



Nov. 2019

PANORAMA SUR LA NOTION DE SOBRIÉTÉ

Définitions, mises en œuvre, enjeux

RAPPORT FINAL

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Energie

REMERCIEMENTS

Nous remercions les membres de l'ADEME qui ont pris part au pilotage ou au suivi de cette étude ainsi qu'à la relecture des livrables :

Marianne Bloquel
Pierre Galio
Alain Geldron
Agnès Jalier
Claire Pinet
Dominique Traineau
Antoine Vernier

Nous adressons également nos remerciements à Nathan Ben Kemoun et Valérie Guillard, à Marianne Djemaa, ainsi qu'à celles et ceux qui nous ont accordé un entretien pour cette étude.

CITATION DE CE RAPPORT

Florian Cézard, Marie Mourad. 2019. Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux (rapport final). 52 pages.

Ce document est disponible en ligne www.ademe.fr/mediatheque

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle (art. L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (art. 122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé de copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 à L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

Ce document est diffusé par l'ADEME

20, avenue du Grésillé
BP 90406 | 49004 Angers Cedex 01

Numéro de contrat : 17MAR000812

Étude réalisée pour le compte de l'ADEME par : Florian Cezard (Agatte),
Marie Mourad (sociologue), Marianne Djemaa (linguiste)

Coordination technique - ADEME : Marianne Bloquel et Dominique Traineau
Direction/Service : Direction Economie Circulaire et Déchets
Service Consommation et Prévention

TABLE DES MATIERES

Préambule méthodologique.....	5
1 La notion de « sobriété » : une définition aux multiples facettes	8
1.1 Les racines de la sobriété : d'une démarche spirituelle à la critique d'un modèle de développement.....	8
1.1.1 Des traditions philosophiques et religieuses anciennes.....	8
1.1.2 Un renouveau avec la « société moderne » et des interrogations liées à la croissance économique depuis les années 1970	9
1.1.3 Un concept au cœur de réflexions sur les indicateurs de richesse et de développement	10
1.2 Définitions actuelles : des acteurs hétérogènes qui réactualisent le terme	13
1.2.1 Une approche de la sobriété comme complément à l'efficacité : le cas de la sobriété énergétique et du scénario Négawatt.....	14
1.2.2 Une remise en question de la consommation comme source de bonheur : le projet de « sobriété heureuse » de Pierre Rabhi	15
1.2.3 Consommation responsable, anti-gaspi, zéro déchet... d'autres approches d'une sobriété qui ne dit pas son nom ?.....	16
1.2.4 La sobriété comme enjeu de justice environnementale : une vision moderne qui pose de nouvelles questions	17
1.3 Un terme spécifique en France mais une notion internationale	19
1.3.1 <i>Sufficienz</i> : des racines germanophones autour du « suffisant ».....	20
1.3.2 <i>Sobriety</i> : un contre-sens	20
1.3.3 <i>Sufficiency</i>	20
1.3.4 <i>Simple living</i> et Simplicité volontaire dans le monde francophone hors de France.....	20
1.3.5 Downshifting.....	21
1.4 Conclusion de la première partie : une notion fluctuante rassemblant des approches diverses de la modération des consommations	21
2 Cadres d'application : des démarches variées et déclinées à diverses échelles.....	24
2.1 Le discours institutionnalisé de la croissance verte : des signaux faibles de modération ?	24
2.1.1 Des institutions internationales et nationales encourageant la croissance verte, la transition énergétique et l'économie circulaire.....	25
2.1.2 Une recherche d'innovation pour les entreprises et les territoires.....	29
2.1.3 Des démarches individuelles de consommation responsable et d'éco-gestes.....	34
2.2 Des propositions émergentes et des revendications fortes pour une transformation des modes de vie	36
2.2.1 Un projet d'équité sociale et environnementale que font vivre des associations et des mouvements citoyens.....	37
2.2.2 La création de nouveaux modèles d'entreprises et de modèles de gouvernance sur les territoires	40
2.2.3 Des démarches individuelles aux formes et motivations multiples.....	43
2.3 Conclusion de la deuxième partie : deux grandes approches de la sobriété recoupant des réalités différentes.....	48
3 Annexes	50
3.1 Références bibliographiques.....	50
3.2 Analyse lexicale	50

LISTE DES ILLUSTRATIONS

Figure 1 Séquencement de l'étude « état des lieux de la notion de sobriété »	5
Figure 2 Origines et visions de la sobriété.....	22
Figure 3 Panorama des concepts liés à la notion de « sobriété »	49

Préambule méthodologique

Avertissement au lecteur : La sobriété est un sujet vaste et aux multiples facettes, dont ce rapport ne prétend pas faire l'analyse exhaustive. Nous avons cherché à **établir un « panorama » de diverses visions et significations de la notion ainsi que de ses mises en œuvre** actuelles ou potentielles, sans pour autant proposer des « solutions » ou des préconisations.

Nous ne considérons pas qu'il existe une définition préétablie de la « sobriété » – et nous ne prétendons pas établir cette définition. Nous rendons compte des différentes significations que des acteurs donnent à ce mot, et des réflexions sur la **modération de la production et de la consommation** au sens large, parfois rattachées à d'autres mots que celui de sobriété.

