qui suivent, je présenterai tout d'abord les personnes que j'ai rencontrées, puis la technique que j'ai utilisée pour mener mon enquête et enfin la manière dont j'ai traité les données produites.

3.1. Échantillon

On peut tenter de « sortir du travail » soit individuellement, soit en groupe. Au départ, j'avais imaginé comparer ces deux stratégies. J'ai décidé finalement de ne m'intéresser qu'à des démarches individuelles. Pour essentiellement deux raisons : d'une part, le temps et les moyens m'ont manqué pour aller à la rencontre de collectifs qui s'efforcent de rompre avec le travail tel que je l'ai défini; d'autre part, les études portant sur ce type de collectifs sont somme toute assez nombreuses. En revanche, il m'a semblé que les stratégies de rupture

individuelles avaient été beaucoup moins étudiées. Cela dit, plusieurs des personnes rencontrées ont vécu également dans des collectifs, ce qui m'a permis de récolter des données pertinentes aussi sur ce type de démarche.

Entrer en contact avec de tels « transfuges » ne va pas de soi. On peut penser que certains d'entre eux ne se contentent pas de refuser le travail, mais rejettent également nos principaux moyens de communication, ne serait-ce que pour des raisons financières. Toutefois, je n'ai pas pu faire autrement que d'utiliser ces moyens. Les candidat(e)s ont été trouvé(e)s en majorité à l'aide d'annonces publiées sur les médias sociaux, via ma page Facebook personnelle et des pages Facebook comme celle d'« Autosuffisance Québec », le groupe d'un collectif anarchiste montréalais ou encore le groupe d'anciens étudiants en construction écologique. Toutefois, j'ai aussi recruté des candidat(e)s grâce au bouche-à-oreille et il est arrivé que des candidat(e)s me mettent sur la piste d'autres personnes intéressantes pour mon enquête.

Les critères mis de l'avant dans mon invitation étaient de vivre autant que possible sans salaire et/ou argent, dans une recherche d'autonomie par rapport au système capitaliste et conformément à des idéologies comme l'autosuffisance et la simplicité volontaire. Une fois un premier contact établi, je demandais à ces personnes de me décrire brièvement depuis combien de temps elles vivaient sans travail, dans quel contexte et avec quel genre de méthodes elles y arrivaient. Lorsque leurs réponses témoignaient d'un engagement de longue durée dans cette démarche de refus du « travail ordinaire », je les sélectionnais. Au total, j'ai recruté ainsi treize personnes, dont voici une brève présentation.

Vénus a 23 ans. En 2012, il a ressenti le besoin de s'impliquer dans les manifestations étudiantes et prône depuis ce temps que la solution aux problèmes sociétaux est de savoir vivre en forêt. Il a fait de ses idéaux une réalité et habite aujourd'hui sur un terrain qu'il est en train d'acheter dans la région du Kamouraska, où il a isolé une tente-roulotte, y a installé un poêle à bois et des panneaux solaires. Entre ses nombreux voyages visant à incarner le mode de vie des coureurs des bois, il prévoit semer une terre nourricière et bâtir une maison écologique sur sa terre.

Hauméa a 25 ans et vient d'Abitibi-Témiscamingue. Dès le cégep, il a commencé à pratiquer le militantisme dans plusieurs causes, notamment en faveur de la gratuité scolaire, contre les hydrocarbures et l'« extractivisme ». Étant justement très interpellé par les manifestations

étudiantes de 2012, il s'est rendu en ville et a commencé, à l'époque, à prôner et à documenter les pratiques de vie sans argent à Montréal. Il a aussi passé du temps en territoire autochtone pour les supporter dans leurs combats contre l'industrie pétrolière, entre autres. Depuis, il vagabonde entre plusieurs demeures chez des gens qui acceptent de l'héberger, surtout en région, depuis qu'il a rencontré des gens lui ayant partagé les pratiques des « coureurs des bois ».

Neptune a 26 ans. Au début de sa vingtaine, il est parti voyager dans l'Ouest. Il s'intéresse, depuis, au primitivisme et aux modes de vie de nos ancêtres autochtones. Aujourd'hui, il habite à l'année longue sur la ferme maraîchère de légumes biologiques où il travaille durant l'été, dans une habitation très rudimentaire, disposant d'un système de récupération d'eau de pluie, de quelques panneaux solaires pour s'éclairer, d'un poêle au propane et d'un poêle à bois. Il est particulièrement attiré par le primitivisme et la vie en forêt.

Makémaké a 27 ans. Au début de sa vie adulte, elle rêvait de s'établir en région pour y être autosuffisante. En rencontrant la communauté « punk », elle a ensuite découvert la possibilité de vivre en ville en profitant des surplus du système. Elle a beaucoup voyagé en dépensant très peu d'argent et compte bien continuer à le faire. Elle s'est d'ailleurs achetée un voilier qu'elle a l'intention de « retaper » et d'utiliser pour se déplacer et se loger gratuitement à travers le globe.

Uranus a 27 ans et, depuis la fin de ses études universitaires, voyage à moindres coûts au gré de ses passions et de ses envies. Ses destinations sont déterminées par ce qu'elle a envie d'apprendre, en visitant notamment des gens qui peuvent lui enseigner des pratiques comme la construction écologique et la permaculture.

Jupiter a 28 ans. Elle habite en ville en y visant l'autosuffisance. Elle a une formation en horticulture et offre des services dans ce domaine quelques jours par semaine. Le reste du temps, elle s'investit dans plusieurs projets qui lui tiennent à cœur. Elle rêve d'avoir un jour une terre où réaliser ses ambitions d'autosuffisance, en attendant, elle pratique l'autosuffisance en ville comme elle le peut et passe beaucoup de temps en région sur une ferme où elle fait des échanges de services.

Sedna a 29 ans. Elle est une éternelle étudiante car cela lui permet d'avoir un mode de vie flexible et de travailler peu. L'été, elle travaille dans l'Ouest canadien à planter des arbres.

Le reste de l'année, elle est en ville pour étudier, se déplace d'une ville à l'autre pour voir ses proches et elle est parfois en visite en région pour se ressourcer.

Mars a 31 ans. Elle voyage à travers le monde depuis 3 ans et ne dépense pas d'argent. Elle dit avoir une vie spirituelle riche et vise à être en pleine harmonie avec la terre et les humains s'y trouvant, tout en ayant une confiance absolue en la vie. Elle se promène de maison en maison et voyage comme en surfant sur les opportunités qui se présentent à elle au fil du temps.

Mercure a 34 ans et a, elle aussi, des aptitudes de vie en forêt qu'elle développe depuis son enfance, alors qu'elle était scoute. Elle a commencé son parcours avec un mode de vie sans argent en étant sans-abri et en squattant en ville et de temps en temps en région. Elle s'est longtemps impliquée dans un collectif anarchiste en ville, mais a toujours senti que sa place était en nature, alors elle a décidé de s'installer de manière permanente dans la région de Lanaudière.

Éris a 41 ans. Elle a commencé sa vie selon un modèle plus traditionnel, a travaillé plusieurs années dans divers emplois de bureau, s'est achetée une maison, a eu des enfants... Lorsque son conjoint est tombé malade pour épuisement professionnel, elle s'est occupée de lui et a fini par atteindre sa limite, ce qui l'a elle-aussi poussée au burn out. Ils ont dû faire faillite, et ont choisi de s'installer en région pour le bien-être de leurs enfants et pour y retrouver la nature, la simplicité et la communauté. Pour l'instant, elle et sa famille se reconstruisent financièrement et émotionnellement, mais ils aspirent à se diriger vers un mode de vie autosuffisant dans quelques années.

Cérés a 44 ans. D'origine française, il a immigré au Québec à l'âge de 7 ans. Il a étudié en informatique jusqu'au deuxième cycle et a finalement décidé de travailler dans la construction. Il a acheté une terre avec sa conjointe et ils y ont bâti une maison écologique avec l'aide de leur communauté environnante. Ils ont pour objectif d'avoir un mode de vie en communauté, en partageant les espaces à plusieurs, dans un désir d'autonomie. Ils souhaitent que les divers ateliers de la maison soient utilisés par la communauté élargie.

Pluton a 55 ans. Il a lui aussi commencé sa vie en tant que travailleur à temps plein, et y a trouvé beaucoup de succès, mais son désir d'autonomie étant grandissant, il a tout laissé tomber pour s'acheter une terre en région et se lancer dans un projet d'autosuffisance avec

des amis. Leur projet a fonctionné pendant 4 ans. Aujourd'hui, Pluton habite sur sa terre et a des projets de construction d'habitations ancestrales. Il vise toujours l'autosuffisance.

Saturne a 83 ans, après quelques années de pratique en médecine, il a choisi d'abandonner ce domaine et de se concentrer plutôt sur l'écriture, pour vivre plus conformément à ses valeurs. Il a vécu en région dans une démarche d'autosuffisance avec sa famille quelques années, puis a choisi de s'établir en ville de manière permanente et de tenter d'y vivre en consommant et en travaillant peu. Il a réussi à ne pas travailler pour un employeur depuis la fin des années 70 et ses activités d'écriture et de communication ont toujours supporté adéquatement son mode de vie simple et sobre.

Au total, j'ai donc surtout rencontré des personnes jeunes (3 seulement avaient plus de 35 ans). En ce qui concerne les milieux de vie, la majorité d'entre elles habite en milieu rural, mais certaines expérimentent aussi une vie sans travail en ville ou encore sur un mode nomade.

3.2. Entretiens individuels approfondis

Pour mener mon enquête auprès de ces treize personnes, j'ai décidé de procéder par entretiens individuels approfondis, mais semi-dirigés. Cette option a pour qualité principale d'offrir « un compromis souvent optimal entre la liberté d'expression du répondant et la structure de la recherche ». (Romelaer, 2005) Elle m'a permis d'explorer minutieusement le mode de vie de ces personnes ainsi que leurs motivations, tout en orientant les discussions autour des critères par lesquels j'ai défini le travail dans le chapitre précédent.

Les 13 entrevues ont duré entre 60 et 90 minutes. Elles se sont déroulées chez les participant.e.s ou dans un lieu public comme un café, selon les préférences des participant.e.s. Deux entrevues ont été conduites à distance à l'aide d'un logiciel de vidéoconférence, à cause de l'éloignement des personnes en question au moment de l'enquête. Au début des entrevues, des formulaires ont été présentés aux participant.e.s dans lesquels ils devaient signifier leur consentement à participer à l'entrevue et à être enregistrés, ainsi que le niveau de confidentialité qu'ils désiraient conserver dans le cadre de la recherche. Ce formulaire est disponible en annexe.

Ces entrevues débutaient par une question sur le parcours de mes interlocuteurs et interlocutrices : « Pourriez-vous, pour commencer, me raconter votre parcours de vie vous

ayant mené à votre mode de vie actuel ? », des questions de relance permettaient d'explorer les motivations de ces personnes, les facteurs de décision dans leurs parcours respectifs, ainsi que les difficultés rencontrées. Ensuite, je leur demandais de me décrire en détail leur mode de vie actuel. Je cherchais à savoir notamment dans quelle mesure ces personnes continuent à dépendre d'un emploi salarié, de l'argent, des marchandises. J'abordais cette section par la question : « Comment vous procurez vous vos biens de consommation ? », et en relançant avec chacun des éléments composant les besoins essentiels de la vie (logement, vêtements, alimentation, soins, déplacements et divertissements), pour être certains de les aborder tous si jamais la personne interviewée ne les couvrait pas d'elle-même. Par la suite, nous parlions de la place de l'argent dans leur vie, puis de leurs pratiques d'autoproduction.

Sur la question du temps, il était essentiel de comprendre de quoi étaient faites leurs journées. Il fallait vérifier si ces gens vivant sans travail s'étaient émancipés de la domination du temps abstrait ou pas. La discussion sur le sujet était donc lancée par la question suivante : « Comment se déroulent vos journées et votre vie, au quotidien ? », suivie de relances telles que : « Suivez-vous un horaire ? Comment est-elle déterminée ? », « Avez-vous un agenda ? Une montre ? Un réveil ? », « Mesurez-vous le nombre d'heures de travail (d'activité ou d'ouvrage) que vous faites ? ». Je tentais de voir ensuite dans quelle mesure leur quotidien était rythmé par d'autres logiques, par des relances du type : « Est-ce que vos journées sont différentes en été et en hiver ? », « Est-ce que vos heures de coucher et de réveil varient en fonction des saisons ? », « Comment les horaires sociaux affectent-ils votre vie ? (Semaine vs fin de semaine, fêtes et fériés, etc.) ».

Pour les deux autres composantes du travail qui m'intéressent (suffisance et monde vécu), il n'était pas possible de les aborder aussi directement, les concepts sous-jacents étant moins intuitifs. La conversation sur la norme du suffisant débutait par la demande de me décrire une journée réussie et une journée ratée, de manière à voir si les personnes interviewées établissaient un rapport entre la « réussite » et la quantité de choses à accomplir ou à accumuler. Ensuite, je relançais la discussion avec des questions portant sur les limites auto-imposées par les personnes interviewées : « quand vous faites l'activité (X), qu'est-ce qui détermine le moment où vous arrêtez ? », « Comment identifiez-vous vos besoins et les moyens de les remplir ? », « Comment savez-vous que ces besoins sont remplis ? » et « Avez-vous des règles de vie limitant vos activités ? »

En ce qui concerne la thématique du « monde vécu », je l’abordais par une question portant sur le degré d’autonomie dont jouissent ces transfuges du travail : « dans quelle mesure êtes-vous autonome ? » Puis : « de qui et de quoi dépendez-vous pour vivre ? ». Les relances portaient sur les différents systèmes technico-économiques dont nos vies dépendent aujourd’hui : « êtes-vous rattaché au réseau électrique ? Aux aqueducs ? À internet ? », « Quelle proportion de votre alimentation provient du supermarché ? », « Êtes-vous rattaché au réseau routier ? Possédez-vous une voiture ? », et « Qu’est-ce qui délimite géographiquement votre lieu de vie ? Avez-vous le contrôle sur tout ce qui se passe à l’intérieur de celui-ci ? ». Après cela, je m’intéressais au regard que portent ces personnes sur les impacts de leurs actions : s’y intéressent-elles ? En ont-elles conscience ? Pensent-elles en avoir le contrôle ?

Dans le cours normal de la discussion, il était rare qu’un des thèmes ne soit pas du tout abordé, il y avait toujours au moins une phrase ou quelques mots qui donnaient l’occasion d’approfondir le volet désiré. Dans certains cas, il a été nécessaire de recadrer l’entrevue, alors que des répondant(e)s avaient parfois des tendances à s’étendre sur un sujet moins aligné avec le but recherché, ou à passer du coq à l’âne sans réels approfondissements. L’utilisation de la reformulation-résumée était, d’autant plus dans ces moments-là, très utile.

3.3. Analyse des données

Les deux premiers entretiens ont permis de constater que le guide que j’avais élaboré permettait effectivement de recueillir des informations pertinentes et que ma définition du travail semblait opérationnelle. Aucun ajustement majeur n’a donc été requis, sinon l’ajout de la question du sens donné au choix d’un tel mode de vie, au volet « perte du monde vécu » du cadre conceptuel, car c’était un thème récurrent que les participant.e.s abordaient d’eux-mêmes.

J’ai opté pour une analyse de contenu thématique des entretiens. Les entrevues ont d’abord été retranscrites pour en faciliter le codage, et elles ont ensuite été codées en fonction des quatre thèmes fixés dans le cadre conceptuel : produire des marchandises en échange d’un salaire, domination du temps abstrait, absence de la « norme du suffisant » et perte du monde vécu. Les citations, une fois codées par thème, ont été classées notamment selon le lieu de vie des répondants (ville ou campagne). Il a fallu d’ailleurs introduire un critère qui n’avait pas été prévu initialement : le mode de vie nomade. Il y avait aussi quelques participant.e.s

qui avaient vécu des expériences pertinentes dans plusieurs contextes différents (en ville et/ou région et/ou en voyage), rendant d'autant plus nécessaire l'exercice d'identifier le type de milieu de vie pour chaque citation extraite.

À la suite de cela, les citations ont été regroupées par thèmes, puis par sous-thèmes, et comparées entre elles. Les sous-thèmes émergeaient du contenu lui-même et n'avaient pas été fixés au préalable. Le tout donnant les thèmes et sous-thèmes suivants :

Tableau 1 – Thèmes et sous-thèmes de l'analyse de contenu

<p style="text-align: center;">Produire des marchandises en échange d'un salaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Logement - Alimentation -Vêtements -Soins -Divertissement -Déplacements -Argent et échanges nécessaires 	<p style="text-align: center;">Domination du temps abstrait</p> <ul style="list-style-type: none"> - Horaires, routines et outils de mesure du temps - Horaires conditionnés pas la nature et par la société - Occupation concrète du temps
<p style="text-align: center;">Absence de la « norme du suffisant »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Règles auto-imposées - Principes et valeurs sous-jacents à leurs actions - Déclencheurs de début et de fin des actions ou des besoins 	<p style="text-align: center;">Perte du monde vécu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Degré d'autonomie - Territoire et limites du milieu de vie - Impacts perçus sur le milieu de vie

Voyons à présent les résultats de cette analyse. C'est l'objet du prochain chapitre de ce mémoire.

Chapitre 4 | Les voies de sortie du travail

« L'infaillible façon de tuer un homme
C'est de le payer pour être chômeur
Et puis c'est gai dans une ville
ça fait des morts qui marchent. »

- Félix Leclerc.

Avant de présenter les résultats de cette enquête et de les interpréter, rappelons rapidement les grandes lignes de ce projet de recherche. La question posée est la suivante : comment sortir du travail ou s'en libérer ? Pour y répondre, j'ai élaboré une définition sociologique du travail, prenant appui sur les thèses de Marx et certaines des relectures contemporaines de son œuvre. J'ai ensuite interviewé treize personnes s'efforçant de vivre « sans travail », pour mettre au jour les stratégies qu'elles déploient, les difficultés qu'elles rencontrent et les solutions qu'elles explorent pour dépasser celles-ci.

4. 1. Pourquoi fuir le travail ?

En analysant le contenu de ces entretiens, j'ai réalisé tout d'abord que la « sortie du travail » pouvait prendre diverses formes. J'ai identifié en fait deux trajectoires typiques dans les histoires de vie que j'ai recueillies. Je commencerai donc par les présenter. Ensuite, j'examinerai dans quelle mesure et de quelle manière ces différentes personnes tentent de se libérer du travail, en prenant appui sur la définition que j'ai élaborée au chapitre 2 (cadre théorique). Enfin, en guise de synthèse, je soulignerai les stratégies les plus « efficaces » pour sortir du travail, ainsi que les principaux obstacles qui peuvent se présenter. Je m'interrogerai en particulier sur les lieux et les liens qui semblent les plus propices pour réaliser un tel projet.

4.1.1. Le refus initial

Cette première trajectoire est généralement observable chez les plus jeunes (35 ans et moins). Elle est caractérisée par un rejet *a priori* du travail, un refus avant même de commencer une quelconque carrière. Dès l'enfance, on a demandé à répétition à ces personnes : « qu'est-ce que tu veux faire plus tard ? », on leur a dit des choses comme : « tu es tellement obstinée, tu vas faire une bonne avocate ! », on leur a offert comme jouet une caisse enregistreuse avec

lecteur magnétique et cartes de crédit incluses, on les a initiées au supermarché avec des paniers miniatures arborant le charmant drapeau « futur client en formation ». Mais cela n'a semble-t-il pas bien fonctionné ! Comment les intéressés l'expliquent-ils ?

Certains invoquent une grande sensibilité vis-à-vis du monde naturel et un sentiment de connexion à celle-ci. Mars rapporte ainsi : « J'ai été très sensible dès mon enfance à la nature, quand mon père ou quelqu'un coupait les arbres je me mettais tout de suite à pleurer. » D'autres parlent de cette pression pour choisir le bon programme scolaire, le bon CÉGEP. Plusieurs y sont allés. La plupart ont terminé leur programme, et se sont même rendus à l'université. Mais le besoin de sortir des sentiers battus et de découvrir le monde s'est emparé d'eux. Le trajet de refus débute souvent par le voyage, en commençant par le classique voyage au *BC* (Colombie-Britannique), visant à se découvrir, à « se confronter à des idées, d'autres réalités » à tenter de vivre un mode de vie différent, plus marginal, à donner un sens à l'adage « les voyages forment la jeunesse ». Jupiter raconte :

Je suis allée au *BC* et j'étais vraiment une personne beaucoup dans la consommation [...] ma carte de crédit était tout le temps *loadée*. Je suis allée là pendant trois mois, j'avais juste mon sac à dos [...] et c'était vraiment minimaliste, dans une tente, avec des douches d'extérieur de *cherry-picking* et c'est vraiment cliché mais ça m'a vraiment changée, je suis revenue et j'étais vraiment une personne différente.