Ce rapport, visant à établir un état des lieux de la notion de « sobriété », s'appuie sur une **recherche bibliographique** et sur une **enquête** visant à identifier des « signaux faibles » de cette démarche de modération de la production et de la consommation au sein d'institutions, d'entreprises et de la société civile. L'enquête mobilise des **entretiens menés auprès de chercheurs, penseurs, acteurs économiques ou militants** dont l'activité est liée à la sobriété, ainsi que des **entretiens en interne à l'ADEME** (voir schéma ci-après).

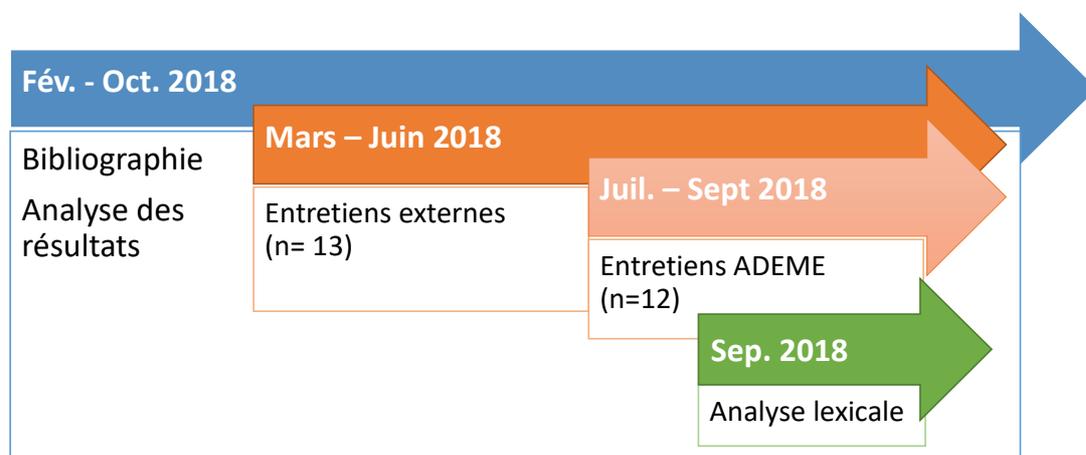


Figure 1 Séquençage de l'étude « état des lieux de la notion de sobriété »

Le **corpus bibliographique** a d'abord été établi en recherchant des **auteurs qui utilisaient le mot « sobriété »**, puis par effet « boule de neige » en élargissant à des concepts liés tels que frugalité ou simplicité, ou à leurs traductions en anglais. Nous avons plus facilement trouvé des ouvrages militants et des « guides » de bien-vivre encourageant à la sobriété, nommée comme telle, mais nous avons veillé à inclure des textes correspondant à des approches diverses et parfois critiques de la notion. La bibliographie regroupe des textes académiques, des travaux engagés ou militants, des rapports institutionnels, et des ressources audiovisuelles et internet. Dans ce rapport, les références citées entre parenthèses (Auteur, Date) renvoient à une annexe bibliographique détaillée contenant des résumés des textes cités (Voir Références bibliographiques sur la sobriété, annexe 3.1. de ce rapport). Les autres références sont indiquées en note de bas de page.

Pour l'**enquête en externe à l'ADEME**, nous avons identifié des individus qui utilisent le terme de sobriété ou des termes proches dans leurs travaux de recherche ou leur activité. Par exemple, Serge Papin, ex-PDG de Système U, a été identifié en tant qu'auteur en 2009 du livre *Consommer moins, consommer mieux*. Nous avons veillé à inclure à la fois des représentants d'activités économiques (architecture, industrie, distribution), des représentants d'associations environnementales ou de mouvements militants, et des chercheurs. **13 entretiens** ont été menés en externe à l'ADEME :

- Stefan Arino, responsable du développement durable à Leclerc
- Flore Berlingen, directrice de Zero Waste France
- Alain Bornarel, ingénieur en bâtiment auteur d'un manifeste sur la frugalité heureuse
- Dominique Bourg, chercheur à l'Université de Lausanne

- Emeline de Bouver, chercheuse à l'Université catholique de Louvain
- Damien Demailly, directeur de la stratégie et de la communication à l'Institut du développement durable et des relations internationales (IDDR)
- Anne de Ruggy, doctorante à Paris 10
- Mathieu Labonne, directeur au sein du Mouvement Colibris
- Loïc Laine, doctorant à l'Université catholique de l'ouest
- Emmanuelle Moesch, responsable des groupes de recherche à l'Institut national de l'économie circulaire (INEC)
- Barbara Nicoloso, chargée des Politiques publiques de sobriété énergétique pour Virage Energie
- Serge Papin, anciennement PDG de Système U
- Sébastien Sureau, membre du Conseil national de l'industrie (CNI)

Les **questions posées** en entretiens visaient d'abord à identifier comment les enquêtés percevaient ou définissaient la notion de « sobriété », par des questions ouvertes du type « que signifie pour vous la sobriété ? », éventuellement avec des qualificatifs associés (heureuse, énergétique, etc.). Les questions visaient ensuite à identifier les activités menées par les enquêtés en lien avec la modération des impacts de la production et de la consommation, ainsi que les termes utilisés pour se référer à ces activités. Il s'agissait aussi de « tester » leurs visions et leurs ressentis par rapports à différentes terminologies et approches (simplicité, frugalité, etc.), parfois en lien avec des discours portés par l'ADEME (anti-gaspillage, transition, etc.). Dans ce rapport, nous citons des enquêtés en indiquant leur nom et le cas échéant leur organisation d'appartenance, sans considérer pour autant que leurs propos correspondent nécessairement au discours d'ensemble de leur organisation. Il s'agit de leur point de vu recueilli en entretien, qui ne correspond pas toujours à un positionnement officiel sur les sujets abordés.