Un autre élément clé formant ce trajet a été les grèves et manifestations étudiantes québécoises, particulièrement celles de 2012, baptisées le « printemps érable ». Il semble que beaucoup de jeunes se sont sentis appelés à se rendre dans les centres urbains, s'ils n'y étaient pas déjà pour leurs études, et se sont rassemblés pour participer à ce mouvement d'une ampleur jamais égalée auparavant. Ils y ont vécu l'expérience du militantisme, y ont fait entendre leurs voix et ont rencontré d'autres jeunes qui, comme eux, avaient des ambitions différentes pour leur vie que ce que le modèle traditionnel leur présentait comme la seule option raisonnable. C'est dans ce contexte que beaucoup d'entre eux ont commencé à pratiquer les différentes méthodes de vie sans travail qui seront détaillées plus bas. Et, après quelques années passées en ville, c'est vers les régions qu'ils se sont tournés ou pensent se tourner pour tenter d'échapper à cette vie « normale » qu'on leur avait promise et se rapprocher de la nature, Vénus raconte :

En 2012, j'avais 20 ans, il y avait beaucoup de manifestations, je suis resté à Montréal, j'ai habité dans un collectif de militants et on *brainstormais* des idées, et pendant ce temps-là je réfléchissais et je disais : "il faut vivre dans le bois, c'est la clé du succès !" et beaucoup

de gens n'étaient pas d'accord avec ça, donc moi ça me frustrait et je voulais vraiment démontrer que ça pouvait être possible.

Certains ont fait le saut et vivent maintenant en région dans le but d'atteindre de plus en plus d'autonomie, d'autres sont encore en ville en prévoyant faire le pas plus tard. Mais quelques-uns, même s'ils ont déjà rêvé de posséder une terre et de vivre de ses fruits, sont demeurés en ville et comptent bien y rester. C'est le cas de Makémaké :

J'ai découvert que j'ai toujours été un peu contre le système capitaliste, j'allais tout le temps vers un principe de se créer un monde parallèle, de trouver une alternative au système, aller dans le bois, construire des maisons, faire pousser des fruits et légumes...et là je me suis retrouvée dans une situation où j'ai [eu] le droit d'être en ville et d'être contre le système, un peu comme des parasites.

Peu importe leur localisation actuelle, ils démontrent tous une certaine affection envers les milieux ruraux et sauvages, et partagent ce besoin d'y séjourner plusieurs fois par année pour être pleinement heureux. Mercure explique : « J'avais envie du bois, il y avait [dans Lanaudière] un organisme que je squattais depuis 2006, je faisais des allers-retours, j'avais toujours voulu un lien entre le bois et la ville. »

Bref, ces personnes ont commencé à refuser le système vers l'adolescence et se débrouillent pour vivre sans travail régulier, en ville, en région ou encore en nomadisant comme on le verra. Nous verrons plus tard également que ces personnes sont généralement très occupées et ont tendance à s'autoformer sur les sujets qui les intéressent et qui sont pertinents à leur mode de vie.

4.1.2. Sorties de route

La deuxième trajectoire typique que j'ai repérée consiste à rompre avec le travail alors que l'on s'y est investi depuis au moins plusieurs années. Cette situation concerne les participant.e.s les plus âgés (plus de 35 ans) de mon échantillon. On a fait miroiter aussi à ces personnes la maison de banlieue, les deux voitures, les enfants, le chien, les électroménagers de l'année, les voyages dans le sud, ainsi de suite, comme les signes d'une vie réussie. Et, pour un temps au moins, elles ont choisi d'embrasser ce mode de vie, comme l'a fait Éris par exemple :

[À 23 ans] on a commencé en appartement à Montréal, [...] on s'est trouvé un appartement plus gros. Pour payer l'appartement plus gros il faut avoir un plus gros salaire. La roue commençait à tourner. Finalement on a pensé « Pourquoi pas une maison ? » On n'avait pas besoin d'une maison, on n'avait pas d'enfants encore, on est déménagés [en banlieue]

[...]. On a travaillé, on a gravi les échelons assez rapidement, on a donné beaucoup d'heures et de temps, on a eu des enfants. On a fini par travailler juste pour consommer.

Ces personnes ont tenté le coup et ont investi plusieurs années de leurs vies sur le marché du travail, la plupart en y connaissant un réel succès au sens socialement acceptable. Elles « gagnaient » bien leur vie dans des domaines prestigieux tels que la médecine, l'informatique, les télécommunications, l'aérodynamique, etc. Comme Pluton par exemple :

J'avais six semaines de vacances payées, j'avais des bonus qui étaient plus élevés que ce que je peux gagner dans un an, j'étais très très confortable, j'avais un bloc-appartement, je suis pilote d'avion, j'avais un avion, j'avais tout. J'ai abandonné tout ça, j'ai acheté 26 acres de terrain avec une maison [...] et je suis parti avec un groupe de 4 personnes pour vivre seulement de la terre.

Malgré le confort et la réussite, ces personnes en ont eu assez de ce modèle de vie « d'honnêtes citoyens ». Elles ont ressenti, elles aussi, un appel vers un mode de vie différent, plus axé sur des valeurs humaines et respectueuses de l'environnement, disent-elles. Pluton ajoute :

Toutes les entreprises actuellement sont sur des programmes de croissance. On a des objectifs au bout de 3 ou 5 ans, 20 ou 30% d'augmentation. Ultimement [...] les ressources de la planète n'augmentent pas d'autant tous les ans, la surface de la planète non plus, c'est une équation mathématique vouée à l'échec. [...] J'avais ce constat qui faisait que quelque chose ne fonctionnait pas, et en moi il y avait une passion qui naissait envers la recherche d'autonomie. Ça a toujours été présent depuis que je suis tout petit. C'est ça qui a pris le dessus.

La rupture varie en intensité et en violence, allant de la transition progressive et financièrement calculée, jusqu'au *burn out* accompagné d'une faillite. Certaines personnes n'ont pas eu le choix de remettre tout en question, confrontée à une dissonance cognitive et émotionnelle insupportable, entre l'aspiration à la réussite sociale et le désir d'une vie plus calme et sereine, ainsi qu'Éris le raconte ici :

Il y a deux ans et demi on était encore [en banlieue de Montréal] à essayer d'être les parfaits citoyens à faire le gros salaire et à manger quatre à cinq fois par semaine au restaurant, on ne se rendait pas compte qu'on était en déchéance totale. On était en train de tout perdre mais on s'accrochait encore, on essayait de faire des consolidations de dettes, l'argent qui rentrait là repayait ça, et on s'est rendu compte qu'on payait juste des intérêts et des intérêts. Un moment donné est arrivé sur le tapis qu'on n'avait pas le choix : il allait falloir faire faillite.

Les personnes qui ont suivi cette trajectoire ont toutes eu le réflexe d'aller s'installer en région, pour quitter le « brouhaha » et la pollution de la ville, et tenter ainsi de se « ressourcer ». Elles expriment aujourd'hui leur dégoût envers la ville et disent que même si on les payait pour y vivre, elles n'y retourneraient plus. Cela dit, la fantaisie bucolique qui

les guident vers la région, cette idée qu'ils y seront enfin heureux, en parfaite harmonie avec la nature, à faire ce qu'ils ont réellement envie de faire, ne dure pas très longtemps, une fois confrontés à ce que signifie réellement l'autosuffisance, comme en témoigne ici Pluton :

Ça a été un succès mécanique, c'est-à-dire qu'on a réussi à faire une grange, on a fait notre fromage, on a fait des pots massons à ne plus finir, on faisait notre beurre, on n'avait pas d'électricité, on faisait notre linge à la main. [...] [Mais] vivre en communauté dans une maison, c'est excessivement difficile humainement, parce qu'il faut que chaque personne soit capable de prendre sa place.

Effectivement, nous verrons plus loin que la bonne entente des humains dans la transition en groupe vers un mode de vie sans travail est le nerf de la guerre, et cela dans les deux trajets. Certains des projets de vie sans-travail recensés en sont à leurs balbutiements, d'autres sont plus matures, et quelques-uns comprennent des chapitres clos, suivi d'un retour en ville pour certains, et d'un établissement permanent en région pour d'autres. Mais dans tous les cas, la suite des choses se fait toujours dans une démarche continue de vie sans travail. Il semble qu'une fois éveillé, on ne peut plus se rendormir.

4.2. Vivre sans salaire ni marchandises ?

J'ai défini plus haut le travail comme le fait de produire des marchandises en échange d'un salaire, avec lequel on achète des marchandises pour satisfaire nos principaux besoins. Voyons donc à présent dans quelle mesure les personnes que j'ai rencontrées réussissent à rompre avec ce mode de vie, notamment en ce qui concerne le logement, l'alimentation, les vêtements, les soins et l'hygiène, le divertissement et les déplacements. Il s'agit de savoir également quelle est la place qu'occupent l'argent et les échanges dans leur quotidien.

4.2.1. Se loger

Pour se loger gratuitement, la pratique du *Couch-Surfing* est couramment utilisée. C'est un service d'hébergement temporaire et gratuit, de personne en personne, proposant simplement un lit ou un canapé pour y dormir une nuit le plus souvent, mises en relation via l'entreprise du même nom, « *CouchSurfing* », ou une autre entreprise similaire. Cette pratique permet de se loger sans frais. Elle est surtout privilégiée par les individus en contexte nomade, qui n'ont pas de problème à passer d'une demeure à l'autre, et apprécient les occasions de rencontre que cela engendre. Pour les sédentaires, passer d'un canapé à l'autre est une option à court terme, mais d'autres alternatives sont disponibles pour pas ou peu d'argent. Pour cela, il y a le *Wwoofing* de l'acronyme anglais *World Wide Opportunities on Organic Farms*, offrant la

possibilité d'être nourris et logés sur une ferme biologique à court ou moyen-terme, en échange d'un nombre d'heures de travail par jour établi par l'hôte, souvent via le site woofinternational.com. Même si le terme a été créé pour le contexte des fermes biologiques, le mouvement s'étend maintenant à plusieurs projets de nature variées, et, même si significativement plus fréquent en région, peut parfois se trouver en ville. Cette option ne requiert pas d'argent mais plutôt une forme d'échange de services. Par exemple, Hauméa raconte qu'il a vécu quelques mois sur une ferme pour y faire le train¹ alors que la famille y résidant était partie en voyage. Makémaké mentionne aussi qu'elle a été nourrie et logée par des amis durant un été dans un collectif en Gaspésie pour les aider dans le lancement de leur coopérative maraîchère.

Pour les individus qui désirent une situation de logement plus stable, il existe aussi des stratégies qui permettent de réduire les coûts. La plus fréquemment observée est celle qui consiste à vivre à plusieurs, comme l'explique Cérés :

J'ai toujours vécu à plusieurs donc ça fait en sorte [de réduire] les dépenses...au début c'était parce que je n'avais pas les moyens, mais après c'était par envie de vivre à plusieurs, partager un quotidien, partager des idées. [...] J'ai trouvé que c'était aussi logique, au Québec, où il faut qu'on chauffe l'hiver, il y a beaucoup de gens qui aimeraient avoir des maisons, mais chauffer une maison pour une seule personne ça coûte cher, c'est beaucoup de travail si tu vas chercher ton bois de chauffage.

Ces personnes peuvent également offrir des services pour réduire leur loyer ou les autres coûts engendrés par le logement. Mais, il existe une pratique plus marginale et, doit-on le mentionner, illégale, qui ne représente aucun coût monétaire : squatter un logement, c'est-à-dire occuper un espace vacant sans autorisation formelle. Mercure en a fait l'expérience :

Vers 19 ans j'ai trouvé un ancien resto [en ville] que j'ai squatté pendant à peu près 1 an et demi. Et j'ai été capable de sauter l'électricité, de re[brancher] l'eau et d'avoir une espèce de sécurité, de confort. Du moins je n'avais pas mon gros *pack-sack* et j'avais un endroit pour *crasher* tout le temps. Les flics, les pompiers, la ville ont défoncé à trois reprises mon resto, [...] mais il n'y avait aucune plainte [...] [et la troisième fois c'était pour me dire] que si je ne faisais pas de trouble je pouvais rester là.

En région, il est possible de camper, surtout en été, ou d'habiter des logements plutôt rudimentaires, parfois autoconstruits, à l'allure de cabanes, de camps de chasse, de roulottes modifiées ou de *shacks*. Ces habitations se retrouvent dans les bois, sur des terrains d'amis,

¹ Faire les tâches qui nécessitent une attention quotidienne comme s'occuper des animaux, de la ferme, du jardin, etc.

sur des terres de la couronne. Certaines sont plus conformes aux normes du bâtiment que d'autres et, par conséquent, plus ou moins cachées. Par exemple, Neptune habite présentement une cabane localisée sur le terrain de la ferme qui l'emploie; cabane construite il y a quelques années par une autre personne aspirant à un mode de vie similaire. Il ne paie pas de loyer pendant les mois d'activité de la ferme (environ 9 mois par année), et paie 100\$ par mois le reste du temps. Il a la possibilité de faire des travaux sur la cabane et sur la terre et de calculer la valeur de son travail pour en déduire le montant du prix de son loyer. Vénus, quant à lui, a acheté un terrain dans l'est du Québec et s'y est construit une habitation rudimentaire en isolant une roulotte. Cette habitation est déclarée comme habitation temporaire en attendant la construction de sa maison écologique de type *earthship*, c'est-à-dire un type de maison construit avec des matériaux naturels et recyclés, et autonome autant que possible sur le plan énergétique.

4.2.2. Se nourrir

Les participant.e.s s'entendent : il est très facile de se nourrir gratuitement des surplus alimentaires qu'on retrouve dans les poubelles en faisant du *Dumpster Diving*, surtout en ville. C'est une pratique de récupération des items jetés dans les grosses bennes à ordures commerciales, industrielles et résidentielles par la fouille de celles-ci. Plusieurs participant.e.s, tels Hauméa, soulignent qu'il est possible non seulement de se nourrir soi-même, mais aussi de satisfaire les besoins alimentaires de bien d'autres personnes seulement en récupérant les déchets alimentaires en ville : « C'était super facile de me nourrir à 100% [des poubelles], je ne me nourrissais pas juste moi, je nourrissais une armée, je m'étais fait donné un *pick-up* [...] et je remplissais la boîte au complet de *dumpster* je mettais une pancarte "épicerie gratuite" dans la rue. »

Hors de la ville aussi il est possible de pratiquer le *Dumpster Diving*. Cela demande cependant un peu plus d'organisation, car les commerces qui ont des bennes à ordures sont souvent beaucoup plus éloignés en région, et il est préférable d'avoir une voiture pour transporter les aliments récupérés. Il existe aussi plusieurs organismes de type banque alimentaire qui permettent aux participant.e.s de recevoir des denrées en tout genre sur une base régulière.

En revanche, les habitués de ces deux méthodes expliquent que cela requiert une capacité à « lâcher prise », puisqu'on ne peut pas contrôler ce qui est reçu ou trouvé et donc, ce qui est

mangé. Cela peut donc créer une forme de dissonance pour certains participant.e.s qui désiraient privilégier un régime végétalien pour leur santé et pour l'environnement, mais qui trouvent dans les poubelles des aliments jetés et encore propres à la consommation, mais provenant de l'industrie animale. Dans la majorité des cas, les participant.e.s ont affirmé préférer consommer l'aliment jeté plutôt que d'acheter un aliment vendu en épicerie. Makémaké justifie ainsi ce choix : « Je prône le *freegan*² avant le manger local parce que c'est des affaires qui sont à la poubelle, sont déjà *discartés* et c'est absurde. »

Pour mieux contrôler ce qu'ils mangent et leur santé, les participant.e.s ont tous eu recours, de près ou de loin, à l'agriculture. En région, certaines personnes pratiquent aussi la chasse, la pêche et la trappe et se nourrissent parfois de '*roadkills*' (animaux morts trouvés en bordure des routes), bien que cette pratique soit illégale. Les participant.e.s visant l'autonomie alimentaire cultivent des aliments l'été, chez les gens qui les hébergent ou, s'ils en ont une, dans leur cour. Ils empruntent des outils manuels de base à leurs hôtes, les amis fermiers ou leurs voisins, ou en achètent des usagés à bas prix dans les marchés aux puces ou les ventes de garage. Avec leurs surplus, ils font des conserves et transformations alimentaires pour passer l'hiver. Ils parviennent à se nourrir presque exclusivement de leurs récoltes l'été, puis leurs cannages et transformations peuvent couvrir jusqu'à 80% de leur alimentation l'automne et l'hiver. Le printemps est la saison la plus difficile pour eux puisque les rations de l'année d'avant se font basses et que les plants n'ont pas encore commencé à donner des récoltes. Les participant.e.s en région ont l'avantage d'avoir une abondance d'espace, mais même si l'espace en ville est plus limité, les participant.e.s peuvent tout de même s'adonner à la culture d'aliments eux aussi. Les pratiques telles que les jardins collectifs et communautaires ainsi que l'agriculture urbaine sur les balcons et dans les cours arrière sont fréquentes.

En voyage, Makémaké explique qu'elle et ses amis passaient des journées sur les plages : « Mais au lieu de *chiller* à la plage *full* touristique, on était sur la plage où les pêcheurs arrivent, on les aidait à sortir leur barque de l'eau, ils nous donnaient du poisson, on se nourrissait de même ! ». Mars raconte quant à elle qu'elle n'hésite jamais à frapper à la porte des restaurants

² L'idéologie *Freegan*, du mot-valise combinant *free* et *vegan*, prône le végétalisme mais aussi une participation limitée à l'économie conventionnelle, les aliments jetés vont donc être privilégiés, même si issus de l'exploitation animale, et une alimentation végétalienne sera employée le reste du temps.

et des maisons en demandant s'ils ont des surplus de nourriture qu'ils avaient l'intention de jeter et pour leur dire qu'elle serait preneuse. Bref, il semble que même dans un mode de vie nomade, il est possible de trouver de la nourriture gratuite. Malgré toute cette abondance, la majorité des interviewé.e.s affirment visiter les épiceries à l'occasion, pour quelques produits spécifiques difficiles à produire soi-même tels que le riz, l'huile, les pâtes, la farine, le café, le chocolat, l'alcool, etc. Certaines personnes préfèrent acheter en gros quelques fois par années pour réduire ces coûts. Lorsque l'épicerie est la seule option, elles priorisent toutefois les épiceries éthiques, écologiques, les petits marchés locaux et les produits biologiques et équitables.

4.2.3. Se vêtir

De manière générale, les participant.e.s n'achètent presque pas de vêtements. Ils ont des vêtements qui datent de plusieurs années, les utilisent jusqu'à usure complète et les réparent au besoin, comme l'explique Makémaké : « Mes pantalons sont déchirés ? Je vais les recoudre. Mon coude est déchiré? Ce n'est pas grave s'il a l'air un peu vieux. Ça m'est déjà arrivé de reteindre du linge juste parce qu'il est encore beau, c'est juste que la couleur s'est un peu [effacée], on va le reteindre, on [ne] va pas le jeter il est encore super efficace ! » Sinon, les participant.e.s se vêtissent gratuitement en recevant des dons de leur entourage qui se débarrasse parfois de quelques vêtements, font des échanges avec eux ou trouvent des vêtements dans les poubelles. Makémaké ajoute : « J'ai trouvé une paire de bottes North Face neuve [...] pile ma taille, c'est des bottes super chères, mais pourquoi tu ressens le besoin [de les jeter] ? [...] tu as quasiment envie de cogner à la porte et de [le demander]. » Certains fabriquent également leurs vêtements eux-mêmes avec des matériaux récupérés, comme Vénus qui utilise des couvertures de laine pour en faire des pantalons : « J'ai mes vieux vêtements, ça fait vraiment longtemps que [je les ai], je les ai toujours pris dans des friperies, et maintenant je fabrique mes vêtements d'hiver [...] je fais mes propres pantalons, mes chandails de laine, mes tuques, mes mocassins. » S'ils doivent absolument acheter quelque chose, comme un manteau ou des bottes d'hiver, ils visitent les nombreuses friperies pour trouver ce qu'ils cherchent à un prix modique.

4.2.4. Se soigner et se laver

Au niveau des soins du corps, il semble que la règle générale pour tous les participant.e.s est de prévenir plutôt que de guérir, et de se soigner avec des produits naturels avant toute autre

option. Le yoga, la méditation et la prise de produits naturels (tisanes, teintures mères, etc.) sont des pratiques mises de l'avant en termes de soins de santé. Toutefois, certaines personnes sont dans des situations où la médecine conventionnelle est requise. On peut penser à certains cas majeurs d'allergies, à certaines maladies graves comme le cancer, à des blessures importantes à la suite d'un accident, à la prise d'hormones pour une transition de sexe, et ainsi de suite. Par exemple, Makémaké est allergique aux piqûres d'insectes et doit donc absolument porter sur elle son « Epipen », ses médicaments contre les allergies et sa crème à la calamine en tout temps. Cependant, elle fabrique elle-même la plupart de ses produits d'hygiène (désodorisant, crèmes, huiles, etc.). D'autres interviewé.e.s consultent régulièrement des spécialistes (orthothérapeute, acupuncteur, physiothérapeute, etc.) pour traiter des blessures récurrentes. Parfois, ils effectuent aussi des échanges avec leurs spécialistes, leur offrant par exemple un panier de légumes contre un traitement. Il est arrivé à Hauméa d'aller à l'hôpital sans carte d'assurance maladie, pour recevoir un vaccin contre le tétanos parce qu'il avait marché sur un clou. L'hôpital l'a tout de même soigné en lui donnant un vaccin contre le tétanos et lui a demandé de se représenter avec sa carte d'assurance maladie. Il est possible de trouver gratuitement certains produits dans les poubelles, comme du gingembre et du citron, ainsi que dans les banques alimentaires à l'occasion, comme des médicaments contre le rhume. En région, l'abondance de plantes permet de se soigner principalement avec des produits naturels faits maison comme des tisanes, des teintures mères, des onguents, de la gomme de sapin, etc. Certains trouvent aussi que l'eau de source qu'ils boivent les aide à être moins souvent malades et ressentent tout de suite une différence sur leur bien-être physique lorsqu'ils boivent de l'eau en ville, comme l'explique Vénus : « Je suis habitué à l'eau de puits, l'eau de Montréal m'affecte vraiment, je pense que c'était peut-être un des facteurs, mon mal de gorge ne partait pas et mes amis du Kamouraska [...] sont venus faire un tour à Montréal et je suis reparti avec eux [...] et juste boire l'eau d'ici en quelques jours j'étais guéri. »

Les interviewé.e.s trouvent aussi les moyens d'avoir une bonne hygiène sans toutefois dépenser de l'argent, tels qu'utiliser de l'eau à la place du papier de toilette, ou de la cendre comme savon à main. Comme dans toutes les autres facettes, l'idée de réduire ses besoins est ici aussi applicable. Au niveau des soins : en visant une bonne santé et en allant vers les médicaments seulement lorsqu'absolument nécessaires. Et pour l'hygiène : en utilisant uniquement l'essentiel et en priorisant les produits naturels faits soi-même.

4.2.5. Se divertir

Outre que bon nombre de divertissements coûtent cher, et qu'ils ne peuvent tout simplement pas se les permettre, les interviewé.e.s expliquent qu'ils ressentent moins le besoin de se « défouler » ou de se divertir que s'ils avaient un « travail normal ». Ils n'ont donc pas « le goût » de s'écraser devant la télévision le soir ou de compenser l'ennui de la semaine en faisant la fête toute la fin de semaine, comme l'explique Makémaké :

J'en ai plein d'amis que quand ils travaillent, c'est là qu'ils sont sur le *party* tout le temps, parce qu'ils travaillent, ça les fait chier, ils sont tout le temps en train de travailler, ils n'ont pas le temps de rien faire, ils sont fâchés, ils finissent leur journée de job et ils boivent de la bière jusqu'à ce qu'ils se couchent et ils font ça tous les jours ! Et quand ils ne travaillent pas ils sont super de bonne humeur et ils ont toute leur journée pour faire leurs trucs, et ils veulent se coucher tôt parce qu'ils ont fait des trucs pendant la journée !

Quand ils ont envie de s'amuser, les participant.e.s se divertissent avec une multitude d'activités gratuites comme la lecture, la musique, le sport, les marches, les jeux de société, le bénévolat dans des événements, les festivals et spectacles gratuits, le temps passé avec des amis, les Wifi gratuits à leur portée, la méditation, etc. À la question « Comment vous divertissez-vous ? », Makémaké répond de la manière suivante :

Aller en nature, aller faire des road-trips, [...] j'ai des amis à travers tout le Québec, c'est le *fun* de partir 3-4 jours aller voir quelqu'un. Je m'investis beaucoup dans mon milieu social, ça fait des années que je m'implique. Quand j'étais à Québec je m'impliquais dans une librairie anarchiste indépendante. À Montréal je me suis impliquée [dans] un espace alternatif [anarchiste], [...] c'est du bénévolat, mais en même temps c'est comme du divertissement, parce que ça te fait faire du social, ça te fait voir du monde, et c'est gratuit !

Faire des voyages à moindres coûts, avec seulement leur sac à dos, sur le pouce, par exemple, leur permet aussi de se divertir pour de longues périodes. De plus, ces personnes tirent profit de l'abondance d'activités culturelles gratuites présentes dans les villes et les villages, et de la multitude d'activités à faire en nature comme les randonnées, les baignades, la raquette, le canotage (lorsqu'ils ont accès à un canot), le camping sauvage, etc.

4.2.6. Se déplacer

L'utilisation des voitures semble être un élément difficile à éliminer complètement, surtout en région, où tous les répondants utilisent des voitures. Ils expliquent qu'ils savent que faire du pouce est une possibilité, mais qu'ils choisissent le confort de posséder une automobile pour pouvoir transporter le matériel nécessaire à leur vie quotidienne ou à leurs différents chantiers. Sans compter que les distances à parcourir sont beaucoup plus grandes en région.

Toutefois, ils mettent de l'avant quelques pratiques pour réduire leur dépendance à leur véhicule : partage d'automobile, marche ou vélo pour se rendre au village le plus proche, logement sur le lieu de travail, etc. Cérès ajoute à ce propos : « Être à la campagne, c'est 'plate', on a plus besoin d'une voiture, mais en faisant sa mécanique, en faisant son carburant à l'huile végétale, ça aide. » Effectivement, il s'est acheté un véhicule au diesel spécifiquement pour utiliser de l'huile végétale comme carburant.

Il est plus facile de vivre sans automobile en ville. C'est le cas de quelques répondants, qui profitent de l'abondance de transports en commun, choisissent la marche et le vélo. Pour les situations où une voiture est requise, ces personnes vont emprunter le véhicule d'une personne dans leur cercle ou utiliser un des services d'autopartage disponibles en ville. Certaines développent des stratégies pour réduire les coûts associés à leur voiture, comme faire leurs réparations elles-mêmes, ou récupérer puis réparer des véhicules qui sont destinés au dépotoir pour des sommes très modiques, comme Makémaké par exemple : « Mes 4 derniers 'chars' je les ai achetés entre 200 et 400 \$. Ils m'ont [duré] en moyenne chacun 1 an. J'étais leur dernier parcours jusqu'à la *scrap* [...] j'ai toute faite mes *jobs* moi-même, j'apprends. »

En voyage, Mars arrive à se déplacer gratuitement en ne possédant pas de voiture et raconte qu'elle s'est souvent fait offrir des billets de bus, de train et même d'avion par des inconnus ou des proches. Le seul argent dépensé par cette personne depuis 3 ans l'a été dans l'achat de billets d'avion dans des cas très rares, ce qui nous amène à la question de la quantité d'argent nécessaire pour soutenir leur mode de vie.

4.2.7. Argent et échanges

Tel que je viens de le mentionner, Mars a réussi à vivre avec pratiquement 0\$ (à l'exception de l'occasionnel billet d'avion) depuis plusieurs années. Elle dit qu'elle vit sa vie « comme un long voyage » en passant de maison en maison et en consommant les dons qu'elle reçoit des gens qui croisent sa route. Nous savons donc qu'une telle vie est possible. Mais, c'est l'exception. Les autres personnes que j'ai rencontrées utilisent de l'argent et sont donc contraintes de chercher à en obtenir d'une manière ou d'une autre. Combien d'argent est-il réellement nécessaire à leur survie ? Toutes les personnes interviewées arrivent à bien vivre sous le seuil de pauvreté du Canada, établi pour une personne seule à 14 051 \$ en région rurale et à 21 481 \$ en ville. (Statistique Canada, 2018). En ville comme en région, les

montants gagnés et dépensés par année varient selon plusieurs critères. Hauméa assure qu'il a vécu plusieurs mois en ville en dépensant environ 80 \$ par mois. Il n'avait évidemment pas de loyer à payer à ce moment-là. Sedna en revanche estime ses besoins monétaires à 1000\$ par mois, sachant qu'elle suit des études sans aide financière: « En ce moment j'ai commencé à travailler un peu pour l'université parce que je me suis blessée à l'automne et ça m'a mis dans un problème économique assez important. Fait que je n'ai comme pas le choix de travailler 10 heures à l'université pendant la maîtrise pour payer mon loyer et ma rémission physique, mais d'habitude je travaille juste l'été, 2-3 mois. »

En région, Vénus estime que ses dépenses annuelles se situent en dessous de 8 000 \$. Il rembourse son terrain à raison de 300 \$ par mois environ. Son autre dépense principale est le gaz de sa voiture qu'il paie entre 200 et 300 \$ par mois, selon ses déplacements. Il dépense aussi quelques dollars pour du matériel nécessaire à son artisanat (fabrication de raquettes et de vêtements en laine). Pour tout le reste, il réduit ses dépenses au maximum avec toutes les pratiques mentionnées ci-haut. En cas d'urgence, les personnes interviewées ont recours à diverses stratégies : quête, *squeegee*³, récupération de canettes et de bouteilles jetées, bien-être social, fond de solidarité, chômage, héritage, primes à l'emploi, etc. Pour les dépenses de plus grande envergure, elles ont aussi quelques tours dans leur sac. Par exemple, Vénus a recours à l'aide de son père qui lui a fait un prêt pour l'achat de son terrain. Il a aussi reçu une subvention gouvernementale de quelques milliers de dollars et s'en est servie pour payer son système électrique solaire. Certains se mettent à plusieurs pour acheter des terrains qui ne sont pas chers. Après quelques mois de travail plus intense, Makémaké a acheté au rabais un voilier qui nécessitait des réparations, qu'elle fera elle-même, et compte un jour y vivre de façon nomade.

Les échanges de biens et de services sont fondamentaux pour soutenir le mode de vie de ces personnes. Par exemple, quand elles sont hébergées chez les autres, elles remplissent toujours le réfrigérateur de nourriture trouvée dans leur plus récent *Dumpster Dive*. Elles offrent aussi de garder des enfants, de participer aux travaux et aux rénovations, de déneiger, etc. pour leurs hôtes. Autre exemple, le fait de faire elles-mêmes leurs réparations de mécanique, de plomberie ou autre nécessite bien souvent l'aide d'amis qui ont des outils ou des

³ Les *Squeegees* s'installent dans les zones avec beaucoup de trafic et nettoient les parebrises des voitures arrêtées, pour pouvoir leur solliciter de l'argent ensuite.

connaissances dans le domaine. Elles vont donc offrir de l'aide, des produits artisanaux, de la nourriture, bref, une compensation en échange de l'aide reçue. D'ailleurs, la plupart des personnes expliquent que les échanges et l'entraide font partie intégrante de leurs valeurs. Pour une part, il s'agit de troc, c'est-à-dire d'échanges non monétaires de biens ou de services, d'une valeur considérée comme équivalente. Mais, c'est davantage les rapports de don et contre-don que préfèrent les personnes que j'ai rencontrées, dans ce cas, on peut parler d'entraide réelle.

Un bon exemple de ce type d'entraide est donné par le cas de Cérés qui a autoconstruit sa maison pour une somme très modique avec sa conjointe et l'aide de plusieurs amis. Sans cette entraide, cela n'aurait pas été possible. Il explique notamment qu'il a obtenu des ballots de paille et de foin pour isoler sa maison en aidant une ferme voisine à faire les foins. De même il a utilisé le moulin à scie d'un voisin pour toute la structure de la maison en échange de travaux effectués chez lui. Ils ont aussi scié du bois à quelqu'un en échange de travaux d'excavation, se sont fait prêter une « embouvetteuse » pour faire eux-mêmes leurs planches. En ce qui concerne le troc, Jupiter utilise également les services d'une plateforme d'échange de temps appelée « L'Accorderie » pour offrir et recevoir des services au moment désiré. Elle explique que ce qui est bien dans ce service est que les échanges ne sont pas bilatéraux ni simultanés. En offrant ses services à une personne, on y accumule une banque d'heures et on peut les utiliser ultérieurement en sollicitant les services d'une tierce personne.

Une tendance observable chez la plupart des personnes interviewées était qu'elles avaient souvent accepté des emplois en étant plus motivées par les connaissances et les produits qu'elles en retireraient que par le salaire versé. Les emplois dans le domaine de l'agriculture donnent ainsi accès à des légumes en abondance. Même chose dans le domaine de la construction écologique, lorsque le patron offre des surplus de matériaux en guise de rémunération. L'acériculture permet d'obtenir du sirop d'érable, l'apiculture, du miel et de la propolis, etc. Les artisans entre eux troquent bien sûr le produit de leur travail, et s'offrent du temps les uns aux autres pour apprendre et/ou obtenir des biens. Mars offre des soins énergétiques et son écoute aux gens qu'elle rencontre dans ses voyages. Comme il a été mentionné plus tôt, le *Wwoofing* est une forme de troc très répandue qui permet d'obtenir logement et nourriture contre une participation aux travaux de la ferme. Autrement dit, le troc abonde et fait partie intégrante d'un mode de vie sans travail.

Sans doute ai-je été un peu naïve, mais j'avoue avoir été surprise de réaliser que la presque totalité des gens que j'ai interviewés, même lorsqu'ils répondaient parfaitement à mes critères de recherche, ont recours pour vivre à la production et à la consommation de marchandises, ainsi qu'à l'utilisation d'argent. En fait, comme on l'a vu, même les plus extrémistes, tels que Mars, utilisent à l'occasion de l'argent (pour acheter un billet d'avion en l'occurrence). Vénus m'a tout de même parlé d'un ami vivant dans les bois depuis sa naissance, en mode chasseur-cueilleur, comme le faisaient jadis les premières nations. Il ne produit ni ne consomme de marchandises et n'utilise pas l'argent, mais c'est au prix d'un mode de vie extrêmement marginal, ce qui ne peut convenir qu'à une infime minorité d'entre nous. Reste l'option de faire ces démarches en groupe. J'en parlerai plus loin.

À titre individuel, on ne peut donc aujourd'hui prétendre vivre dans nos sociétés sans produire ni consommer de marchandises, et sans devoir utiliser de l'argent au moins ponctuellement. Toutefois, il reste possible de réduire très significativement notre dépendance à la marchandise et à l'argent. Pour cela, il faut notamment privilégier les emplois saisonniers, à temps partiel, le travail autonome, dans des domaines nourrissants où l'on retrouve un contact respectueux avec la nature, des occasions d'en retirer des apprentissages pertinents et en accord avec sa vision et ses valeurs. Par exemple, commencer à faire pousser des légumes dans son jardin augmente son autonomie alimentaire en plus de permettre de développer des compétences et des connaissances en agriculture. Cela suppose aussi de réduire considérablement ses « besoins » et d'acquérir des compétences pour satisfaire ceux-ci de manière autonome (autoproduction). C'est précisément dans certains de ces emplois saisonniers ou à temps partiel que de telles compétences peuvent être acquises. Voilà au moins ce que démontre l'exemple des personnes que j'ai rencontrées.

4.3. Un retour au temps concret ?

En réduisant la place du travail dans leur existence, ces personnes parviennent-elles à se libérer de la domination du temps abstrait sur leurs vies ? Si oui dans quelles mesures et en

adoptant quelles stratégies ? Tel est le second thème majeur que j'ai abordé dans mes entretiens, conformément à la définition du travail présentée au chapitre 2, en m'intéressant aux emplois du temps de mes interlocuteurs, à leurs manières d'établir leur « horaire » et de l'appréhender.

4.3.1. Horaires, routines et outils de mesure du temps

Le dictionnaire Collins définit le terme « horaire » comme suit : « Un horaire est un plan qui donne une liste d'événements ou de tâches et les heures auxquelles chacun doit se produire ou être effectué. » Le mot lui-même fait référence au temps abstrait, car dans « horaire », il y a « heure ». La majorité des interviewé.e.s vivent maintenant sans éprouver ni le besoin ni l'envie de suivre un horaire. Ils souhaitent vivre en suivant leur propre rythme et leur « horloge naturelle » plutôt que de se soumettre à des horaires imposés par des pressions extérieures. Vénus explique :

Je n'ai pas d'horloge. Je dis toujours : je n'ai pas l'heure, j'ai le temps. Le seul moment où je regarde l'horloge c'est quand je travaille pour les autres. Si je travaille pour moi je n'ai pas besoin de regarder l'heure parce que ce n'est pas quelque chose qui est important.

Le temps abstrait, constitué d'heures, de minutes et de secondes vient avec les activités professionnelles donc. Par exemple, Saturne, qui œuvre parfois en tant qu'écrivain, et qui s'implique énormément dans sa communauté affirme : « il y a des journées où j'ai beaucoup de choses alors j'ai un horaire un peu serré, ça arrive de temps en temps, ça arrive de moins en moins souvent parce que je laisse tomber certains de mes engagements. ». Pour tous, l'un de leurs soucis prioritaires est de rester maître de leur temps. À la question « Qu'est-ce que tu aimes le plus de ton mode de vie ? » Hauméa par exemple répond : « d'avoir mon temps à moi, de pouvoir m'investir dans ce qui me passionne et ce que j'ai envie d'avancer et pas juste vivre pour travailler et juste faire avancer les projets d'un autre qui ne sont pas nécessairement dans mes valeurs. » À la même question, Sedna répond : « J'aime la spontanéité et la flexibilité que ça a, dans le sens qu'un mardi soir peut très bien être mon vendredi soir à n'importe quel moment [...] ». Quant à Cérès, il s'agit d'« avoir une emprise sur ce que je fais, je ne suis pas pris, je me sens plus libre. »

En revanche, cela ne signifie pas que les participant.e.s n'ont pas de « routine ». Le dictionnaire Collins définit la routine comme suit : « Une routine est une série habituelle de choses qui sont faites à un moment donné. Une routine est aussi la pratique de faire

régulièrement des choses dans un ordre fixe. » Effectivement, même dans leurs journées sans engagement professionnel, la plupart des personnes que j'ai rencontrées suivent une forme de routine, jamais trop rigide, et semblent l'apprécier. Ils la jugent d'ailleurs plus saine que celles qu'impose le travail rémunéré, comme l'explique Makémaké :

[...] les moments où je n'ai pas travaillé, c'est les moments où je me levais le plus tôt, je me couchais le plus tôt, j'avais des bonnes nuits de sommeil, parce que je profitais de ma journée. [...] Tu es fier de ta journée, tu as un accomplissement d'avoir réalisé des affaires pour toi, tu vas te coucher, tu te réveilles le lendemain matin tu as envie de repartir, tu as pensé à plein d'autres affaires. [...] quand je ne travaille pas, je prends vraiment plus soin de moi, je mange vraiment mieux parce que j'ai le temps de me cuisiner des affaires.