Pour **l'enquête interne à l'ADEME** et au ministère de la transition énergétique, nous avons identifié des représentants de services qui ont intégré ou intègrent dans leur activité la sobriété au sens large, sur des thèmes allant de l'urbanisme aux transports en passant par l'alimentation. Nous avons contacté en priorité des chefs de service et leurs représentants, ou des membres de ces services travaillant plus spécifiquement sur le sujet. **11 entretiens** ont été menés :

- Karine Bossier, ADEME Normandie
- Amandine Crambes, ingénieure urbaniste, Service Organisations Urbaines
- Erwann Fangeat, Service Produits et Efficacité Matière, Direction économie circulaire et déchets
- Pierre Galio, chef du Service Consommation et Prévention, Direction économie circulaire et déchets
- Alain Geldron, expert national matières premières pour l'ADEME
- Patrick Jolivet et Solange Martin, chef de service et sociologue au Service Economie et Prospective
- Sarah Martin, spécialiste Alimentation durable, Service Forêt, Alimentation et Bioéconomie
- Doris Nicklaus, Cheffe de bureau au Commissariat Général au Développement Durable travaillant sur la gestion efficace des ressources
- Gabriel Plassat, Service Transport et Mobilités, membre de la Fabrique des Mobilités
- Ariane Rozo, ingénieure Service Bâtiment, Direction villes et territoires durables
- Nicolas Vallée, Démarches Climat-Air-Énergie Collectivités et coordinateur programme national Cit'ergie, Service Animation Territoriale

Les **questions d'entretien** visaient, comme pour les entretiens en externe, à faire ressortir différentes visions et définitions de la sobriété. Au près de ces enquêtés membres de l'ADEME, il s'agissait aussi d'identifier comment ils percevaient le discours ou les actions de l'agence, actuelles, possibles et futures, sur le sujet.

Afin de déceler et de confirmer l'existence de « **signaux faibles** » de la sobriété, c'est-à-dire des actions et des discours ponctuels au sein des politiques dominantes, en interne et en externe à l'ADEME, nous avons également mené une **analyse lexicale** en complément des entretiens. Elle porte sur l'utilisation de la notion de sobriété et de termes associés, dans les principaux sites internet et documents publics d'institutions environnementales, d'organisations internationales et d'entreprises privées. Les résultats de cette analyse seront présentés tout au long du rapport et détaillés en annexe (voir annexe 3.2.).

La présentation des résultats de ce panorama amène à regrouper et à positionner des représentations et des actions dans des catégories, à des fins analytiques. La réalité est plus complexe et **les frontières sont poreuses entre les catégories présentées**, la notion de sobriété correspondant à un continuum d'approches et d'actions plurielles, synthétisées ici de façon schématique. **L'analyse n'a pas vocation à être exhaustive** de toutes les facettes de la sobriété et de ses mises en œuvre, simplement de proposer un panorama de cadres analytiques et de cadres d'application existants. Il existe des biais liés à notre interprétation de données provenant d'un petit nombre d'entretiens et d'un corpus restreint.

Cette étude de terrain se veut complémentaire de l'analyse bibliographique réalisée par Valérie Guillard et Nathan Ben Kemoun sur la sobriété dans le domaine académique et en particulier les sciences de gestion (voir la revue de littérature *Penser la sobriété*, 2018).

Cet état des lieux n'est **pas destiné à fournir des recommandations** pour les différents services de l'ADEME. Les enseignements tirés de l'enquête visent avant tout à proposer des pistes de réflexions et à faire naître des idées pour l'action.

1 La notion de « sobriété » : une définition aux multiples facettes

Cette première partie porte sur **le mot de « sobriété » lui-même**, tel qu'il a été défini et promu par différents courants de pensée, et sur les réflexions qui donnent naissance à cette notion, indépendamment de sa mise en application.

Nous incluons plus largement des réflexions sur la **modération de la production et de la consommation matérielles**, qui peuvent être rattachées à un **vocabulaire plus large** (tempérance, frugalité, par exemple), notamment selon les **traductions** établies pour des termes étrangers.

1.1 Les racines de la sobriété : d'une démarche spirituelle à la critique d'un modèle de développement

Cette section revient sur des racines historiques de la sobriété. Sans viser à l'exhaustivité, il s'agit de faire apparaître les liens entre cette notion et des courants de pensée et de réflexion plus larges.

1.1.1 Des traditions philosophiques et religieuses anciennes

La sobriété puise ses racines dans des traditions anciennes, comme des **textes philosophiques ou religieux** qui affirment que **le bonheur ne se trouve pas dans les possessions matérielles**. La notion de modération y est traduite par des termes variables (tempérance ou frugalité, par exemple).

Dès l'Antiquité, la **tempérance** a trouvé sa place au cœur des vertus essentielles (appelées cardinales) que sont la prudence, le courage et la justice, mises en avant par les penseurs grecs, notamment, la vertu étant elle-même définie par Aristote comme le juste milieu entre défaut et excès. Par exemple, bien loin de l'image de l'épicurien d'aujourd'hui, **Épicure** au III^e siècle avant JC prônait la frugalité pour l'accès au bonheur, notamment afin de mieux savourer l'abondance :

« La frugalité est un bien que l'on ne peut trop estimer ; [...] afin que n'ayant plus les choses dans la même abondance, nous nous passions de peu, sans que cette médiocrité nous paraisse étrange ; aussi faut-il graver fortement dans son esprit que c'est jouir d'une magnificence pleine d'agrément que de se satisfaire sans aucune profusion. »¹

Notons que les vertus, pour Aristote, ne vont pas de soi mais nécessitent d'être mises en actions et pratiquées régulièrement, tel un exercice ou un entraînement et que « il est évident qu'aucune des vertus morales n'est engendrée en nous naturellement² ».