Toutefois, Hauméa affirme avoir rejeté toute routine avec l'idée du travail au départ de sa démarche, surtout pendant son séjour en ville, mais il explique avoir ensuite compris le sens réel de la routine une fois en région, dans un contexte où il devait accomplir certaines activités liées à sa subsistance telles que fendre et rentrer du bois, déneiger les panneaux solaires, récolter et transformer les aliments au bon moment, etc. Il soutient qu'il apprécie la routine : « [tant qu'elle a un sens et] qu'elle soit *in tune* [en accord] avec les saisons et les moments de la journée, et pas dans un horaire capitaliste déconnecté ».

De manière générale, les personnes interviewées utilisaient peu les outils de mesure du temps. La grande majorité affirme ne pas voir l'intérêt de calculer le nombre d'heures passées sur leur ouvrage. La plupart n'utilisent pas ou peu les montres ou les horloges. Il semble que les seuls moments où ils regardent l'heure est le matin au réveil et le soir au coucher, et que le réflexe de compter combien d'heures ils ont dormi ne les a pas quittés. Seul Jupiter semble tenir aux outils de mesure et d'organisation du temps. Elle est au début de sa démarche et vit pour l'instant sa transition en recherchant des contrats en travail autonome, ce qui peut expliquer son désir d'organisation accentué. Elle affirme se sentir dans un moment crucial pour lancer ses projets et vise un éventuel équilibre et un lâcher-prise des outils temporels :

Paradoxalement je suis le genre de personne qui veut vivre tlement, tout ce qui est slow living, de prendre le temps, de juste s'asseoir, c'est pour ça que le matin j'aime ça prendre mon temps et commencer dans la douceur. [...] J'essaie de trouver la manière qu'en me contraignant, de prendre des habitudes, de terminer des choses en vrac, pour me dire éventuellement je travaille juste trois jours par semaine, les quatre autres jours je fais n'importe quoi et je ne les planifie même pas. C'est sûr que c'est ça que je vise.

Bref, pour la majorité des interviewé.e.s, dans un contexte de non-travail ou de travail léger, les horaires et les outils rigides visant à contrôler le temps sont rejetés. Cependant, les routines, lorsqu'elles ont un sens, sont généralement accueillies positivement, allant même

jusqu'à offrir un sentiment positif d'emprise sur leur emploi du temps et, par ricochet, sur leur vie.

4.3.2. Emplois du temps

L'emploi du temps des personnes vivant en milieu rural est largement rythmé par les saisons, parce qu'une part de leurs activités sont de nature agricole, mais aussi parce que leurs manières de se loger les exposent aux variations du climat et de la météorologie. Neptune explique par exemple : « L'été c'est bien relax mais l'hiver il y a beaucoup de choses qui tournent autour de ma subsistance. Si je ne fais pas fondre de neige, je ne peux pas faire ma vaisselle et je n'ai pas d'eau, si je ne coupe pas de bois, il fait frette. » De plus, ces personnes dépendent souvent du soleil pour s'éclairer, que ce soit directement ou au travers de l'utilisation de panneaux solaires, ce qui fait que la durée de leurs journées varie en fonction des saisons, et qu'elles doivent souvent terminer tout ce qu'elles veulent faire pendant qu'il fait jour. Mais l'intensité des activités varie également selon la saison, comme l'explique Vénus :

Les journées d'été je suis beaucoup plus actif. Je travaille beaucoup sur ma terre, [faire] les installations, les jardins [...] L'hiver pour moi c'est beaucoup plus les voyages, [...] la contemplation, prendre son temps, le temps est plus long, il fait tout le temps noir, c'est un temps d'introspection, je fais beaucoup d'artisanat l'hiver, l'été je vais faire plus de construction [...] C'est un bel équilibre.

En ville, Jupiter soutient que les changements de saisons affectent plutôt l'humeur et la santé, moins le contenu de l'emploi du temps :

Une journée d'été sans travail c'est sûr que je vais être dehors quand même, j'ai passé chaque journée dehors [...]. J'ai vraiment beaucoup d'appétit, j'ai toujours pris du poids l'été et perdu du poids l'hiver. [...] L'automne je me suis vraiment sentie rentrer dans un genre d'état que j'avais beaucoup moins d'énergie [...] L'hiver j'hiberne, je suis vraiment casanière [...] Mes amis vont m'appeler pour sortir [...] et je vais rester chez moi, lire et me faire des tisanes.

Cela dit, quelques-unes des personnes interviewées doivent parfois organiser leur emploi du temps en fonction d'autrui, et par ce biais se soumettre au temps abstrait et au rythme des gens « normaux » qui « travaillent ». Par exemple, certaines continuent de faire une différence entre la semaine et la fin de semaine parce que, disent-elles, elles reçoivent plus de visites d'amis et ont davantage d'activités sociales la fin de semaine, étant donné que leur entourage est occupé pendant la semaine par le travail. Makémaké explique à ce sujet : « Ça dépend de qui fait partie de ta vie. Ça m'est arrivé d'avoir un amoureux qui travaille de jour

[la] semaine. Mais sinon que ce soit lundi ou vendredi tu t'en fous. » Sinon, ces personnes ne voient pas d'inconvénient à travailler la fin de semaine de temps en temps et affirment prendre des journées de repos lorsqu'elles en ressentent le besoin plutôt que d'attendre la fin de semaine. Vénus, par exemple, dit : « ça m'arrive souvent de faire des contrats la fin de semaine parce qu[e les clients] sont [disponibles] là, ou la semaine, c'est aléatoire. Je sais que la fin de semaine j'ai plus de gens qui viennent me voir ici. »

Mis à part son rythme, de quoi est constitué l'emploi du temps de ces personnes ? Bien sûr, les réponses recueillies à ce sujet variaient beaucoup, mais certains points communs se sont quand même dégagés. Parmi ceux-ci, on retrouve d'abord l'importance des activités qui ont trait à la subsistance. Pour l'ensemble des participant.e.s, se nourrir, cuisiner, cultiver et transformer des aliments, faire du ménage, améliorer leur milieu de vie avec plusieurs petits projets de réparation, de rénovation, se reposer, etc. occupe une bonne part de leurs journées, en particulier pour les personnes vivant en milieu rural. Leurs habitats plus rudimentaires leur imposent en effet de consacrer plus de temps à ce type d'activité. S'ajoutaient à cela les projets d'artisanat, de construction, d'acquisition de compétences, etc. Les personnes rencontrées rapportent œuvrer dans une grande variété d'activités telles que : la forge, la plomberie, la construction d'habitations écologiques, l'horticulture, la cueillette, l'écriture, la participation à des conférences, le travail du cuir, le travail du bois, le tissage de raquettes, l'acériculture, l'apiculture, le yoga, la méditation, la recherche sur les plantes, etc. Elles ont aussi plus de temps pour s'impliquer dans leur communauté. C'est ainsi qu'elles participent à des corvées de groupe dans des collectifs, s'impliquent dans des bibliothèques anarchistes, aident leurs amis dans leurs projets, passent du temps en famille, font du bénévolat dans des festivals, donnent du temps dans des jardins communautaires, participent à la formation de leurs enfants dans leur école alternative, etc. Bref, leurs journées sont en réalité bien remplies, comme le souligne Makémaké :

Je pouvais être occupée du matin au soir ! Je voyageais beaucoup. C'est prendre son temps, dormir son 9 heures, ne pas être cernée [...] aller promener sa chienne, mais comme...des vraies balades. [...] Après ça tu peux aller faire les *dumpsters*, tu peux aller faire de la récupération, construire, réparer des affaires dans tes projets de vie, réparer la table qui branle que tu veux faire mais que tu ne fais jamais, faire ces affaires-là. Faire beaucoup de couture, [...] faire de l'art, faire du social, beaucoup de social [...]

Toutefois, comme nous l'avons vu, ces personnes ont aussi des périodes de travail dans leur vie. Certaines travaillent légèrement toute l'année, d'autres plus intensément une partie de

l'année, toujours dans un souci de garder une emprise sur leur temps. Sedna, qui fait partie de cette seconde catégorie, explique ainsi son choix :

Je préfère aller travailler et gagner beaucoup de sous en très peu de temps et ne pas avoir à penser à ça après, parce que j'aime les projets, parce que j'aime faire autre chose avec mon temps que de travailler. Et j'ai l'impression que c'est la seule façon que je peux avoir de la créativité si je ne travaille pas. Parce que c'est comme si j'avais quasiment le temps de m'emmerder assez pour me trouver des projets créatifs à faire.

Parmi ceux qui choisissent de travailler plus régulièrement mais de manière moins intense, on peut évoquer par exemple le cas de Vénus qui ne prend jamais qu'un seul contrat de construction : « Quand j'ai des contrats je vais [me réserver] telle journée, et le reste des journées je vais les prendre pour moi et [pour faire] de l'artisanat ». Jupiter, qui voit les choses de manière similaire, explique pourquoi elle travaille seulement deux soirs par semaine :

C'est un choix, parce que je voulais mettre le plus d'énergie sur mes choses à moi, je voulais quelque chose de léger. Ça ne me fatiguait pas l'esprit de me dire que j'allais travailler le soir. [...] J'ai trouvé ça le *fun* comme équilibre d'être toute crottée la semaine et les vendredis et samedis soir, c'est un resto haut de gamme, il fallait que je sois habillée toute propre et que je me maquille. C'était un choix et je suis contente de l'avoir fait comme ça. J'ai trouvé ça le *fun* cette petite bulle-là dans mes semaines pendant l'été.

Cela dit, l'obligation de devoir travailler peut créer quelques revers dans la vie des personnes interviewées. Par exemple, le manque de temps associé au fait de travailler se fait rapidement ressentir, Makémaké explique : « Je suis bien plus stressée quand j'ai une *job* ! J'ai moins de temps. [...] [quand je travaille] c'est pas mal la *job* mon social. [...] je commence le mardi, je pense déjà à ma fin de semaine. [...] Quand je ne travaillais pas ça ne m'arrivait pas ça, c'était au jour le jour. » Les interviewé.e.s rapportent aussi faire des choix qui sont moins en accord avec leurs valeurs dès qu'ils ont un travail, souvent par manque de temps. Par exemple : ils prennent la voiture plus souvent, consomment plus de marchandises et qu'ils refusent en temps normal, comme de la restauration rapide, des vêtements pour le travail, du café le matin et de l'alcool le soir, etc. Ils ressentent aussi les effets du travail sur leur santé physique et mentale. Certains en sont tombés malades, tels que Makémaké : « L'année passée c'est la première année où je me suis fait un *go*, j'ai travaillé [toute l'année] et j'ai fait un *burn out* à la fin de l'été parce que je ne suis pas habituée. »

En résumé, les personnes qui choisissent de ne pas travailler du tout ou de travailler moins s'occupent de mille et une façons qui tantôt visent à répondre à leurs besoins de base, tantôt visent à répondre à leurs aspirations et passions personnelles. Elles parviennent également à mieux prendre soin d'elles-mêmes et de leur entourage.

De manière générale, sur la question du temps, je constate que les différences étaient peu significatives entre les personnes établies en ville et celles qui vivent en milieu rural, mis à part la plus forte nécessité, détaillée plus haut, de consacrer du temps à sa subsistance en contexte d'habitation rudimentaire en milieu rural. Cela étant précisé, peut-on affirmer que ces personnes vivent effectivement dans un temps concret, c'est-à-dire un temps défini par la course du soleil dans le ciel, le cycle des saisons ou les besoins du corps et de l'esprit.

Comme je l'ai avancé au chapitre 2 de ce mémoire, « travailler » implique de voir son existence tout entière soumise et régulée par ce temps abstrait que nous connaissons bien; un temps qui se déroule indépendamment de tout événement, indépendamment de toute contrainte ou influence telles que nos besoins physiologiques, le temps qu'il fait ou encore une quelconque obligation sociale. Dans une certaine mesure, le quotidien des personnes que j'ai rencontrées n'est pas régulé par ce type de temps. Et c'est un choix conscient que plusieurs d'entre elles s'efforcent d'assumer, tel Vénus par exemple : « je choisis ça pour le confort de ne pas avoir à travailler de 9 à 17, [...] de juste pouvoir exister c'est un confort. » Mais, ce confort de pouvoir exister, c'est aussi la possibilité de décider de l'usage de son temps, comme l'explique Neptune, « C'est vraiment apprécié et appréciable de me lever le matin et de me poser la question : qu'est-ce que tu veux faire aujourd'hui ? ». Les besoins fondamentaux du corps ou de l'esprit peuvent alors déterminer l'organisation d'un emploi du temps, ainsi que le souligne Sedna:

je peux faire du cuir à tous les soirs jusqu'à minuit et moins dormir parce que je trippe trop et que le temps passe vraiment trop vite [...] c'est comme s'il fallait que ça me sorte du corps, c'est vraiment lié à comment ma santé mentale va, ça me fait un énorme bien de travailler avec mes mains.

Toutefois, le temps abstrait, le temps du Capital, celui qui mesure en dernière analyse la valeur de toute marchandise, n'est jamais très loin. Les personnes que j'ai rencontrées s'y soumettent quand elles s'engagent dans un emploi rémunéré, mais aussi de manière indirecte, quand elles achètent des marchandises ou quand elles doivent organiser leur emploi du temps en fonction de personnes qui, elles, « travaillent ».

4.3. Redécouvrir le sens de la suffisance ?

Il n'y a pas de limite à l'accumulation de l'argent, encore moins depuis que l'argent est presque totalement dématérialisé. Comme l'a souligné Gorz, sous le capitalisme, toute notion de suffisance disparaît. Les normes traditionnelles qui imposaient des limites à ce que l'on peut produire et consommer s'effacent inexorablement (Gorz, 1992). Mais que se passe-t-il quand on « sort du travail » ? Est-ce possible de redécouvrir une quelconque suffisance ? Et si oui à quelles conditions ? Pour aborder ces questions plutôt abstraites avec les personnes que j'ai rencontrées, j'ai tenté de repérer les limites qu'elles se donnent ou non dans leurs activités de « production » et « consommation », et les principes qui orientent leurs choix.

4.3.1. Autolimitations

Au fil des discussions avec les participant.e.s à cette enquête, des règles de comportement auto-imposées ont souvent été évoquées. Par exemple, beaucoup pratiquent des formes d'autolimitation au nom du respect de l'environnement : ne plus prendre l'avion, manger local et végétarien, utiliser les choses jusqu'à leur usure totale, limiter l'utilisation de plastique, etc.

D'autres règles, qui s'inscrivent dans la perspective de la simplicité volontaire, sont très présentes, telles que la consommation de ce qui s'apprête à être jeté ou de ce qui est considéré comme un déchet; l'acquisition de biens usages et d'objets de seconde main.; le refus du crédit; la limitation de son espace d'habitation; etc. Il semblerait qu'en réponse au modèle dominant de surconsommation, les personnes qui en sortent se créent des règles de vie pour se protéger de la tentation d'un retour à la facilité et au confort du monde « normal ».

En ville, l'idée de vivre des surplus générés par le système est valorisée et les solutions alignées avec ce principe semblent toujours prioritaires, vu la surabondance de déchets qu'on y retrouve. En milieu rural, le principe mis de l'avant semble plutôt être celui d'arriver à vivre des richesses naturelles, dans une démarche d'autonomie, et de se nourrir soi-même, que ce soit par l'agriculture, la cueillette, la chasse, la pêche, etc. Dans les deux cas, le principe adjacent est celui de ne pas participer à la surconsommation de biens issus de l'industrie.

4.3.2. Le choix du nécessaire

Quel est ou quels sont les principes qui orientent leurs choix de consommation ou de production ? Globalement, il s'agit le plus souvent de la recherche d'une combinaison entre le principe de plaisir et le principe de réalité. En situation de choix, Mars affirme par exemple qu'elle se pose la question suivante : « est-ce que cette chose me paraît présentement agréable et fluide ? », manière dit-elle d'agir en respectant sa personne et en n'allant pas à l'encontre du cours naturel des choses. Elle donne l'exemple suivant :

Des fois on me propose [d'aller dans une direction] que je ne trouve pas logique...mais si par hasard il y a quelqu'un qui vient m'offrir un *lift* en même temps pour aller à cet endroit-là, et que finalement il y a une synchronicité d'événements qui va [rendre le tout bien] fluide, [je vais] le faire !

Neptune utilise plutôt les mots « nécessaire » et « enthousiasmant » pour décrire ce qu'il choisit de faire ou non. Il explique son processus de décision comme suit :

Le nécessaire va toujours venir avant l'enthousiasmant, mais déjà là ce n'est pas vrai parce que j'ai choisi que ce qui m'enthousiasme c'est aussi de faire les choses qui sont nécessaires. Ça m'enthousiasme, ça me donne l'impression de me donner la vie, que d'être premier acteur de mon chauffage, de mon eau, que quand je fais mes besoins, je ne les fais pas dans de l'eau potable, je fais ça dans un bac et je vais les porter dans le bois.

Il est donc enthousiasmé par ce qui est requis pour sa subsistance, et cela rend le processus de hiérarchisation des activités très facile, car il devient évident que ce qui est enthousiasmant et nécessaire sera fait en premier. Mais il faut savoir donner leur place à ces tensions entre nécessaire et agréable, et les écouter, sans quoi on risque de s'épuiser. Pluton explique à ce sujet qu'un ancien projet d'autosuffisance auquel il a pris part a échoué probablement parce qu'il a été dirigé par le principe de nécessité, au détriment du principe du plaisir.

Il explique ainsi que les gens impliqués n'avaient jamais de moments de ressourcement ou de vacances, le nécessaire était toujours plus urgent que le repos. Au fond, ils n'avaient pas inclus de norme du suffisant dans leur modèle.

Vénus met aussi clairement en évidence cette recherche d'un équilibre entre la nécessité et le plaisir, qui passe dans son cas par la diversité des activités :

Quand j'ai des contrats je vais [choisir une] journée, et le reste des journées je vais les prendre pour moi et souvent entre un contrat ou moi qui fait de l'artisanat, je vais prendre des *breaks* [...] qui vont me faire du bien à long terme, juste pour me changer les idées, changer le *beat*. Ou partir [quelque part] sur un coup de tête [...], sinon ça devient trop monotone. Si je faisais tout le temps des raquettes et des mocassins, des manches de hache et de la construction, je pense que je deviendrais fou.

La plupart des participant.e.s se disent à l'écoute de leurs envies. Les signaux qu'il est temps de changer d'activité peuvent venir de l'intérieur d'eux (inconfort physique, perte d'attention, impatience) ou de l'extérieur. Mars me racontait ainsi : « ce matin j'ai entendu des oiseaux chanter, j'ai compris, "tu dois sortir", j'y vais. J'écoute beaucoup, c'est ça qui guide ma journée ». Mais les limites sont, dans bien des cas, plus évidentes, et imposées par les conditions de vie qu'ils ont choisies :

Je ne fais pas plus de bois que j'en ai besoin l'hiver. [...] Quand j'ai besoin d'une table et qu'elle est finie je n'ai pas besoin d'en faire une deuxième parce que je n'aurais pas de place où la mettre de toute façon. [...] je peux toujours avoir un petit peu d'eau d'avance, [...] mais un moment donné je n'ai pas besoin de plus que ce dont j'ai besoin dans ma journée et dans la journée du lendemain. C'est toujours des tâches à répéter [...] je ne le fais pas pour l'année [ou] pour deux ans d'avance juste parce que [...] (Neptune)

Qu'il s'agisse de la quantité de bois à fendre, d'eau à aller chercher, de champignons à récolter, elle est déterminée par la place dont on dispose pour les stocker. Même chose en ce qui concerne la nourriture que Mars laisse chez les gens qui l'héberge: « J'essaie que ça ne soit pas *too much* chez une personne, dans le sens que ça ne soit pas non plus encombrant pour elle. Monopoliser tout son frigo en faisant une grosse *batch* de compote pour elle, j'essaie de toujours jauger les réels besoins de la personne en face de moi pour ne pas la [déranger]. Des fois on essaie tellement de bien faire que ça devient trop. »

Parfois, cette sagesse pratique peut conduire à faire des choix contraires a priori avec certains principes affichés par ailleurs. Par exemple, Vénus utilise du plastique dans les raquettes artisanales qu'il fabrique

parce qu'il est très durable, dix fois plus que de la babiche, il va falloir que je tue dix chevreuils pour atteindre le même niveau de durabilité, et que je refasse mes raquettes dix fois en babiche pour le temps que les raquettes en fil de pêche vont durer. (...) C'est une matière qui est vraiment intéressante mais on l'abuse vraiment en ce moment. Et il faut l'utiliser pour des cas précis, pas pour tout. Du plastique il y en a vraiment dans tout à c't'heure. Moi je pense qu'on pourrait vraiment réduire la consommation de plastique et l'utiliser juste dans les situations où vraiment c'est LE matériau qu'il faut et que les autres choses on peut les faire en bois, en métal. Parce que là il est tellement utilisé que maintenant il se dégrade et qu'il y en a partout dans l'environnement et il y en a même entre nos cellules, on en bouffe à outrance, c'est juste qu'il y en a trop !