Chez les Stoïciens également se retrouve cette notion de modération, par exemple chez Sénèque pour qui « la pauvreté peut se changer en richesse grâce à la frugalité ».

Le refus du matériel est également présent dans de nombreuses religions. **Le Bouddha lui-même**, à travers son histoire personnelle, passe d'une expérience de l'opulence (palais princier), à l'ascèse (par son expérience de frugalité extrême dans laquelle, loin d'atteindre la délivrance, il s'affaiblit et ne peut plus méditer), jusqu'à décider de recourir à la modération. Son premier sermon à Bénarès précisait « Un moine doit éviter deux extrêmes », et a fait naître sa recherche de « Voie du Milieu ».

Le christianisme a quant à lui repris les quatre vertus cardinales d'Aristote, et plusieurs figures chrétiennes célèbres viennent immédiatement en tête lorsque la notion du refus de l'opulence est évoquée, à l'image de **Saint François d'Assise** – que le Pape Jean-Paul II a symboliquement fait patron de l'écologie en 1979 – qui est une figure **du refus de la richesse matérielle, considérant que ce renoncement contribue au mieux-vivre par l'égalité** qu'il implique entre les humains³.

Tout au long des siècles, les philosophies et religions continueront d'imprégner les pensées et actions concrètes de modération. Bien plus récemment, au XIX^e, **le philosophe états-unien Henry David Thoreau** a

¹ Épicure, *Lettre à Ménécée*, traduction de Jacques Georges Chauffepié. [https://fr.wikisource.org/wiki/Lettre_%C3%A0_M%C3%A9n%C3%A9c%C3%A9e_\(traduction_Chauffepi%C3%A9\)](https://fr.wikisource.org/wiki/Lettre_%C3%A0_M%C3%A9n%C3%A9c%C3%A9e_(traduction_Chauffepi%C3%A9)) (sauf mention contraire, l'ensemble des liens cités dans ce rapport ont été consultés en octobre 2018)

² Aristote, *Éthique à Nicomaque*, Livre II, 1

³ Sur les mouvements de pauvreté chrétiens au Moyen-Âge, voir par exemple Sylvain Piron, « Les mouvements de pauvreté chrétiens au Moyen Age central », dans Bourg, Roch (2012)

promu une vie simple et proche de la nature, dans son ouvrage *Walden ou la Vie dans les bois*, en opposition au développement de l'économie capitaliste et de l'esclavage. Comme lui, Gandhi reliait la recherche de simplicité et l'égalité entre les peuples.

1.1.2 Un renouveau avec la « société moderne » et des interrogations liées à la croissance économique depuis les années 1970

Le terme de « simplicité volontaire » est apparu dans l'essai *The Value of Voluntary Simplicity* de l'auteur américain Richard Gregg en 1936. Sa définition était la suivante :

« Cela signifie avoir une seule raison d'être, sincère et honnête de l'intérieur, ainsi qu'éviter l'encombrement extérieur, des nombreuses possessions insignifiantes pour le but principal de la vie. Cela signifie mettre en ordre et guider notre énergie et nos désirs, avec une restriction partielle dans certaines directions de façon à assurer une plus grande abondance de la vie dans d'autres directions⁴. »

Il précisait que ce qui était considéré comme « simple » variait en fonction des pays et des époques, comparant par exemple les possessions perçues comme nécessaires à une vie décente en Inde et aux États-Unis. Dans cet essai précurseur, Richard Gregg soulignait également qu'il serait **nécessaire, en plus des changements de la consommation, de développer des changements des modes de production**, notamment la décentralisation des modes de production. Parmi d'autres changements, il mentionnait un contrôle différent de la production à grande échelle et des terres, des changements dans la distribution et dans la monnaie à la fois comme instrument et comme symbole. Il évoquait la nécessité de mettre en place un programme non violent pour parvenir à ce changement social. **Cet auteur n'utilisait pas le mot « sobriété »**, dont nous verrons qu'il n'existe pas de traduction anglaise exacte, mais promouvait une modération de la production comme de la consommation.

Une critique de la « société de consommation » a ensuite émergé, dans les années 1960, en lien avec la diffusion de biens de consommation à l'ensemble de la société. Le livre *La société de consommation* de Jean Baudrillard en 1970 remet en question ce qu'il nomme la « **mystique de la croissance** », **mesurée uniquement par le Produit intérieur brut (PIB)** et comptabilisant comme « croissance » des éléments préjudiciables à la société, comme les accidents. Cette contestation du modèle économique de croissance et de la consommation comme source d'aliénation était présente dans le mouvement social de Mai 68 en France.

Durant les années 1970, le mouvement d'écologie politique a mis en lumière les limites planétaires et le caractère non durable du rythme d'utilisation des ressources naturelles. Le **rapport dit Meadows** du Club de Rome (*Halte à la croissance*), publié en 1972, alertait sur ces éléments notamment en lien avec la croissance démographique. La notion de limitation des ressources ainsi établie offre un terrain favorable aux propositions de modération de la production et de la consommation.