On retrouve donc ici ce souci de ne consommer que ce qui est vraiment nécessaire. Et il y a bien autolimitation.

L'absence de « norme du suffisant » constitue l'un des maux de la société capitaliste. Elle se traduit notamment par une destruction continue de notre habitat terrestre. Le capitalisme est en effet une forme de vie sociale caractérisée par la nécessité, non pas de satisfaire des besoins, mais d'accumuler du capital, sans fin ni finalité, par la production et la vente de marchandises. Seules des limites physiques et biologiques peuvent constituer un obstacle à cette accumulation. Comme nous venons de le voir les personnes que j'ai rencontrées s'efforcent bel et bien de retrouver ce sens de la limite en ce qui concerne leurs diverses activités, et elles y parviennent le plus souvent, ne serait-ce qu'en choisissant des conditions de vie matérielles qui leur imposent de lourdes contraintes. Leurs diverses activités ne visent pas l'accumulation d'argent et prennent fin lorsque le besoin qu'elles visent à remplir est satisfait. Il n'y a pas nécessité de continuer sans raison ou d'augmenter ses besoins au-delà de ce qui est raisonnable, leurs actions ne sont pas exécutées dans une logique de croissance, mais plutôt dans une logique de soutenabilité, de maintien de la vie et d'un niveau de confort minimal. La recherche d'une vie simple, plus sobre, sans excès ou matériel superflu revenait fréquemment à travers les entrevues. Leur conception de la réussite est à l'opposé de celle qui domine dans le monde du travail, et que Gorz décrivait ainsi : « À la place de la certitude vécue que "assez, c'est bien", [le travail] faisait surgir une mesure objective de l'efficacité de l'effort et de sa réussite : le montant du gain. La réussite n'était donc plus une question d'appréciation personnelle et de la "qualité de la vie", elle était mesurable par la quantité d'argent gagné, par la fortune accumulée. » (Gorz, 1988). Cela dit, cette recherche d'une norme du suffisant reste individuelle, dans le cas des personnes que j'ai interviewées. Le « assez » demeure donc très relatif et sans doute aussi évolutif. Il n'y a de véritable « norme du suffisant » qu'établie collectivement et partagée.

4.4. Un monde vraiment vécu ?

Le travail, tel que je l'ai défini au chapitre 2, implique une perte du « monde vécu », c'est-à-dire l'impossibilité ou la difficulté que « les individus sociaux y voient, comprennent et maîtrisent l'aboutissement de leurs actes. » (Gorz, 1992), en particulier à cause de la tendance constante à la spécialisation des tâches et au développement d'une « mégamachine » au sein de laquelle nous ne sommes plus que des rouages. Les personnes que j'ai interviewées

parviennent-elles ou non à se reconstruire un monde vécu et si oui de quelles manières ? Pour répondre à cette question, elle aussi plutôt abstraite, je me suis intéressée au degré d'autonomie que ces personnes parviennent à atteindre pour subvenir à leurs besoins. J'ai cherché également à savoir si les participant.e.s à mon enquête ont le sentiment de pouvoir réaliser leurs intentions et évaluer les conséquences de leurs actes. Enfin, je me suis demandé comment ils se représentaient « leur » territoire.

4.4.1. Autonomie

À la question « De quoi dépendez-vous pour vivre ? », les interviewé.e.s ont généralement reconnu, avec une petite résistance, que leur autonomie par rapport aux macro-systèmes économiques et techniques n'était pas totale. Mais, toutes et tous ont réaffirmé leur désir de pousser plus loin dans cette direction. À ce sujet, Hauméa affirme :

Je dépends encore un peu des *Dumpsters* mais je veux m'en affranchir, c'est un peu pareil pour mon char, en ce moment je m'en sers mais j'ai comme objectif de vie de vivre en communauté et que mon travail soit sur place, varié de toutes les richesses qu'il y a autour et que je n'aie pas besoin d'un char pour me déplacer...et encore là je me déplacerais pareil mais juste autrement. Je rêve d'avoir un canot et de descendre la rivière, de faire des trips de cueillette, [avec] des chiens de traîneaux l'hiver.

Les personnes affirmant détenir le plus d'autonomie sont celles qui possèdent des habiletés de vie en forêt. Dans les faits, la plupart restent en réalité « branchés » à plusieurs grands systèmes sur lesquels ils n'exercent à peu près aucun contrôle : réseau électrique, réseau de distribution d'eau, réseau Internet, distribution d'essence, système alimentaire industriel, système de santé publique et assurance maladie... Tous sauf un ont des cellulaires et la plupart ont accès à internet dans leur domicile. A cela s'ajoutent un certain nombre de produits industriels dont ils ont besoin : plastique, propane voitures, électroménagers, aliments jetés.... Leur mode de vie reste donc au moins en partie « hétéronome ». Et les tentatives pour se « débrancher » des grands systèmes techniques dont nous dépendons généralement sont parfois pires que le mal, comme le raconte Pluton au sujet du projet collectif d'autosuffisance auquel il a participé : « On n'avait pas d'électricité, on avait une génératrice qui elle coûtait plus cher d'essence que d'être reliés à Hydro-Québec. Fait que dans la philosophie de vouloir être *off grid*, on s'est saignés, on n'a pas atteint l'autonomie financière. »

Les justifications de cette hétéronomie persistante sont diverses. Vénus explique à ce propos : « Le système est là et moi je suis une corneille. Je suis un petit charognard qui fouille dans

les poubelles, ramasse des cochonneries en ‘tapon’ et vit dedans. Quant au fait de posséder un cellulaire, il le justifie ainsi : « C'est pour garder contact avec les gens parce que sinon je serais vraiment trop ermite, je trouve que la communauté c'est important alors j'aime ça garder contact avec mes amis et être au courant de ce qui se passe sur cette belle planète. » Vénus explique de son côté : « Si je voulais [être] vraiment autonome, il faudrait que je prenne ma tente, mes clics, mes clacs, mes pièges et que j'aie à vivre dans le bois, à l'indienne, je sais que je suis très capable de le faire parce que je l'ai déjà fait, mais en même temps, un petit peu de confort ça ne fait pas de mal ! ». Neptune invoque quant à lui le souci de maintenir des contacts humains, tout en affirmant être capable de vivre seul en forêt : « Ce n'est pas ce que je souhaite [d'être seul en forêt], j'aime le monde et j'aime qu'ils soient autour ».

Reste le cas des nomades, comme Mars, qui affirme à ce propos être : « Totalement dépendante de la terre et des humains mais totalement indépendante parce que c'est moi qui permets ça. » Elle préfère se dire dépendante des gens qui l'hébergent plutôt que dépendante des différents systèmes auxquels sont branchés eux aussi ses hôtes !

4.4.2. Territoire

C'est sans doute sur cet aspect que la différence est la plus marquée entre ceux qui vivent en milieu rural et ceux qui vivent en milieu urbain. Les premiers, surtout lorsqu'ils occupent un terrain qu'ils exploitent, ont fortement le sentiment de percevoir les limites et les caractéristiques de leur lieu de vie. Les personnes vivant en ville, n'ont pas le sentiment de disposer d'un territoire, sinon très fragmenté ou morcelé. Outre leur logement, elles mentionnent comme composantes de leur lieu de vie différents endroits dans la ville, tels que les jardins communautaires ou les parcs qu'elles fréquentent quotidiennement. De plus, toutes ces personnes ont mentionné l'importance pour elles de quitter régulièrement la ville et de passer du temps en nature. En parlant d'une ferme où elle passe du temps l'été, Jupiter affirme : « Je me sens quand même beaucoup chez moi là-bas. [...] Cet été on va travailler plus ensemble, je vais probablement y passer une à deux nuits [par semaine]. » Quant à Sedna, qui habite aussi en ville la majorité de l'année et qui passe quelques mois par année dans l'Ouest à faire du *tree planting*, elle décrit ce séjour récurrent comme un ancrage important dans sa vie :

L'espèce de micro-société qui se crée là-bas dehors, c'est le *fun*. Il n'y en a pas d'argent, tu manges bien, il n'y a pas de stress autre que ‘tu travailles-tu aujourd'hui?’ et c'est tout. [...] c'est le plus que tu vas trouver en termes de société alternative où tu n'as rien d'autre,

tu dors dans ta tente, [...] t'as juste une *couple* de vêtements, peu importe ce que tu as amené avec toi [...] et du monde pendant trois mois...les trucs qu'on est capables de créer avec des boîtes de carton pliées pour se faire un stage pour se faire une soirée spéciale ou bien les activité que tu vas faire

Son « territoire » est donc constitué de plusieurs endroits, auxquels s'ajoutera bientôt une « tente prospecteur » dans une forêt au Nord de Montréal où elle va parfois passer du temps :

On veut qu'elle soit fréquentée par tous les membres du collectif qui possède la terre ou qui s'y impliquent. [...] il y a ce refuge là quelque part qui n'a pas d'adresse, qui n'est pas légal non plus, d'ailleurs, où on peut aller pour vivre ailleurs, sans électricité, sans eau, sans toilette... [...] Mais je n'habite pas là dans le sens que ce n'est pas à moi, c'est à plein de monde. [...] je peux rester une semaine si je veux.

Pour plusieurs participant.e.s, un tel morcellement de leurs lieux de vie semble parfois difficile à vivre, comme le souligne Sedna:

Ça fait plusieurs années que je fais ça, je suis vraiment fatiguée de ne pas avoir de maison, j'ai vraiment l'impression que je n'ai pas une place que je peux appeler ma maison. [...] je trouve ça difficile d'être mélangée entre plusieurs places. C'est difficile au niveau du cercle social, c'est difficile au niveau de la stabilité, de vouloir construire quelque chose plutôt que de toujours être en train de *catch up* avec tes amis et de leur dire « Pis c'était comment ton été ? Pis c'était comment ton hiver ? », tu n'es comme plus dans l'imaginaire collectif des gens parce qu'ils ne savent jamais tu es où finalement.

Il est intéressant de voir ici que cette personne rattache son sentiment de dispersion à la difficulté de maintenir un cercle social cohésif. Il y a, donc, dans un mode de vie sans travail, particulièrement en ville, une difficulté rattachée au fait de ne pas avoir de chez-soi proprement dit, car vivre en ville vient avec un besoin de bouger et d'avoir plusieurs lieux de vie.

Mais cette difficulté n'est pas exclusive aux gens en ville, Hauméa, qui est fréquemment en déplacement, et qui passe la majorité de sa vie en région depuis quelques années, témoigne de sentiments similaires :

Une grosse difficulté que je vis encore c'est la non-stabilité, de ne pas avoir de chez soi, de pied à terre et de juste ne pas avoir de racine nulle part. Tu rencontres tellement de monde au fil du temps, tu te fais tellement d'amis, mais tu as de la misère à entretenir les relations que tu as déjà, ça finit toute par faire des relations éphémères. Ne pas avoir de milieu social définit et entouré autour de moi, au final, par beaucoup de moments, [ça me fait] me sentir 'crissement' seul. [...] de tout le temps devoir quelque chose à la personne chez qui tu restes parce que c'est un échange de service, il faut tout le temps que je travaille, dans un sens, pour ça. Tu ne choisis pas nécessairement ton endroit, tu prends ce qu'il y a, tu prends l'opportunité qu'il-y a.

En résumé, les participant.e.s qui ont choisi un milieu de vie stable en milieu rural et qui en ont fait leur maison ont tendance à avoir une bonne emprise sur leur territoire. C'est

particulièrement vrai dans les lieux où il est possible d'avoir une vie communautaire riche, comme sur la ferme par exemple où travaille Neptune pendant la saison agricole. Pour les participant.e.s qui sont fréquemment en déplacement ou dont le milieu de vie est dispersé entre plusieurs endroits, l'emprise sur leur territoire est plus difficile, surtout émotionnellement, alors qu'ils ressentent les effets de cet éparpillement sur leurs relations. C'est plus fréquent chez les gens vivant en ville, car ils ont eux aussi ce besoin de connexion avec la nature et avec les autres, et doivent nécessairement quitter leur appartement, ou même la ville, pour le satisfaire.

4.4.3. Impacts

Peut-on considérer que ces transfuges du travail, comprennent et maîtrisent mieux les conséquences de leurs actes que s'ils menaient une vie « normale » de travailleur ? Les participant.e.s vivant en milieu rural en sont persuadés, surtout ceux qui vivent dans des habitations « *off grid*⁴ », puisque cela les oblige à prendre en charge des obligations que l'on ne rencontre pas dans un logement « normal » : récolter ou chasser de la nourriture, couper et ranger du bois pour le chauffage, faire fondre de la neige pour obtenir de l'eau, prendre totalement en charge ses différents déchets (matières organiques, eaux grises...), etc. Hauméa le souligne bien :

Tu vois tout l'impact que tu as, surtout que je viens de l'Abitibi, j'ai eu la réalité des mines et des métaux directement dans ma face, ça a aidé à le voir. La prise de conscience de nos impacts et nos actions ça m'a vraiment amené dans cette quête de durabilité radicale que tu es censé, comme les peuples d'avant, être capable de subvenir à tes besoins avec ce qui a autour, que ce soit vraiment renouvelable, que le rythme auquel tu cueilles ne soit pas plus grand que le rythme auquel ça se renouvelle.

Hauméa explique que sa sensibilité aux impacts de ses choix sur son milieu de vie s'est accentuée en quittant la ville pour la région : « Tu ne le vois pas où ça s'en va quand tu es en ville, tes poubelles s'en vont toutes seules. » Non seulement les impacts sur le système global sont plus difficiles à concevoir en ville, mais il y a une obligation qu'il trouve particulièrement agaçante : « [...] dans un réseau urbain je n'ai pas le choix ! Dans le bois, je vais me creuser un trou et je vais aller [faire mes besoins] n'importe où ! Mais là je suis en ville, je n'ai pas le choix d'emprunter vos toilettes et de [faire mes besoins] dans l'eau. »

⁴ Le mode de vie *off-grid* ou *off-the-grid* désigne un bâtiment ou un mode de vie visant l'autonomie et n'étant pas connecté aux services publics, comme le réseau d'électricité ou les aqueducs par exemple.

Cela dit, Makémaké, qui vit en ville, se sent elle aussi hyper consciente de ses actions puisque le fait de vivre des surplus du système la confronte constamment avec ces derniers, et elle ne s'habitue pas à voir autant de gaspillage :

Ça me rend plus consciente d'à quel point il y a du monde qui vivent dans du surplus inutile, pas nécessaire, pas vital. [...] beaucoup de monde considèrent que certains de trucs sont un besoin de base, mais quand tu finis par vivre dans ce milieu-là, tu finis par réaliser que ce n'est pas vrai que c'est un besoin de base. [...] C'est vraiment une dualité, quand je trouve plein d'affaires dans les poubelles, je suis vraiment contente, [mais] je suis vraiment fâchée contre le système et la société. [...]

Quant à Mars, notre nomade, elle explique qu'elle s'efforce d'aider les gens qu'elle rencontre à prendre conscience de leurs propres impacts sur la planète.

Comme je l'ai rappelé plus haut, la perte du monde vécu est dans une large mesure la conséquence de deux phénomènes associés au travail capitaliste : la spécialisation des tâches et le machinisme. Le travailleur perd ainsi de vue l'ensemble du vaste système de production dont il n'est qu'une composante minuscule. Le sens même de son activité, mis à part le fait qu'elle lui rapporte (peut-être) l'argent dont il a besoin pour vivre, finit par lui échapper.

En adoptant leur mode de vie actuel, les personnes que j'ai rencontrées se sont engagées dans un processus inverse. Tout d'abord, loin de se spécialiser sans cesse, elles doivent au contraire développer leur polyvalence et leur aptitude à accomplir toutes sortes de choses, comme le décrit Hauméa :

Tu vas à l'école, tu te spécialises dans quelque chose, tu trouves ça pas pire et tu penses que tu aimes ça et ça devient ta job pour le restant de ta vie, surtout parce que c'est payant. [Mon mode de vie actuel] m'a vraiment permis de me découvrir des passions et des trucs que je n'aurais jamais découverts si j'étais juste allé dans la même voie que tout le monde. Et aussi une polyvalence. Une grosse partie de ce que j'adore là-dedans c'est que je peux faire plein d'affaires variées, et je ne fais pas juste la même affaire 40 heures semaine...n'importe quoi que tu fais 40 heures semaine il va y avoir un déséquilibre, on est faits pour faire plein d'affaires variées dans un équilibre.

Plusieurs des personnes interviewées ont parlé ainsi avec un grand enthousiasme de la variété des habiletés qu'elles avaient la chance de développer avec ce mode de vie, et semblaient en retirer une réelle satisfaction. Que ce processus soit conscient ou non, il est à l'œuvre de toute

façon par la force des choses et constitue un contrepoids à cette pression systémique qui encourage à devenir expert dans un seul domaine.

En ce qui concerne le progrès technique et la place des machines dans leurs vies, j'ai observé chez plusieurs participant.e.s un désir de revenir à des technologies ancestrales, plus simples, qu'on peut associer au principe du « *Low Tech* ». Comme l'explique Bihoux dans « *Les low tech, la seule alternative crédible* », ces technologies simples et peu polluantes proposent une solution décroissante à notre surutilisation des technologies : « *Les low tech ne sont ni une religion ni une volonté obscurantiste de retour aux haches de pierre, à l'âge des cavernes, à la bougie ou à la charrette à bœufs [...]* C'est avant tout une démarche qui consiste à se poser essentiellement trois questions : pourquoi produit-on ? Que produit-on ? Comment produit-on ? » (2015). L'idée est donc d'arrêter de voir la technologie comme la solution « facile » à tous les problèmes de l'humanité, et de l'utiliser seulement lorsque cela fait vraiment du sens. Fernandez, dans son article « *Low tech, la deuxième voie technologique* », explique que les *Low Tech* sont basées sur trois piliers, s'inspirant du fonctionnement de la nature :

[E]lle ne se pollue pas elle-même (sinon, nous ne serions pas là pour en parler), recycle absolument tout (la feuille morte, en quelque sorte matière fécale de l'arbre, va nourrir le sol en tombant), et surtout, institue un sens profond de la vie (que des lignées entières de générations de théologiens et de philosophes n'ont toujours pas réussi à percer), manifesté notamment par le respect total de la biodiversité (qui est en fait 'l'art' de faire vivre ensemble un maximum d'espèces vivantes différentes sans qu'elles ne s'anéantissent mutuellement).

Les interviewé.e.s démontrent effectivement un intérêt envers les maisons solaires passives⁵, les systèmes d'eau par gravité, les toilettes compost, etc. Le désir d'apprendre les méthodes de survie en forêt des premières nations et peuples inuits était aussi partagé par plusieurs d'entre eux. Mis à part ces technologies ancestrales, les participant.e.s semblaient vouloir, de manière générale, s'éloigner de la technologie. Mis à part le fréquent cellulaire, utilisé dans le but de rester connecté à un réseau, les participant.e.s étaient plus attirés par les techniques les plus simples possible. Vénus ouvrant son poêle à bois, me disait ainsi à la blague : « Mais moi j'ai une télé HD hein, je ne t'ai pas montré, quand tu ouvres ça et il y a toujours une image différente ! »

⁵ Une maison solaire passive est conçue de manière à bénéficier au maximum du soleil pour se chauffer, tout en s'en protégeant l'été, optimisant ainsi l'efficacité énergétique.