À la suite de la publication du rapport Meadows, Sicco Mansholt, futur président de la Commission européenne, écrit en 1972 dans une lettre ouverte au président de la Commission qu'il est nécessaire, face à « *l'évolution démographique dans le monde, la production alimentaire, l'industrialisation, la pollution, l'utilisation des ressources naturelles* », de prévoir des politiques visant, entre autres :

« une forte réduction de la consommation des biens matériels par habitant, compensée par l'extension des biens corporels (prévoyance sociale, épanouissement intellectuel, organisation des loisirs et des activités récréatives, etc.) ainsi que la prolongation notable de la durée de vie de tous les biens d'équipement, en prévenant le gaspillage et en évitant la production de biens "non essentiels" »⁵.

À noter que la **notion de gaspillage** y est également déjà présente. L'écologie politique pose ainsi sur le devant de la scène la question de la durabilité de la croissance économique, définie comme la croissance de

⁴Traductions effectuées par les auteurs : « *It means singleness of purpose, sincerity and honesty within, as well as avoidance of exterior clutter; of many possessions irrelevant to the chief purpose of life. It means an ordering and guiding of our energy and our desires, a partial restraint in some directions in order to secure greater abundance of life in other directions.* »

⁵ Lettre disponible en lecture sur cette page : <http://www.ecorev.org/spip.php?article803>

la production et généralement mesurée par le PIB, ainsi que de la croyance dans le progrès technique comme solution suffisante pour la durabilité.

Ces réflexions sont prolongées plus récemment par les mouvements dits de « décroissance » ou d'« a-croissance », qui proposent de réfléchir à des indicateurs de développement ne reposant pas uniquement sur la croissance économique. Depuis les années 1980, des auteurs comme Paul Ariès, Serge Latouche et François Partant, associés à ce courant de pensée, émettent une **critique de l'« économisme »** et d'une **illusion de développement mesurés par le PIB**. Ils proposent notamment de **sortir du modèle économique capitaliste**, par des modèles d'organisation en autogestion. La notion d'« **état stationnaire** », sans croissance économique, développée par l'économiste Daly⁶, est aussi mobilisée par certains penseurs et militants de la décroissance.

Selon François Partant dans *La fin du développement, naissance d'une alternative ?* (Partant, 1982), il est important de « décontaminer les esprits » pour remettre en cause les croyances sur les bienfaits du progrès, de la croissance et de la technique, issues du monde occidental. Il **propose de fonder de nouvelles croyances et de poursuivre des « vraies richesses »**, notamment la prospérité et le bonheur dans la modération ascétique. Dans *Le pari de la décroissance* (Latouche, 2006), l'économiste Serge Latouche promeut la « **décroissance conviviale** » et la « satisfaction d'un nombre judicieusement limité de besoins ». Ces auteurs dénoncent la notion de « progrès » lorsque celui-ci passe uniquement par l'idée d'une croissance de biens matériels, ainsi que la quantification et la monétisation qui privilégient la mesure de quantités au détriment de la qualité. La « convivialité » est associée à un **projet de vivre-ensemble perçu par ces penseurs comme positif et avant-gardiste**, contrairement à l'idée d'un retour en arrière.

Cette vision est accompagnée d'une **critique forte de la technique et du développement technologique**. Des auteurs comme Jacques Ellul (1954) et Ivan Illich (1973) considèrent que la technique est aliénante, et qu'elle ne permet pas de résoudre les problèmes environnementaux, voire qu'elle les aggrave.

Sobriété et décroissance : une source de rejet ?

Dans ce rapport, nous faisons le choix de ne pas approfondir l'analyse du **mouvement se réclamant de la décroissance, qui suscite des oppositions fortes**. Lors des entretiens menés, nous avons en effet constaté le **rejet suscité par les termes de « décroissance » ou d'« a-croissance », dissociés de la notion de sobriété**. Un enquêté évoquait un « terme coup de poing », une autre un « fort rejet politique », ou encore un autre des « réactions négatives », qui « embêtent l'inconscient collectif ». Une enquêtée l'écarte comme un « terme trop clivant, mal compris ». Néanmoins, certains mouvements, penseurs et initiatives présentées dans la suite de ce rapport remettent en question la poursuite de la croissance économique comme moteur essentiel de développement. La simplicité volontaire par exemple, peut être considérée comme une application individuelle et concrète d'un mode de vie décroissant, associé dans ce cas à un projet politique et à un cadre de réflexion collectif. Sans utiliser le mot « décroissance », les promoteurs d'une approche « low tech » prennent également une position critique vis-à-vis d'une société dite « techniciste ».

Le questionnement sur la durabilité des modes de consommation et de production a également donné naissance au **concept de « développement durable »** défini dans le rapport Brundtland en 1987. Cette notion, comme celle de « croissance verte » développée dans les années 2000, repose sur l'idée d'un « **découplage entre croissance et consommation de matière et pollution**, sans passer nécessairement par la réduction de la croissance. La promotion du développement durable, issue du rapport Meadows qui a souvent été interprété à tort comme une proposition de croissance « zéro », diffère d'une critique de la croissance.