Certes, ils utilisent tout de même certaines machines sophistiquées, qui réclament d'être branchées à un vaste système technique (électricité, Internet...). Mais, ils s'efforcent alors d'en conserver le contrôle. Par exemple, Mars rédige actuellement un livre à l'aide d'une tablette électronique, ce qu'elle justifie ainsi : « Mon chum m'a acheté, même pas moi parce que ça ne me tentait pas, un iPad pour écrire le livre. Quand j'aurai fini le livre, plus d'iPad. ». De même, la plupart des gens possédant une voiture, expriment l'intention de s'en défaire éventuellement, ou font l'effort de comprendre la mécanique de leur véhicule pour être capable de le réparer eux-mêmes. Il y a donc bien, me semble-t-il, une reconquête au moins partielle d'un monde vécu.

4.5. Peut-on se libérer du travail ?

Ayant rencontré un nombre considérable de personnes qui ont expérimenté pendant plusieurs années dans le non-travail, je peux maintenant répertorier les meilleures stratégies pour arriver à un tel mode de vie. Cet exercice engendre aussi une réflexion sur les principaux obstacles que l'on peut rencontrer sur la voie de la sortie du travail, et sur les limites d'un mode de vie sans travail. Je les présenterai après. Nous verrons ensuite les avantages et les inconvénients des différentes stratégies possibles, en ce qui a trait à leur géographie (en ville, en campagne ou en voyage), et aux liens sociaux possibles (en solo ou en groupe), avant de finir avec les conditions requises pour réussir une telle transition.

4.5.1. Les meilleures voies de sortie

Comme nous l'a révélé le chapitre sur les trajectoires de sortie du travail, il existe autant de façons de sortir de travail que de gens qui rêvent à une vie plus simple et harmonieuse. En revanche, il semble que la première trajectoire, celle qui consiste à ne jamais « entrer dans le travail », soit plus douce, car elle permet aux gens qui l'empruntent de se construire une vie sur les bases de leurs valeurs profondes, et avec cela, un cercle social et des amis les partageant. La deuxième trajectoire n'offre pas cet avantage, car les personnes l'empruntant doivent plutôt déconstruire une vie qui leur fait éprouver trop de dissonance. Ils laissent souvent derrière eux un cercle social et doivent repartir de zéro. C'est bien plus brutal.

Mais quel que soit son point de départ, pour sortir du travail, il est contre-intuitif « d'attendre de posséder assez d'argent », comme on l'entend parfois, pour se libérer de ce cycle vicieux

qui nous tient captifs. Les personnes que j'ai interviewées, à un moment ou un autre, sont tout simplement « lancées » dans ce mode de vie. Retraçons donc leurs stratégies les plus radicales pour arriver à une sortie du travail :

Stratégie 1 : Réduire ses besoins. Avec ce que m'ont partagé les participant.e.s, je comprends que réduire sa consommation est une démarche qui est très accessible, et qui permet d'engendrer un « effet domino », puisque consommer moins diminue notre dépendance au salaire et aux biens de consommation, ce qui permet de travailler moins. En s'inspirant de mouvements tels que la simplicité volontaire, le minimalisme, le *D.I.Y.* et la décroissance, et en commençant à en appliquer les principes dans notre vie, cette stratégie paraît plutôt simple à mettre en place. On peut considérer les pratiques énumérées à la section 4.2., pour y arriver. Selon notre lieu de vie, différentes manières de faire soi-même ou de récupérer des biens voués au dépotoir y sont répertoriées.

Stratégie 2 : Travailler moins. Plusieurs des personnes interviewé.e.s avaient eues une réflexion sur ce qu'elles avaient réellement envie de faire de leur temps. Elles ont identifié les domaines qui les attirent, et ont fait le choix conscient de privilégier les emplois en fonction de ces derniers. Encore mieux, certains de ces emplois peuvent procurer des biens de consommation, ou des apprentissages de valeur, qui peuvent ensuite être utilisés dans son milieu de vie. Évidemment, question de garder de l'emprise sur son temps, il faut choisir un emploi « flexible », selon une formule qui nous convient : à temps partiel, à contrat, saisonnier, etc.

Stratégie 3 : Augmenter son autonomie. Garder l'emprise sur son temps, c'est vital dans une démarche d'autonomie, car on doit pouvoir faire soi-même la majorité de nos biens de consommation, et pour cela, ça prend du temps. En discutant avec ces personnes vivant sans travail, je retiens qu'il y a une multitude de façons d'augmenter son autonomie, la majorité des personnes interviewé.e.s avaient notamment entreprises des démarches pour augmenter leur autonomie en nourriture, en eau, en énergie et dans leurs déplacements. Cela semble être les « gros chantiers » quand on parle de recherche d'autonomie. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 4, il existe des pratiques adoptées par une quantité grandissante de gens pour y avoir de l'impact et augmenter son autonomie.

Bref, les différentes démarches décrites dans ce mémoire démontrent, d'une part, comment un tel mode de vie peut être possible et, d'autre part, comment une sortie du travail peut être plus simple et accessible qu'il n'en paraît.

4.5.2. Les principales embûches

Soulignons tout d'abord que ces tentatives de sorties du travail rencontrent toutes sortes de difficultés. Le **jugement de l'entourage** semble constituer un obstacle récurrent, car la sortie du travail engendre de la peur et de l'incertitude, elle oblige les gens qui y assistent à se remettre eux-mêmes en question. Puisqu'il s'agit d'une des normes sociales les plus dominantes, on ne peut remettre en question le travail sans susciter de l'incompréhension et des critiques, on court évidemment le risque d'être traité de « marginal » ou d'« extrémiste ».

Plusieurs personnes m'ont rapporté avoir eu à composer avec l'inquiétude de leurs parents pendant plusieurs années, jusqu'à ce que ceux-ci acceptent enfin leur choix et leur mode de vie. Certaines sont même arrivées à influencer leur entourage dans leur direction. Mais, d'autres ont aussi perdu des amis, parce que leurs modes de vie respectifs étaient devenus trop incompatibles. Les personnes désirant s'aventurer dans un mode de vie sans travail doivent donc être sûres d'elles-mêmes et avancer avec conviction.

La **précarité** est aussi un obstacle considérable, car même avec des dépenses très maigres, le stress de manquer d'argent peut devenir usant. Comme nous l'avons vu, la vaste majorité des interviewé.e.s ont encore besoin d'un peu d'argent, et travaillent encore un peu pour subvenir à leurs besoins. Mais, les opportunités de travailler à temps partiel, par contrats ou de manière saisonnière n'abondent pas toujours. Ils vivent donc avec ce questionnement perpétuel sur la manière dont ils payeront leurs dépenses le mois suivant. Même si la majorité d'entre eux semblent avoir accepté ce phénomène, la plupart rapportent tout de même trouver cela stressant et fatiguant, par moment. Pour sortir du travail, il faut donc être prêt à ne pas toujours savoir de quoi sera composé le futur, d'où viendra son prochain dollar, et comment se déroulera son histoire. Il faut faire preuve d'une capacité phénoménale à « lâcher prise ». J'ai remarqué, chez plusieurs personnes, une capacité que j'aurais tendance à nommer la « grande confiance ». Elles semblent avoir la conviction qu'elles sont sur le bon chemin, et que l'univers les portera dans leur démarche, quoi qu'il arrive. Ça n'a évidemment pas manqué de m'inspirer.

Sortir du travail peut rimer avec **isolement**. Les personnes à qui j'ai parlé rapportent s'être senties souvent seules. Ces transfuges sont perpétuellement en mouvement, vivent sur un autre rythme que le reste du monde et passent énormément de temps en autodidacte, à faire les choses par eux-mêmes, dans la solitude de leur demeure du moment. Même s'ils croisent, dans ce processus, des tonnes de personnes, ils m'expliquent que rares sont les gens qui partagent réellement leur vision du monde, et que peu de ces précieuses rencontres se traduisent en une connexion durable, car ils passent rapidement à leur prochaine destination ou occupation. Ils qualifient plutôt leurs amitiés d'éphémères. Souvent, leur cellulaire est l'outil qui permet le mieux de sentir qu'ils ont un tissu social qui se tient. Cela soulève aussi l'obstacle de la **dispersion**, c'est-à-dire le sentiment d'être éparpillé, de ne pas avoir de chez-soi stable dans le temps, dû au fait d'être toujours en mouvement. Effectivement, une vie sans travail est une vie rythmée par les différents projets que l'on choisit d'entreprendre, et ces projets sont rarement tous au même endroit.

Par ailleurs, dans quelle mesure peut-on vraiment parler d'une sortie du travail, dans les cas que j'ai explorés ? Disons qu'à tout le moins, ces personnes entretiennent une relation souvent paradoxale à l'égard du « système » qu'elles refusent. Comme nous l'avons exposé plus haut, en ville, un mode de vie sans travail est difficilement possible sans les surplus qui sont générés par le système. Ainsi, on finit par dépendre des externalités du système que l'on s'évertue à critiquer, et duquel on tente tant bien que mal de s'extraire. De même, en campagne, j'observe qu'un mode de vie sans travail est difficilement atteignable sans voiture. Dans tous les lieux, l'accès à internet, particulièrement sur un cellulaire, était toujours nécessaire. Même ces radicaux restent donc branchés à la « mégamachine » dont parlait Anders. La sortie n'est donc que partielle. Et il ne semble pas y avoir vraiment d'en dehors au monde du travail. Il est légitime de se demander, aussi, ce qu'il arrive à un tel mode de vie devant la décision d'élever des enfants. Peu des personnes qui ont participé à la recherche avaient des enfants à charge, et celles qui en avaient étaient soit très peu avancées dans leur démarche d'autonomie, ou tellement avancées que leurs enfants avaient quitté la maison depuis plusieurs années. Sans doute qu'il y aurait là des contraintes supplémentaires, qui rendraient plus difficile encore cette « sortie du travail ». Mais, éduquer des enfants dans cette perspective n'a sans doute rien d'impossible non plus, et serait évidemment tout à fait cohérent.

4.5.3. Mais où partir ?

Au départ de ce projet de recherche, j'avais l'intention de comparer les lieux du non-travail en trouvant des candidats situés en ville et d'autres en région, tous dans une démarche de recherche d'indépendance envers le système. Comme expliqué plus tôt, cette comparaison s'est avérée moins naturelle que prévu, puisque la vaste majorité des candidats avaient exploré les deux lieux à différents moments pour des raisons différentes, et que, par ailleurs, l'idée du nomadisme, d'une vie sans lieu fixe, était vraiment plus présente que je ne l'avais anticipé et cela dans beaucoup de parcours. Malgré tout, j'ai tout de même retiré quelques informations intéressantes sur les avantages et inconvénients respectifs, de chacun de ces habitats.

En ville

La ville est définitivement un lieu de rassemblement et de partage. C'est souvent là que les participant.e.s ont vécu leurs premières expériences formatrices en matière de contestation du système : grèves, manifestations, *squats*, désobéissance civile, etc. Là aussi qu'ils ont développé l'idée selon laquelle ce système est problématique car synonyme d'injustices et d'aliénations en tous genres. Là enfin qu'ils se sont créé un cercle social partageant cette vision du monde, qui deviendra l'assise de leur nouveau mode de vie hors capitalisme. La ville leur a offert une grande quantité d'occasions de s'informer, de discuter, de réfléchir ensemble, dans des perspectives radicales (pensons notamment aux scènes punk et anarchistes).

En outre, la ville offre une abondance de ressources matérielles, qui prennent souvent la forme de surplus générés par le système. Effectivement, cela a été nommé lors de nombreuses entrevues, les simples déchets ramassés dans la rue, additionnés à ce que l'on peut retrouver dans les bennes à ordures commerciales, suffisent pour nourrir, vêtir et meubler ces personnes...et leur entourage ! Elles découvrent donc cette possibilité de vivre comme des « parasites », en s'alimentant des surplus du système qu'elles dénoncent. Cela symbolise pour elles une forme de rébellion qu'elles valorisent. La découverte de cette possibilité, combinée au fait de trouver son groupe d'appartenance, fournit les arguments nécessaires à certaines de ces personnes pour s'établir en ville. Il semble que ces personnes expriment un désir de s'attaquer « au cœur de la bête » en vivant clandestinement à l'intérieur du système et en y posant des actions militantes symboliques. Cela permet ultimement de troubler l'ordre établi

et de conscientiser le reste de la population à ce combat. Un bon exemple est celui des activités organisées par un collectif anarchiste dans un des quartiers défavorisés de Montréal, comme l'explique Mercure :

Il fallait être capable de donner aux autres, de redonner à la communauté. On faisait *food not bombs*⁶, des projections, des repas communautaires, pleins d'activités et d'ateliers de partage de connaissances. On avait une friperie qu'on sortait sur le trottoir. Il y avait toujours une espèce de combat contre [le système], quand je sortais la friperie dehors, on a eu des amendes parce qu'on bloquait une partie du trottoir, on empiétait sur le terrain de la municipalité. Mais le monde était super contents et contentes d'avoir du linge 'gratis'. Et quand les gens voulaient nous donner de l'argent pour ça on disait non.

Dans cet extrait d'entrevue, Mercure souligne l'absurdité de recevoir une amende de la part d'une municipalité alors que le collectif fournit des vêtements gratuits à sa population défavorisée...C'est ce genre d'actions militantes qu'on observe surtout en ville, et qui fait en sorte que certaines personnes ressentent le besoin d'y être.

Cela dit, le fait de vivre dans un grand centre urbain, dans un épice de du système capitaliste, crée chez certains un sentiment d'incohérence et d'inquiétude, comme en témoigne Saturne par exemple :

[Si j'étais] plus jeune je m'en irais. [...] l'avenir ce n'est pas des grandes villes, ce serait des petites communautés où on peut tout faire à pied ou à bicyclette, des services à proximité où on n'est pas obligés de faire une heure de transport pour aller travailler, donc où les commerces sont à notre portée [...] avec un assez grand terrain pour faire un jardin et des choses comme ça.

Pour ces personnes qui choisissent de rester en ville malgré leur préférence pour l'autonomie que peut offrir la région, il existe tout de même plusieurs options, malgré l'espace plus limité, notamment dans le domaine de l'agriculture urbaine. Jupiter a une formation en horticulture et fait pousser sur son balcon montréalais plusieurs légumes, en plus de son implication dans un jardin collectif, qui lui fournit aussi des aliments. De plus, la ville est un terrain fertile pour tout ce qui se rapporte aux entreprises d'économie sociale et solidaire. Les coopératives, OBNL et autres formes d'association à gouvernance partagée abondent pour permettre aux

⁶ Le mouvement *food not bombs* se définit sur leur site web comme un « mouvement basé sur le bénévolat récupérant de la nourriture qui serait autrement jetée et partageant des repas végétaliens et végétariens aux gens mal-nourris dans plus de 1 000 villes et 65 pays, en guise de protestation contre la guerre, la pauvreté et la destruction de l'environnement. » (foodnotbombs.net, 2020, traduction libre).

gens qui veulent s'impliquer et se regrouper autour d'une cause sociale qui « leur parle », de le faire avec aisance.

Je retiens donc de mes discussions que la ville est un lieu riche pour se rassembler et échanger avec des gens partageant les mêmes idéaux que soi, et que cela constitue une étape essentielle dans la construction d'une critique personnelle du système, sur laquelle seront basés les choix de vie ultérieurs. De plus, le fait de contester le système de l'intérieur offre une satisfaction et nourrit le sentiment de « faire une différence », car il y a énormément de gens à conscientiser et à informer concernant les nuisances du capitalisme. Bref, en ville, l'abondance – autant au niveau des biens de consommation gaspillés que des gens avec qui « connecter » – permet de mener une vie sans travail et sans argent sans trop de difficultés.

En campagne

La vaste majorité des personnes interviewées témoignent d'un lien fort avec la nature, d'un souci de respecter l'environnement, d'un désir d'en utiliser ses ressources avec sagesse. Sedna, qui étudie actuellement en biologie, m'a rapporté ce souvenir :

[J]'étais sur une plage en Gaspésie avec mes parents et je n'étais pas capable de ne pas relancer les algues à la mer en disant à mes parents que j'étais en complète communication avec l'océan. Je ne me voyais pas différente ou à l'extérieur de cet environnement-là et ça m'a donné un regard, vraiment jeune, qui était sensible. Sensible aux injustices, à la souffrance des autres personnes.

Ce genre d'anecdotes étaient fréquentes chez les personnes interviewées. Il semble qu'un désir de sortir du capitalisme vienne souvent avec une relation particulière avec la forêt, la campagne, les endroits éloignés de la ville. Appelons ces endroits de manière globale : la région. Nous l'avons déjà mentionné, même les participant.e.s vivant en ville voient un attrait dans le fait de visiter régulièrement les zones où la nature est encore un peu sauvage et où les ressources naturelles abondent.

Les personnes ayant participé à la recherche associent la région à l'autonomie, et elles ont souvent cet idéal de posséder une grande terre et d'y avoir un mode de vie autosuffisant. Sans la possibilité de cultiver un jardin d'une taille respectable, l'autonomie alimentaire est en effet bien difficilement envisageable. On retrouve donc chez elles les mêmes aspirations à

apprendre à faire de l'agriculture bio-intensive⁷, savoir comment conserver les aliments, aller chercher des habiletés en construction écologiques, connaître certains usages et méthodes de transformation de plantes médicinales et comestibles, savoir vivre en forêt - quoi boire et manger, comment s'abriter et se réchauffer, comment se repérer, etc. La majorité de ces personnes étaient avancées dans ce processus d'acquisition des connaissances pour une plus grande autonomie. Leurs modes d'apprentissages sont multiples : rencontres, recherches sur le web, formations, emplois provisoires pour y acquérir certaines compétences, etc.

Les personnes qui choisissent la vie en région le justifient souvent par un souci d'équilibre et de maintien de leur santé mentale et physique. Mercure, ayant passé la majeure partie de sa vie en ville, explique que la ville et le béton la dépriment, car ils sont gages de destruction des ressources naturelles :

J'essaie de ne pas trop y penser parce que c'est quelque chose qui m'affecte vraiment beaucoup. Je me sens tellement impuissante. Quand j'y pense trop j'ai juste envie de marcher dans le bois et de devenir du compost. [...] Tout ce que je vois en ce moment c'est des trucs qui me font un peu mal quand je pense trop aux modes d'extraction, aux modes de production, à tout ce que ça implique. C'est pour ça que je n'aime pas la ville, c'est beaucoup trop présent autour de moi et j'aime beaucoup plus le bois parce que j'ai l'impression qu'il y a un peu plus de sauvage et ça me fait du bien. J'en ai besoin pour vivre.

En résumé, les personnes qui choisissent de s'installer en région le font par recherche d'une plus grande autonomie. Cela passe par divers apprentissages qui sont facilement accessibles en région, vu le nombre de personnes établies là-bas pour vivre de ces connaissances et les transmettre. Cela passe aussi par un lien direct avec la nature, l'accès à une terre, à une forêt, à une rivière, à un champ. Les personnes qui vont le plus loin dans ce désir d'autonomie vont jusqu'à acquérir des connaissances primitives de vie en forêt, s'identifient aux coureurs des bois, et ont besoin de partir quelques fois par année vivre des richesses sauvages pour se sentir pleinement capables. Sans avoir besoin d'aller jusque-là, les autres se satisfont de savoir récolter et transformer une variété d'herbes médicinales et comestibles, de savoir faire pousser des légumes, de connaître leur environnement et de s'y sentir bien.

⁷ Système agricole visant à produire son alimentation sur une petite surface en enrichissant le sol cultivé dans un désir d'autonomie et de soutenabilité.

En voyage

Comme je l'ai mentionné précédemment, l'option de vivre sans lieu fixe s'est révélée être une autre stratégie de sortie du travail à laquelle je n'avais pas pensé initialement. Ainsi que je l'ai évoqué dans la description des différents trajets vers le non-travail, la plupart des personnes ayant eu un trajet de refus ont commencé par plusieurs voyages. Comme Makémaké par exemple :

[Q]uand j'étais au Mexique pour un trip de voile, on a passé deux mois où moi je n'avais pas 1¢, j'avais à peine l'argent pour me rendre là-bas. Et ce qu'on faisait pour vivre, on ne voulait pas quêter parce qu'on avait une vision éthique, on faisait les *dumpsters*, et on faisait des *shows* de feu le soir, le monde nous donnait de l'argent et on faisait exactement ce qu'il nous fallait pour notre petite bière. C'est niais, on voulait un poisson, on aidait les pêcheurs à sortir leur barque de l'eau. [...] Tu finis par créer tout ce que tu es capable de faire normalement, autrement, à le voir d'une autre manière.