1.1.3 Un concept au cœur de réflexions sur les indicateurs de richesse et de développement

La notion de sobriété est au cœur de réflexions, entamées dès les années 1980, sur la place de la croissance de la production et de la consommation dans la mesure de la richesse et du développement : un nombre croissant d'associations et d'organismes internationaux considèrent que **la richesse mesurée uniquement à l'aune du PIB n'est pas un indicateur de développement pertinent**. Selon eux, la croissance (économique) n'est notamment pas une source suffisante – voire nécessaire – de bonheur et de bien-être. Ces acteurs se basent sur le principe du « **paradoxe d'Easterlin** », du nom de l'économiste qui a mis en évidence que, dans

⁶ Daly Herman E., « The economics of the steady state », *The American Economic Review*, 64, n°2, 1974, p. 15-21

un pays ayant déjà atteint un certain niveau de richesse, **une augmentation de la richesse - mesurée par la croissance du PIB - n'induit pas nécessairement une hausse du bien-être ressenti**. Ces réflexions émanent aussi de penseurs ou d'artistes militants qui dénoncent le caractère aliénant d'un mode de vie visant à accumuler des richesses matérielles sans permettre l'épanouissement individuel. De nombreux films et mouvements artistiques et musicaux critiquent la « société de consommation » et ses conséquences (par exemple Les Temps Modernes de Charlie Chaplin dès les années 1930, le mouvement Pop Art, la « plainte du progrès » de Boris Vian, etc.).

De nouveaux indicateurs pour la France

En France, la réflexion sur la mesure du développement et de la richesse est de plus en plus intégrée aux sphères institutionnelles. En 2008, la **Commission Stiglitz** sur la « mesure des performances économiques et du progrès social » a proposé des nouveaux indicateurs de richesse au gouvernement, incluant la mesure du bien-être subjectif. Ses recommandations ont en partie été reprises par **l'INSEE qui intègre dès 2010 une mesure subjective de la qualité de vie** dans son enquête Statistiques sur les revenus et conditions de vie (SRCV) et d'indicateurs relatifs à la protection de l'environnement.

Suite à des travaux du Conseil économique, social et environnemental et de France Stratégie à travers une consultation citoyenne, **le gouvernement a publié en 2015 un rapport sur les « nouveaux indicateurs de richesse »**⁷. Ces indicateurs, instaurés par une loi d'avril 2015 (écrite par l'écologiste Eva Sas), doivent être **produits annuellement** avant le début de la discussion sur la loi de finance initiale et donner lieu à un débat au Parlement. Ils tiennent compte notamment des inégalités de revenus, de la protection de l'environnement et du bien-être ressenti en tant que « satisfaction dans la vie ».

Au-delà des indicateurs de richesse, le besoin d'indicateurs nouveaux se fait sentir pour **suivre des politiques de découplage entre croissance et utilisation de ressources**. Par exemple, le Service de l'observation et des statistiques (SOeS) du Commissariat général au développement durable suit, depuis 2014, **10 indicateurs relatifs à l'économie circulaire**. Celle-ci est définie – selon la définition de l'ADEME – comme un « *système économique d'échange et de production qui, à tous les stades du cycle de vie des produits (biens et services), vise à augmenter l'efficacité de l'utilisation des ressources et à diminuer l'impact sur l'environnement tout en développant le bien-être des individus.* »⁸ L'un de ces indicateurs concerne la **consommation matière** par habitant (liée à la demande de biens et de service), et un autre la **productivité** des matières.

Dominique Méda, sociologue à Paris-Dauphine sur le thème du travail, des politiques sociales, et de l'égalité hommes-femmes, a contribué à la **réflexion sur les indicateurs de richesse**. Selon elle, ces derniers devraient permettre de s'éloigner du modèle de croissance économique mesurée par le PIB et du modèle actuel de travail salarié⁹. Elle s'interroge sur ce que veut dire, concrètement, une transition vers une « société post-croissance »¹⁰ en s'interrogeant sur les défis économiques d'une société qui ne serait plus orientée vers un objectif de croissance continue. Patrick Viveret, intellectuel français, poursuit les réflexions de Méda et d'autres chercheurs sur le thème d'indicateurs de richesse alternatifs. Il aborde l'idée de la modération de la production et de la consommation sous l'angle de la **« résilience » face à la crise**, mais dans un sens plus large que celui de l'« adaptation » au changement climatique. La mesure « alternative » de la richesse implique, pour lui comme pour d'autres penseurs, de **tenir compte des externalités de la production et de la consommation**, aussi bien environnementales que sociétales et sociales, de façon à favoriser les activités aux moindres impacts et contribuant au bien-être général de la société.

Ces courants rejoignent des **réflexions sur le travail et le bonheur** au niveau individuel autant que collectif, qui ne sont pas toujours reliées au terme de « sobriété ». Mickaël Mangot, qui promeut l'« économie du bonheur » (Mangot, 2014), a publié plusieurs ouvrages faisant le lien entre les situations économiques (de

⁷ Voir : <https://www.strategie.gouv.fr/publications/indicateurs-de-richesse-rapport-gouvernement>

⁸ SOeS, « 10 indicateurs clé pour le suivi de l'économie circulaire », mars 2017. Voir : http://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/fileadmin/documents/Produits_editoriaux/Publications/Datalab/2017/datalab-18-economie-circulaire-edition-2017-c.pdf

⁹ Méda Dominique, *Qu'est ce que la richesse*, Alto, 1999

¹⁰ Cassiers, Isabelle, Maréchal, Kévin et Méda, Dominique, *Vers une société post-croissance*, L'Aube, 2018

travail et de consommation) et le bonheur. Son dernier livre *Le boulot qui cache la forêt*, s'intéresse à la place du travail dans nos vies¹¹.