Bien sûr, le mode de vie nomade dépend de l'hospitalité de gens qui eux sont, la plupart du temps, rattachés au système. Il y a donc dans cette option également une forme de dépendance à la « mégamachine ». Il reste que pour vivre de longues périodes de temps sans domicile fixe et sans savoir où dormir d'une semaine à l'autre, il faut une grande capacité à lâcher prise et à faire confiance, comme le souligne Mars : « c'est la confiance, la présence et l'écoute de l'amour en tout. [...] [Je suis] totalement dépendante, mais en même temps indépendante, [...] totalement dépendante de la terre et des humains mais totalement indépendante parce que c'est moi qui permets ça. »

Ces personnes vivent au gré des saisons et des opportunités qui se présentent. Mars raconte par exemple qu'en faisant du pouce, elle peut rencontrer une personne, qui va l'héberger et la nourrir quelques jours. Puis elle, va suivre cette personne dans un festival où elle rencontrera d'autres personnes qui la nourriront à leur tour, et avec qui elle campera quelques jours. Après quelques jours de solitude, elle cognera à une porte, demandera s'ils ont de la nourriture à partager, et restera quelques semaines dans la yourte⁸ derrière la maison. Ensuite,

⁸ Tente circulaire en peaux et en feutre provenant des nomades turcs et mongols d'Asie centrale.

elle repartira à vélo, avec un vélo qu'un voisin ne voulait plus, jusqu'à sa prochaine destination. Ainsi de suite.

En d'autres mots, un tel mode de vie demande une grande ouverture à la vie et une confiance absolue en celle-ci. Toutefois, certains nomades préfèrent planifier un peu plus leurs allées et venues. Ils se prévoient, par exemple, un *Wwoofing* dans quelques semaines, et vagabondent d'ici là, en direction de leur nouvelle destination. Leur vie est ainsi ponctuée d'événements planifiés et de lieux à visiter. Le reste du temps, ils se laissent surprendre par ce qu'il se passe en chemin.

4.5.4. Et avec qui partir ?

J'avais également l'intention au début de ma recherche de comparer les démarches individuelles et des démarches collectives de sortie du travail. Les difficultés rencontrées lorsqu'est venu le temps d'entrer en contact avec des collectifs et la nécessité de devoir les convaincre à me recevoir pour quelques jours, m'ont conduite à renoncer à mener cette comparaison. Cependant, quelques personnes interviewées avaient tout de même vécu des expériences de vie en collectivité durant leur parcours et m'ont rapporté des faits intéressants qu'il serait dommage de ne pas présenter ici, en les comparant aux démarches strictement individuelles

Les démarches individuelles – Seuls ensembles

La majorité des individus que j'ai rencontrés ont voulu s'émanciper du travail en vivant seuls, par exemple en faisant le choix de vivre dans une habitation rudimentaire, de ne travailler que quelques fois par année dans un domaine qui a le potentiel de leur redonner quelque chose et de passer une bonne partie de leur temps à apprendre à répondre eux-mêmes à leurs besoins de base.

Le fait de choisir un tel parcours sans-travail, dans une démarche individuelle, amène certaines difficultés. La solitude, l'isolement, la déprime, la démotivation et le sentiment de ne pas avoir de chez soi en font partie, comme en témoigne Hauméa :

Je fais ça tout seul depuis cinq ans, je n'ai jamais voyagé avec quelqu'un, c'est *tough* de se motiver des fois et c'est facile de perdre espoir et de tomber dans des phases plus dépressives quand tu es tout seul et que tu n'as personne pour te motiver, et avec qui faire des trucs. Et de ne pas avoir de place, de chez moi, où je peux me sentir bien. D'être tout le temps dans les affaires des autres, de tout le temps devoir quelque chose à la personne chez qui tu restes parce que c'est un échange de service [...]

Ces difficultés étaient partagées aussi par des personnes sédentaires. D'où l'importance que prend le fait de rester « connecté » à d'autres personnes, ne serait-ce que via des machines (téléphone, Internet), ou de développer des contacts avec des collectifs voisins, comme Sedna :

J'adore le fait que ça me permet d'avoir un mode de vie de communauté et d'être plus proche de mes liens. Je peux arrêter prendre un café chez mes amis en tout temps parce que je décide, quand je suis en ville, d'habiter proche de mes amis et c'est ce qui arrive : je suis en train d'étudier, quelqu'un va [débarquer], je vais prendre le temps de passer un peu de temps avec cette personne-là et après on va retourner à nos trucs. Je trouve ça le *fun*, ce n'est pas hermétique, ce n'est pas imperméable.

De toute façon, ces personnes ont également besoin des autres pour de simples raisons matérielles. Comme on l'a vu, aucune ne peut se prétendre parfaitement autonome sur ce plan. Il reste celles qui ont l'option de partir en nomade dans le bois, où elles ne dépendraient vraiment de personne d'autre qu'elles. Mais, comme ces personnes le mentionnent, le désir de rester en contact avec des humains reste toujours. Nous sommes bel et bien des animaux grégaires ! Cela dit, avancer dans un tel mode de vie seul offre aussi quelques avantages. N'avoir que « sa personne » de qui s'occuper, ça permet de vivre une vie beaucoup plus aventureuse, d'être spontané, et de dire « oui » aux opportunités qu'on nous présente. Cela simplifie aussi les processus de décision, car on peut faire ce que nous avons envie de faire au moment choisi. Ça diminue les dépenses au maximum et permet un contrôle et une conscience totale sur ce qui est consommé et sur ses impacts. Bref, c'est souvent plus simple de vivre sa démarche de sortie du travail seul, et ça permet d'être plus agile par moments.

Les démarches collectives – Ensembles seuls

Trois des personnes que j'ai rencontrées m'ont donc parlé de leurs expériences dans des projets collectifs d'autosuffisance. Ces témoignages permettent de se faire une assez bonne idée des avantages et des inconvénients de ces stratégies collectives pour sortir du travail.

Entreprendre une telle démarche en groupe plutôt que seul est une option qui offre tout de même beaucoup d'avantages, les humains demeurent des êtres sociaux, après tout. Le fait de former un « noyau dur » avec quelques personnes aux aspirations similaires aux nôtres protège de plusieurs impasses, et permettent d'atténuer quelques-unes des principales embûches énumérées plus tôt. Évidemment, avancer en groupe plutôt que seul protège de l'isolement, car cela signifie de s'aventurer dans un projet d'autonomie à plusieurs, de décider ensemble, de partager, et donc d'interagir quotidiennement. À plusieurs, on risque

également d'avoir un lieu où expérimenter, soit en achetant ou en louant en groupe, ce qui est plus accessible que lorsqu'on est seul. Cela permet donc d'avoir un « chez soi » permanent, et réduit potentiellement l'embûche de la dispersion. Dans la même logique, le sentiment de précarité est sans doute atténué par la présence d'autres personnes dans une situation similaire, alors que le groupe peut se venir en aide si quelqu'un se trouve dans une situation financière plus difficile. Finalement, il est évident que faire une telle démarche à plusieurs, imaginons la création d'une communauté autosuffisante par exemple, offre l'avantage incontournable de décupler les potentiels. Embarquer différentes personnes aux profils variés dans un projet, c'est aussi multiplier les compétences, les intérêts, le temps et l'énergie disponible pour agir.

Mais vivre à plusieurs dans un milieu de vie partagé, ça veut aussi dire décider à plusieurs. Cela présente sans aucun doute des avantages, mais ça peut aussi rendre très ardu le bon fonctionnement d'un projet. Pluton s'est justement investi dans un projet du type, qui s'est terminé sur un échec, après quatre années de travail intense, et malgré les milliers de dollars qu'il y avait investis :

Il y a énormément d'argent qui a été investi là-dedans, que j'avais grâce au travail que j'ai fait avant. [...] On a décidé de faire ça chez d'autres personnes qui [elles] avaient des dettes, et à ce moment-là leur dette est devenue un gouffre financier pour eux. [...] Ce qui a fait que ça a duré aussi longtemps c'est que j'avais beaucoup d'argent de côté, et c'est ça qui a supporté la mission. [...] Au tout début on devait acheter et notarié le terrain moitié-moitié, régler leurs dettes. Quand est venu le temps de le faire, ma conjointe a changé d'idée [...] Au lieu d'être dans une position d'égal à égal au niveau décisionnel, même si on l'était au niveau pratique, on n'avait pas nécessairement le dernier mot. Ça a contribué au déclin, à l'empoisonnement des échanges.

Vénus a tenté l'aventure aussi, au sein d'un groupe recherchant l'autosuffisance, mais qu'il a décidé de quitter finalement : « On a été dans une écocommunauté [au nord de Montréal] pendant un an, ça a [mal] été parce que [l'instigateur du projet] voulait toujours qu'on paie de l'argent et ce n'était pas dans nos valeurs, et on n'était pas capable de s'entendre avec alors on a laissé tomber ça. ».

La question de l'argent semble particulièrement épineuse dans un contexte de contestation du travail et de recherche d'autosuffisance. L'une des clefs du succès est de parvenir à s'autofinancer, selon Pluton. Mais, là n'est pas la seule difficulté. Toujours dans le cas du projet de Pluton, ce sont *in fine* les relations humaines qui ont mené le groupe à sa séparation.

Le collectif occupait en effet une seule et unique maison, 24 heures sur 24 et à l'année longue :

Vivre en communauté dans une maison, c'est excessivement difficile humainement, parce qu'il faut que chaque personne soit capable de prendre sa place. [...] Ce qui est difficile c'est qu'il n'y a pas de répit, le soir tu ne peux pas partir et être avec ta femme chez toi dans ta maison et faire ce que tu veux, tu es pris avec un groupe de personne. [...] Maintenant je comprends que les gens qui veulent vivre en communauté, il faut qu'ils aient un lieu commun de partage et d'échange, par exemple le souper du samedi soir, ou quelques jours par semaine où tous les gens se rassemblent et échangent. Mais quand le soir est arrivé les gens repartent avec leur femme, avec leurs enfants, dans leur maison qui est peut-être une *Tiny House*, et là si tu as envie d'être tout nu dans ta maison tu peux, si tu as envie de chanter tu peux, c'est quelque chose qui n'est pas le cas en communauté. (Pluton)

Cérès aussi met l'accent sur l'importance cruciale des relations humaines les facteurs de réussite ou d'échecs de ce genre de projets :

C'est une bonne idée de vivre à plusieurs ou de s'organiser à plusieurs dans plusieurs maisonnées. [...] Ce n'est pas nécessairement l'argent le problème, c'est plus les relations humaines, le lien de confiance qu'on peut avoir ensemble. [...] Souvent on peut avoir peur de trop s'organiser ou de trop mettre une structure. [...] Dans le système capitaliste actuel, ça reste plus simple de s'organiser tout seul parce qu'on n'a pas ces compétences de communication ou de savoir-être en groupe.

En somme, le groupe est à la fois un avantage pour « sortir du travail », mais peut aussi finir par constituer un problème. L'une des solutions pour éviter ces difficultés collectives est que chacun puisse exister aussi individuellement, mais que tous partagent des valeurs communes et que des liens forts se développent entre membres du collectif. Pour favoriser cela, Cérès explique que, dans un projet qu'il a fondé et qui continue d'exister, toute personne désirant se joindre au collectif doit prévoir au moins un projet commun avec une personne déjà incluse dans le collectif, de manière à faciliter son intégration au groupe. De plus, toute personne désirant se joindre à eux doit partager quelques valeurs de base, notamment le féminisme et le désir de travailler sur soi. Finalement, pour qu'une personne soit acceptée dans le collectif, il faut que personne ne soit opposé à son entrée et qu'au moins une personne en ressente l'envie.

D'une façon générale, il semble essentiel de s'organiser minutieusement, de fixer des règles de fonctionnement claires, comme dans ce collectif fondé par Cérès :

Une fois par mois on prend un temps de rencontre pour une réunion de senti : comment vont ensemble les humains ? C'est ça qui aide à ce qu'il y ait moins de chicane : on est rendus où ? Qu'est-ce qui se passe ? Ce qu'on fait aussi une fois par mois c'est des 'lampadaires', des rencontres deux à deux, pour parler plus spécifiquement de la relation des deux personnes. [...] Une fois par semaine on fait l'organisation de la semaine, pratico-

pratique, les choses qu'il y a à faire, les besoins de *lift*, qui va être là quand par rapport à...s'occuper des animaux, chauffer la maison. [Deux réunions par mois environ] on prend du temps pour penser la raison d'être du projet : comment on fait pour payer les choses ? Comment on gère le financement des divers ateliers ? C'est quoi notre échéancier de travaux durant l'été ? C'est quoi les attentes qu'on a vis-à-vis les gens ? Comment les inclure ?

Selon mes interlocuteurs, il semble crucial également que le collectif ne se referme pas sur lui-même. Il doit développer **des liens avec la communauté environnante**. Le projet de Cérès est devenu possible parce qu'une quantité phénoménale de voisins et d'amis sont venus les aider et ont fait des échanges avec eux pour leur permettre la construction d'une maison écologique et d'une multitude d'ateliers. Maintenant, ces ateliers ont pour vocation d'être disponibles à la communauté environnante et de perpétuer ces valeurs d'échange et de partage des connaissances. Cela a pour effet d'assurer une certaine continuité au projet et de le maintenir en vie. Le contraste est assez fort avec le projet évoqué par Pluton qui, pendant ses quatre années d'existence, est resté totalement isolé du reste du monde. Ses membres n'ont pas créé de lien avec leurs voisins ou la communauté environnante. Pluton rapporte qu'ils ont rapidement été perçus comme des gens reculés, voire même arriérés, et qu'ils ont ainsi perdu contact avec beaucoup de leurs amis.

En conclusion, mes discussions avec ces personnes ayant vécu des expériences dans des collectifs me signalent que cette stratégie collective présente bien des avantages, mais peut buter elle aussi sur des contraintes financières et sur les difficultés que représente une vie collective bien plus intense que celle que nous connaissons habituellement. Pour limiter ces embûches, il est essentiel de s'autofinancer rapidement, de mettre en place des processus de communication et de décision clairs et précis et de développer des relations avec la communauté environnante.

« L'homme est un être de désir. Le travail ne peut qu'assouvir des besoins. Rares sont les privilégiés qui réussissent à satisfaire les seconds en répondant au premier. **Ceux-là ne travaillent jamais.** »

- Henri Laborit, Éloge de la fuite.

5. 1. Peut-on se libérer du travail ?

Ce mémoire a commencé par un questionnement personnel concernant l'emprise du travail sur nos vies, ayant moi-même vécu les revers d'un mode de vie trop chargé, en plus de l'avoir constaté chez mes proches. En lisant sur les principales stratégies mises de l'avant actuellement pour réduire l'emprise du travail sur nos existences, j'ai découvert tout un champ de réflexion et de recherches visant, non pas à limiter les effets négatifs du travail, mais à « sortir du travail ». C'est donc à la question suivante que j'ai voulu essayer de répondre : comment se libérer du travail ?

Pour ce faire, j'ai d'abord pris soin d'élaborer une définition sociologique du travail, inspirée des thèses de Marx et de certains de ses relecteurs contemporains : travailler, c'est avant tout produire des marchandises en échange d'un salaire, en étant soumis à la domination d'un temps abstrait et à la nécessité de contribuer à une accumulation illimitée de capital. C'est aussi devoir être toujours plus productif, donc se spécialiser davantage et travailler à l'aide de machines, au risque finalement de subir une « perte du monde vécu ».

En prenant appui sur cette définition, j'ai conçu un dispositif d'enquête visant à explorer des stratégies concrètes d'émancipation à l'égard du « travail ». Ce dispositif a consisté à rencontrer 13 personnes s'efforçant, au Québec, de vivre « sans travailler » et sans nos plus faire partie d'un collectif visant l'autosuffisance. J'ai pu ainsi interroger ces personnes sur leurs aspirations, leurs modes de vie, les difficultés qu'elles rencontrent et les solutions qu'elles déploient.

Quels sont les principaux enseignements que je retire de cette enquête ? Que, dans une certaine mesure, il est effectivement possible de subvenir à ses besoins sans être contraint de

produire des marchandises en échange d'un salaire, de se donner des limites à ce que l'on produit et consomme, de vivre selon un temps concret (saisons, besoins physiologiques) et par conséquent de se reconstituer un « monde vécu ».

Pour y parvenir, on peut choisir de vivre en ville ou en campagne, mais aussi de nomadiser. Cela dit, une implantation en milieu rural est sans doute la stratégie la plus prometteuse pour se libérer du travail. La culture de la terre et la cueillette offrent certainement les meilleures possibilités pour prendre ses distances d'avec le système de production capitaliste et s'autonomiser. Et il n'est pas vraiment possible de se construire un habitat en pleine ville. Mais, cette autonomie suppose entre autres des apprentissages et aussi toutes sortes de relations d'aides (pour certains chantiers par exemple ou les récoltes). Il faut donc nécessairement entretenir un réseau de relations, même si l'on tente de sortir du travail « en solitaire ». En ce sens, les stratégies individuelles ne s'opposent pas strictement aux stratégies collectives qui consistent à créer par exemple un écohaméau. Elles présentent en outre l'avantage de ne pas risquer de buter sur les difficultés de la vie communautaire ; un risque considérable pour des humains socialisés dans un monde « individualiste ».

Toutefois, comme on l'a vu à plusieurs reprises dans le chapitre précédent, il ne semble pas possible de totalement se débrancher de la « mégamachine » qui domine nos existences actuellement. Vivre sans utiliser de machines justement est à peu près hors de portée, surtout lorsque l'on vit seul ou en couple. Dès lors, il faut les alimenter en énergie, ce qui suppose bien souvent de se brancher à un vaste réseau de distribution et à payer en monnaie sonnante et trébuchante l'accès à ce réseau. Il faut donc trouver un moyen ou un autre de « gagner de l'argent », ne serait-ce qu'en le réclamant à l'État, qui lui-même se nourrit du « travail ». Le système capitaliste s'est imposé aujourd'hui à l'échelle planétaire et constitue, comme disait Weber, une « cage d'acier » sans extérieur. Il n'y aura donc de véritable « sortie du travail » qu'avec l'abolition du capitalisme.

5.2. Apports et limites de la recherche

Le premier apport de ce travail se situe, je crois, dans le questionnement qui le fonde. Alors que je termine une maîtrise dans le domaine de la gestion de l'innovation sociale, je constate que la plupart des innovations qui sont mises de l'avant aujourd'hui se situent en fait dans le prolongement de la forme de vie sociale que nous connaissons. Très rares en particulier sont celles qui questionnent le travail. On propose de rendre celui-ci plus humain, plus créatif,

plus efficace, plus éthique et j'en passe. Mais jamais il n'est question de bâtir un monde sans travail. Je pense qu'il y a pourtant là une voie à explorer pour tenter de sortir des différentes crises auxquelles notre civilisation est confrontée.

Le deuxième apport de ma recherche est de proposer une réflexion approfondie sur ce qu'est le travail. Dans une école de gestion, il est tout le temps question du « travail », mais il s'agit là d'une notion qui paraît si évidente, que personne ne se donne la peine de tenter de la définir. La définition que j'en donne au chapitre 2 de ce mémoire est sans doute discutable. Elle a le mérite, je crois, de mettre en évidence que le « travail » est un phénomène social sur lequel reposent en fait pour l'essentiel nos sociétés, et de souligner sa nature injuste et aliénante. On ne peut donc véritablement « sortir du travail », sans une transformation radicale de nos manières de vivre ensemble.

Le troisième et dernier apport de ce mémoire est d'offrir un aperçu du mode de vie et de réflexion d'une population très marginale au Québec, mais qui pourrait bien grossir dans les années qui viennent à mesure que les crises écologiques et sociales vont s'aggraver. Les données que je présente sont en elles-mêmes intéressantes, notamment pour les personnes qui seraient tentées d'embrasser ce genre de vie. Mais, d'un point de vue scientifique, l'apport de ce type d'étude tient surtout au fait que l'observation de phénomènes marginaux est toujours aussi une manière d'éclairer les phénomènes centraux dans une société, de mieux saisir de quoi est constitué la norme dominante.

En ce qui concerne les limites de ce travail, elles tiennent tout d'abord à la taille restreinte de mon échantillon. Pour obtenir des résultats plus riches et plus généralisables, il aurait fallu que je rencontre davantage de personnes. Notamment, il aurait été souhaitable d'interviewer plus d'individus ayant rompu avec le monde du travail ordinaire. Elles représentent moins du quart de mon échantillon.

Par ailleurs, compte tenu des questions que je me posais, il aurait été très pertinent de ne pas en rester aux entretiens, mais de procéder par observation directe, voire par observation participante. J'aurais pu ainsi mieux saisir notamment les contraintes qui pèsent sur ce type de mode de vie et mieux sentir ce qu'implique concrètement le refus d'une vie de travail « normale ». Une telle démarche aurait permis également de mettre en parallèle les propos que j'ai recueillis et les pratiques effectives des personnes que j'ai rencontrées. Il est fort possible en effet que certains décalages existent entre les deux. Cela dit, la plupart des

entrevues ont eu lieu chez les participant.e.s, au cœur de ce quotidien que je leur demandais de me raconter. Ce contexte a beaucoup contribué à enrichir les échanges et m'a aidé à valider les propos recueillis.

Enfin, je regrette l'abandon du volet d'enquête prévu initialement sur les tentatives collectives de sortie du travail. La comparaison entre les stratégies individuelles et les stratégies collectives aurait certainement été très utile pour répondre à ma question de recherche. En outre, il me semble de plus en plus évident que c'est dans le cadre de tels collectifs qu'il est possible de s'émanciper le plus vis-à-vis du « travail ». Seul, les obstacles sur la voie d'une « sortie du travail » apparaissent bien plus nombreux et plus infranchissables.

5.3. Pour poursuivre

Comme je l'ai mentionné dans la section précédente, un prolongement possible (et en fait nécessaire) de cette enquête consisterait à aller poser les mêmes questions au sein de collectifs visant l'autosuffisance en ce qui concerne au moins leurs principaux besoins matériels. L'un des apports majeurs de ces collectifs est sans doute la sociabilité avec des semblables qu'ils offrent. Comme nous l'avons vu précédemment, ce que les personnes que j'ai rencontrées trouvent le plus difficile dans leur mode de vie est l'isolement et le sentiment de ne pas avoir de « chez soi ». A priori, ces deux manques devraient être comblés au sein de communautés intentionnelles. Cela dit, la vie dans de tels collectifs présente sans doute aussi des difficultés propres, qui devraient être explorées. Il semble notamment que l'intensité des relations interpersonnelles constitue parfois un obstacle à leur bon fonctionnement. Comme quoi Sartre avait raison sans doute quand il écrivait : « L'enfer c'est les autres ». Mais, le professeur Maurice Dufour avait raison aussi d'ajouter à ce propos : « Sans les autres, c'est l'enfer ».

Sur le plan empirique toujours, un autre prolongement possible de cette étude consisterait cette fois à mener une enquête plus historique sur les mondes sans « travail » qui nous ont précédés, Je pense ici en particulier au mode de vie des membres des Premières nations et du peuple inuit qui habitaient le territoire du Québec actuel avant l'arrivée des Européens. Mais, je pense aussi au mode de vie des agriculteurs et des pêcheurs Canadiens français qui jusqu'à la fin du XIXe siècle se rapprochait parfois d'une forme d'autarcie, au sens où Karl Polanyi définissait ce terme. Il ne s'agit évidemment pas de proposer un retour complet à ces formes

de vie, mais d'y trouver d'une part la preuve qu'un monde sans « travail » est possible et d'autre part des pratiques concrètes dont il serait possible de s'inspirer.

Sur un plan plus théorique, la réflexion sur la notion de travail mériterait évidemment d'être approfondie. Je me suis essentiellement appuyée sur des conceptions marxistes du travail. Il faudrait notamment les mettre en discussion avec les thèses de Hannah Arendt à ce sujet et, en particulier, avec sa fameuse distinction entre le travail, l'œuvre et l'action (politique) (1983). Un autre prolongement nécessaire consisterait à combiner les réflexions entamées ici avec les approches féministes du travail. La distinction entre « travail de production » et « travail de reproduction » qui caractérise le capitalisme devrait être prise en compte dans la définition que j'ai proposée au chapitre 2.

Enfin, au-delà des expérimentations individuelles ou collectives de sortie du travail, il faudrait s'intéresser au potentiel de certaines propositions politiques actuelles qui pourraient favoriser une transformation de nos sociétés vers des mondes « sans travail ». Quels pourraient être les impacts d'une réduction significative du temps de travail ou de la mise en place d'un revenu inconditionnel d'existence sur notre rapport au travail ? De telles réformes sont-elles envisageables ? Si oui, à quelles conditions ? Voilà une autre série de questions tout à fait pertinentes dans la perspective d'une réflexion sur la sortie du travail.

Quoi qu'il en soit, j'ai entrepris ce mémoire avec la conviction que nos sociétés doivent changer radicalement, notamment pour cesser la catastrophe écologique en cours et éviter certaines des dérives actuelles sur le plan politique. Cette conviction ne m'a pas quittée, bien au contraire. Outre ce mémoire, elle s'est traduite par l'achat d'une terre sur laquelle je tenterai d'expérimenter moi-même, entourée de mes proches, une sortie du travail. J'espère que ce travail, malgré ses limites, pourra contribuer à susciter ou conforter de telles convictions chez d'autres que moi.

Bibliographie

- Anders, Günter (1988). *Nous, fils d'Eichmann*, 176 p.
- Arendt, Hannah (1958). *The Human Condition*, University of Chicago Press.
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (2017). *L'emploi précaire et les travailleurs vulnérables*. Récupéré de <https://www.cchst.ca/oshanswers/legisl/vulnerable.html>
- Cingolani, Patrick (2006). *La précarité*, Presses Universitaires de France.
- Compton, Susan (2011). *Qu'est-ce qui stresse les stressés? Principales sources de stress des travailleurs*.
- Curtin, Melanie (2016). *In An 8 Hour Day The Average Worker Is Productive For This Many Hours*. 2019 de <https://www.inc.com/melanie-curtin/in-an-8-hour-day-the-average-worker-is-productive-for-this-many-hours.html>
- Desautels, Marie-Soleil (2016). « Écovillages et éco-communautés : comment vivre autrement ? », *Espaces*. Récupéré de <https://www.espaces.ca/articles/actualites/508-ecovillages-et-eco-communaut-es-comment-vivre-autrement>
- Dominique Steiler, John Sadowsky et Loïck Roche (2010). *Éloge du bien-être au travail*, Presse Universitaire de Grenoble, 108 p.
- Entreprises Québec (2019). *Santé mentale au travail : prévention et moyens d'action*.
- Federici, Silvia (2016). *Place de la reproduction et du combat féministe dans la nouvelle division internationale du travail*, Éditions IXè, coll. Point zéro : propagation de la révolution, 259 p.
- Fernandez, Sauveur (2002). « Low-Tech : La deuxième voie technologique ». Récupéré de <http://flerhun.free.fr/meca/econovateur.pdf>
- Gérard Valenduc et Patricia Vendramin (2013). « La réduction du temps de travail », *CRISP « Courrier hebdomadaire du CRISP »*.
- Global Ecovillage Network *Ecovillages*. 2020 de <https://ecovillage.org/projects/>
- Gorz, André (1988). *Métamorphoses du travail : Critique de la raison économique*, folio essais, 438 p.

- Gorz, André (1992). « L'écologie politique entre expertocratie et autolimitation », vol. Actuel Marx, p. 15 à 29. Récupéré de <https://www.cairn.info/revue-actuel-marx-1992-2-page-15.htm>
- Groupe Krisis (1999). *Manifeste contre le travail*.
- Heike Bruch et Sumantra Ghoshal (2004). *A Bias for Action: How Effective Managers Harness Their Willpower, Achieve Results, and Stop Wasting Time*.
- Hequet, Céline (2019). « L'anxiété comme moteur du néolibéralisme », *Le Devoir*.
- Honoré, Carl (2007). *Éloge de la lenteur*, 185 p.
- J. Richard Hackman et Greg R. Oldham (1976). « Motivation through the Design of Work: Test of a Theory », *ORGANIZATIONAL BEHAVIOR AND HUMAN PERFORMANCE*.
- Jacquetin, Florian (2017). « Prévenir les risques professionnels : un enjeu économique pour l'entreprise », p. 34.
- Jappe, Anselm (2003). *Les aventures de la marchandise. Pour une nouvelle critique de la valeur*.
- Jappe, Anselm (2008). « Quelques bonnes raisons pour se libérer du travail », communication présentée au *Forum Social du Pays Basque*, Janvier 2005, Bayonne.
- Jessica Tornare, Natalie Rinfret et Catherine Privé (2018). « QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL : COMMENT 40 ANS DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES PEUVENT VOUS AMENER À CONVAINCRE VOTRE DIRECTION », *Revue RH*, vol. 21, no 3.
- Kurz, Robert (2002). *Lire Marx. Les textes les plus importants de Karl Marx pour le XXI^e siècle. Choisis et commentés par Robert Kurz*.
- Kurz, Robert (2004). « Adieu à la valeur d'usage », *Neues Deutschland*.
- L'Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail (2013). « Brève histoire d'un concept ». Récupéré de <https://www.anact.fr/breve-histoire-dun-concept>
- La Cité Écologique (s.d.). *Historique - 30 années de vie en éco-communauté ! 2020* de https://citeecologique.org/fr_CA/
- Le Manoir (2013). *Le projet*. 2020 de http://manoir.community/le_projet

- Louis E. Davis et Albert B. Cherns (1976). « The Quality of Working Life », *Relations industrielles*, vol. Problems, Prospects and the State of the Art.
- Marion, Louis (2015). *Comment exister encore ?* , 163 p.
- Morin, Edgar (2009). « On devrait instaurer une année propédeutique de culture générale obligatoire », *Le Monde*, vol. no 13 mai 2009.
- Mouvement Santé Mentale Québec (2014). « Identité au travail ». Récupéré de <https://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale-et-travail/facteurs-de-protection/identite-au-travail>
- Passeport santé (2015). *Faire travailler les gens avant 10h : de la «torture» disent les chercheurs*.
<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=ravailler-avant-10h>
- Paugam, Serge (2007). *Le salarié de la précarité*, Presses Universitaires de France, 464 p.
- Postone, Moishe (1993). « Temps abstrait », dans Mille et une nuits (dir.), *Temps, travail et domination sociale*.
- Proulx-Masson, Geneviève (2018). *Comment faire du commun avec des Individus ? Le cas de la communauté intentionnelle à revenu partagé Le Manoir*, Master, HEC Montréal.
- Romelaer, Pierre (2005). « Chapitre 4. L'entretien de recherche », dans De Boeck Supérieur (dir.), *Management des ressources humaines*, p. 101-137.
- Scholz, Roswitha (2019). *Le Sexe du capitalisme. Masculinité et féminité comme piliers du patriarcat producteur de la marchandise*, 470 p.
- Stan De Spiegalaere et Agnieszka Piasna (2017). « The why and how of working time reduction ». Récupéré de <https://www.etui.org/publications/guides/the-why-and-how-of-working-time-reduction>
- Sylvie Hamon-Cholet et Catherine Rougerie (2000). *La charge mentale au travail : des enjeux complexes pour les salariés*.
- Visser, Jelle (2002). « The first part-time economy in the world: a model to be followed? ». Récupéré de <https://doi.org/10.1177/0952872002012001561>
- Wölflingseder, Maria (2006). « Travail Fétiche ». Récupéré de <http://www.palim-psao.fr/article-travail-fetich-par-maria-wolflingseder-117440496.html>

Annexes

Annexe I : Guide d'entretien

Comment sortir du travail ?

Guide d'entretien

1. Introduction

Question de départ : Pourriez-vous, pour commencer, me raconter le parcours de vie vous ayant mené à votre mode de vie actuel ?

Relances possibles :

- 1.1. Pourquoi avoir choisi ce mode de vie ?
- 1.2. Quelqu'un vous a-t-il inspiré ? Qui ?
- 1.3. Avez-vous hésité ? Quelles sont les embûches ?
- 1.4. Qu'est-ce que vous appréciez dans ce mode de vie ?
- 1.5. Quelles sont les difficultés ?
- 1.6. Qu'est-ce que vous voudriez changer ? Comment ?

2. Le salaire et les marchandises

Question de départ : Comment vous procurez-vous vos biens de consommation ?

Relances possibles :

- 2.1. Comment vous logez-vous ?
- 2.2. ...vous vêtissez-vous ?
- 2.3. ...vous alimentez-vous ?
- 2.4. ...vous soignez-vous ?
- 2.5. ...vous déplacez-vous ?
- 2.6. ...vous divertissez-vous ?
- 2.7. Est-ce que vous payez pour les obtenir ? Les produisez-vous vous-même ?
 - 2.7.1. Êtes-vous capable d'estimer quelle proportion de vos biens vous produisez vous-même ?
- 2.8. Vivez-vous avec un salaire ? Une rémunération ?
 - 2.8.1. Êtes-vous capable d'estimer combien ça vous prend d'argent pour vivre ?
- 2.9. Faites-vous des échanges avec d'autres personnes ?

3. Le temps abstrait

Question de départ : Comment se déroulent vos journées et votre vie, au quotidien ?

Relances possibles :

- 3.1. Suivez-vous un horaire ? Une routine ? Comment est-elle déterminée ?
- 3.2. Avez-vous un agenda ? Une montre ? Un réveil ?
- 3.3. Mesurez-vous le nombre d'heures de travail que vous faites ?
- 3.4. Quelle importance accordez-vous au temps ? Au fait de le mesurer ?

3.5. Comment les horaires naturels affectent-ils votre vie ? (Jour vs nuit, saisons, température, etc.)

3.5.1. Est-ce que vos journées sont différentes en hiver ?

3.5.2. Est-ce que vos heures de coucher et de réveil varient l'hiver ?

3.6. Comment les horaires sociaux affectent-ils votre vie ? (Semaine vs fin de semaine, fêtes et fériés, etc.)

3.6.1. Est-ce que vos journées s'organisent de la même façon la fin de semaine ?

3.6.2. Est-ce que vos journées varient pendant les fêtes ?

4. L'absence de norme du suffisant

Question de départ : Qu'est-ce qu'une journée réussie pour vous ? Une journée ratée ? Pourquoi ?

Relances possibles :

4.1. Quand vous faites l'activité (X), qu'est-ce qui détermine le moment où vous arrêtez ?

4.2. Comment identifiez-vous vos besoins et les moyens de les remplir ?

4.3. Comment savez-vous que ces besoins sont remplis ?

4.4. Avez-vous des règles de vie limitent vos activités ?

4.5. Est-ce que vos besoins et vos activités sont hiérarchisées ? Comment ?

5. La perte du monde vécu

Question de départ : Finalement, dans quelle mesure êtes-vous autonome ? De qui et de quoi dépendez-vous pour vivre ?

Relances possibles :

5.1. Êtes-vous rattaché au réseau électrique ? Aux aqueducs ? À internet ?

5.2. Quelle proportion de votre alimentation provient du supermarché ?

5.3. Êtes-vous rattaché au réseau routier ? Possédez-vous une voiture ?

5.4. Qu'est-ce qui délimite géographiquement votre lieu de vie ? Avez-vous le contrôle sur tout ce qui se passe à l'intérieur de celui-ci ?

5.5. Êtes-vous conscient des impacts de vos actions sur votre milieu de vie ?

5.6. Quelle importance accordez-vous à la technique ?

5.7. Que pensez-vous des *low tech* ?

Annexe II : Formulaire de consentement

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

1. Renseignements sur le projet de recherche

Vous avez été approché(e) pour participer au projet de recherche suivant : Les dominations du travail - Portrait de tentatives de libération du travail

Ce projet est réalisé par :

Étudiant à la maîtrise à HEC Montréal :

Magalie Beaulé

Tél : 514-605-2582

Courriel : magalie.beaule@hec.ca

Directeur :

Yves-Marie Abraham

Tél : 514-340-6104

Courriel : yves-marie.abraham@hec.ca

Résumé : Cette recherche vise à répondre à la question : comment est-il possible de se libérer du travail ? Pour ce faire, seront étudiés des gens qui ont un mode de vie visant une plus grande autonomie, ou même l'autosuffisance. Certaines de ces personnes feront partie de collectifs, d'autres seront avoiront une approche plus individuelle dans leur recherche d'autonomie. De plus, des personnes vivant en environnement urbain ainsi qu'en environnement rural seront interviewées, toujours dans le but de comparer ces quatre approches différentes.

2. Aspect d'éthique de la recherche

Votre participation à ce projet de recherche doit être totalement volontaire. Vous pouvez refuser de répondre à l'une ou l'autre des questions. Il est aussi entendu que vous pouvez demander de mettre un terme à la rencontre, ce qui interdira au chercheur d'utiliser l'information recueillie.

Le comité d'éthique de la recherche de HEC Montréal a statué que la collecte de données liée à la présente étude satisfait aux normes éthiques en recherche auprès des êtres humains. Pour toute question en matière d'éthique, vous pouvez communiquer avec le secrétariat de ce comité au (514) 340-6051 ou par courriel à cer@hec.ca. N'hésitez pas à poser au chercheur toutes les questions que vous jugerez pertinentes.

3. Confidentialité des renseignements personnels obtenus

Vous devez vous sentir libre de répondre franchement aux questions qui vous seront posées. Le chercheur, de même que tous les autres membres de l'équipe de recherche, le cas échéant, s'engagent à protéger les renseignements personnels obtenus en assurant la protection et la sécurité des données recueillies, en conservant tout enregistrement dans un lieu sécuritaire, en ne discutant des renseignements confidentiels qu'avec les membres de l'équipe de recherche et en n'utilisant pas les données qu'un participant aura explicitement demandé d'exclure de la recherche.

De plus les chercheurs s'engagent à ne pas utiliser les données recueillies dans le cadre de ce projet à d'autres fins que celles prévues, à moins qu'elles ne soient approuvées par le Comité d'éthique de la recherche de HEC Montréal. **Notez que votre approbation à participer à ce projet de recherche équivaut à votre approbation pour l'utilisation de ces données pour des projets futurs qui devront toutefois être approuvés par le Comité d'éthique de recherche de HEC Montréal.**

Toutes les personnes pouvant avoir accès au contenu de votre entrevue de même que la personne responsable d'effectuer la transcription de l'entrevue, ont signé un engagement de confidentialité.

4. Protection des renseignements personnels lors de la publication des résultats

Les renseignements que vous avez confiés seront utilisés pour la préparation d'un document qui sera rendu public. Les informations brutes resteront confidentielles, mais le chercheur utilisera ces informations pour son projet de publication. Il vous appartient de nous indiquer le niveau de protection que vous souhaitez conserver lors de la publication des résultats de recherche.

- Niveau de confidentialité

J'accepte de participer à ce projet de recherche.

Option 1 :

J'accepte que mon nom apparaisse lors de la diffusion des résultats de la recherche.

Si vous cochez cette case, les chercheurs pourront reprendre certains de vos propos en citant votre nom pour l'ensemble des documents ou articles de recherche produits à la suite de cette étude. Vous ne vous attendez à aucune protection de votre anonymat.

Option 2 :

Je ne veux pas que mon nom apparaisse lors de la diffusion des résultats de la recherche.

Si vous cochez cette case, aucune information relative à votre nom ne sera divulguée lors de la diffusion des résultats de la recherche. Vous pourrez compter sur la protection de votre anonymat.

- Consentement à l'enregistrement audio de l'entrevue :

J'accepte que le chercheur procède à l'enregistrement audio de cette entrevue

Je n'accepte pas que le chercheur procède à l'enregistrement audio de cette entrevue.

Vous pouvez indiquer votre consentement par signature, par courriel ou verbalement au début de l'entrevue.

SIGNATURE DU (DE LA) PARTICIPANT(E) À L'ENTREVUE :

Prénom et nom : _____

Signature : _____ Date (jj/mm/aaaa) : _____

SIGNATURE DE LA CHERCHEUSE :

Prénom et nom : Magalie Beaulé

Signature : _____ Date (jj/mm/aaaa) : _____

[Page de garde]