Le renouveau d'indicateurs internationaux

Une réflexion sur de nouveaux indicateurs de développement est également menée à l'international, alors même que les pays se comparent largement les uns aux autres par leurs PIB et leur richesse financière. L'*Inclusive Wealth Index*, développé lors du sommet de Rio+20 en 2012, incluait une mesure du capital naturel, ainsi que du capital humain et du capital santé, liés au bien-être des populations. Mais l'exemple le plus international et avancé de recherche d'indicateurs alternatifs reste **certainement l'indice du vivre mieux (*better life index, 2014*) de l'OCDE¹²**, qui permet de comparer les pays sur la base de onze critères, eux-mêmes élaborés à partir de 24 indicateurs. Surtout, par l'absence de coefficients prédéterminés, chaque utilisateur peut choisir de classer les pays au regard de ce qui compte pour lui-même, en donnant des coefficients plus ou moins élevés à chaque critère.

Les objectifs de développement durable (ODD) de l'ONU, adoptés en 2015, contribuent à suivre d'autres mesures du progrès que celui de la richesse économique, ou du moins à se fixer divers objectifs à atteindre au-delà du suivi de la croissance économique. L'**objectif 12**, visant à garantir des modes de consommation et de production durables, mentionne la nécessité de réduire le gaspillage, de renforcer l'efficacité et le caractère « rationnel » de l'utilisation des ressources. Sans mentionner directement la notion de sobriété, il s'agit de « faire plus et mieux avec moins »¹³.

Des initiatives proactives menées par des gouvernements et des associations

Tim Jackson, économiste conseiller auprès du gouvernement britannique, a écrit dès 2009 le rapport *Prosperity without Growth* (Jackson, 2009 – seconde édition augmentée en 2017) qui pose la question du sens de la « prospérité » pour une nation. Ce rapport, traduit en 17 langues, met en avant le fait que la croissance économique (telle qu'elle est mesurée par le PIB) n'est pas corrélée au bien-être et au bonheur. Il propose d'autres mesures de progrès. En 2016, Tim Jackson a fondé le **Centre for the Understanding of Sustainable Prosperity (CUSP)** et développe cette idée de « prospérité soutenable », reposant notamment sur une stratégie d'investissement novatrice pour une économie « post-croissance » qui tient compte des limites planétaires¹⁴. L'empreinte matière de l'ensemble des pays de l'OCDE a augmenté de 50% entre 1990 et 2008. Il n'y a pas eu de découplage absolu entre le PIB et l'utilisation de ressources. Tim Jackson souligne ainsi le mythe du découplage dans « prospérité sans croissance ».

Certains pays ont déjà mis en application des indicateurs de richesse alternatifs. En Amérique latine, la **Bolivie et l'Equateur** ont par exemple adopté des indicateurs de « buen vivir », c'est-à-dire de bien vivre, visant à trouver un équilibre entre l'homme, les animaux et la nature selon le concept indigène de « Sumak Kawsay ». Le **Canada** et notamment la province d'Alberta ont eu recours au Genuine Progress Indicator qui tient compte de facteurs environnementaux et sociaux. Le **Bhoutan** s'est fait connaître pour l'utilisation d'un indicateur de **Bonheur national brut (BNB) depuis 1972**. Cet indice, inscrit dans la constitution du pays en 2008, vise à assurer une économie favorable au bien-être des citoyens dans le respect des valeurs spirituelles du bouddhisme. Il tient compte de quatre dimensions : le développement économique et social, durable et équitable ; la préservation et la promotion des traditions culturelles bhoutanaises (par exemple par l'apprentissage de la langue) ; la sauvegarde de l'environnement ; et une bonne gouvernance. De nombreuses politiques vont dans le sens d'une modération de la consommation, comme l'interdiction de la vente de cigarettes ou encore des journées sans voiture. L'**association Centre BNB France**¹⁵ milite en France pour l'application du BNB à divers projets. Sans parler directement de « sobriété », ces indicateurs

¹¹ Voir : <http://michael-mangot.com/wp/category/publications/>

¹² Voir : <http://www.oecdbetterlifeindex.org/fr>

¹³ Voir : <https://www.unric.org/fr/actualite/3686-odd-12-etablir-des-modes-de-consommation-et-de-production-durable>

¹⁴ Voir : <https://timjackson.org.uk/>

¹⁵ Voir : <http://www.centre-bnb.org/>

valorisent le bien-être et offrent une possibilité de modération de la production et de la consommation que n'offrent pas les mesures classiques de la croissance et du PIB.

L'évolution de la mesure du bien-être est aussi encouragée par de nombreuses initiatives associatives, qui offrent un terrain favorable à la sobriété. Au niveau international par exemple, l'association du Happy Planet Index¹⁶ propose un indicateur de « bien-être durable » pour chaque pays. Il est calculé en mesurant le bien-être, l'espérance de vie et les inégalités de revenus par rapport à l'empreinte écologique. Au niveau français, le think tank « La Fabrique Spinoza » a créé **l'indice trimestriel de bonheur des Français**, en interrogeant un panel représentatif de 1 000 français sur 48 questions subjectives. En 2018, le Forum pour d'autres indicateurs de richesse et le CCFD-Terre Solidaire ont organisé à Grenoble avec d'autres associations un **colloque international sur le bien-vivre, autour de la question « Richesse(s), Bonheur : quels indicateurs pour inventer demain ? »**. Des centaines de chercheurs et d'acteurs du monde économique étaient présents, témoignant de leur intérêt pour des indicateurs de richesse alternatifs¹⁷.

Compter ce qui compte

Les promoteurs d'indicateurs alternatifs dénoncent le fait que le PIB soit passé d'un outil (le suivi de la création de la valeur ajoutée d'un territoire) au service d'une finalité (le développement du bien-être des citoyens) à un objectif en soi (l'augmentation du PIB comme « alpha et oméga » sans remise en question des conséquences). Néanmoins, plusieurs auteurs montrent que la recherche d'indicateurs complémentaires ou alternatifs peut elle-même comporter un biais similaire, **les nouveaux indicateurs portant en eux-mêmes certains présupposés**.

Franck Burbage prend notamment l'exemple des rapports de l'observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale qui, en ajoutant 27 éléments à la seule mesure monétaire de la pauvreté, vise à mesurer la pauvreté autrement. Parmi ces clés de lectures se trouvent pourtant des points décrivant la pauvreté au regard d'une norme de consommation qui n'est pas remise en question. C'est ainsi que la pauvreté se mesure, par exemple, à l'aune du non remplacement des meubles ou la trop rare consommation de viande, alors qu'il peut s'agir de pratiques tout à fait volontaires et adaptées à une sobriété volontaire.¹⁸

Le développement d'indicateurs de richesse « alternatifs » ou « nouveaux » peut ainsi consister un levier permettant d'accepter socialement la sobriété, dans le sens où ils tiennent compte d'autres formes de richesses que la production et la consommation matérielle. Les démarches de sobriété encouragent en retour à mobiliser d'autres indicateurs de richesse.

1.2 Définitions actuelles : des acteurs hétérogènes qui réactualisent le terme

Issue de réflexions et de valeurs anciennes, voire antiques, la sobriété (qu'elle s'appelle tempérance, frugalité, modération...) reste donc un concept d'actualité et fortement renouvelé par la critique écologique et sociale émergente après les 30 glorieuses. Pour autant, **existe-t-il aujourd'hui une définition simple, partagée et acceptée de la sobriété ?** Il ne semble pas : aucun des auteurs engagés sur le sujet n'avance une définition précise ou figée, et ils n'utilisent pas les mêmes termes pour se référer à la modération de la production et de la consommation matérielle, ou à la recherche de bien-être. La sobriété apparaît comme un concept vague, faisant appel lui-même à des **concepts dont les définitions ne sont pas stabilisées, notamment la notion de besoins**.¹⁹

Nous présentons dans cette section **quelques grandes approches** issues de différents penseurs et acteurs de la sobriété (désignée comme telle), en commençant par une approche spécifique centrée sur la sobriété énergétique, puis dans des acceptions plus larges de la sobriété, dans la consommation de toutes les

¹⁶ Voir : <http://happyplanetindex.org/about/#how>

¹⁷ Voir : <https://bienvivre2018.org/en/home-page/>

¹⁸ Burbage, F., « Liberté, égalité, frugalité ? », revue *Vacarme* n° 51, avril 2010. <https://vacarme.org/article1877.html>

¹⁹ Sur la notion de besoins et les enjeux démocratiques de leur définition, voir par exemple Keucheyan R., « Ce dont nous avons (vraiment) besoin », *Le Monde Diplomatique*, p.3, Février 2017. L'auteur indique : « Selon André Gorz, la société capitaliste a pour devise : « Ce qui est bon pour tous ne vaut rien. Tu ne seras respectable que si tu as "mieux" que les autres. » On peut lui opposer une devise écologiste : « Seul est digne de toi ce qui est bon pour tous. Seul mérite d'être produit ce qui ne privilégie ni n'abaisse personne. » Aux yeux de Gorz, un besoin qualitatif a ceci de particulier qu'il ne donne pas prise à la « distinction ». »

ressources, autant dans les consommations finales liées à nos modes de vie que dans la consommation de ressources lors de processus de production.

1.2.1 Une approche de la sobriété comme complément à l'efficacité : le cas de la sobriété énergétique et du scénario Négawatt

Dans le *Dictionnaire de la pensée écologique* (Papaux, Bourg, 2015), Luc Sémal, chercheur en théorie politique rédigeant l'article sur la « sobriété », fait référence à la sobriété énergétique de la façon suivante :

*« Contrairement à l'efficacité ou à l'utilisation de renouvelables, la sobriété ne s'appuie pas sur des aménagements techniques mais sur des **choix de vie conduisant à réduire voire à supprimer le service énergétique lui-même**, au risque de questionner les normes du confort moderne. Efficacité et renouvelables sont "techniques" et laissent espérer une continuité des modes de vie, la sobriété énergétique se distingue par sa dimension essentiellement sociopolitique, impliquant une remise en cause des habitudes de consommation qui structurent nos sociétés industrialisées. »*

Ainsi, la sobriété énergétique est définie par **ce qui relève de choix de vie et donc du comportemental**, se différenciant de la technique (efficacité).

L'association **Négawatt**, engagée pour la transition énergétique, est l'une des premières à avoir établi une définition de la sobriété. Au cœur de sa démarche se trouve l'articulation entre, d'une part, le recours à des **énergies renouvelables** et la recherche d'« efficacité » définie comme l'optimisation des consommations (matières, énergie) pour un même service et un même niveau de consommation finale, et, d'autre part, la « **sobriété** » au sens de modération de cette consommation, par des changements de comportements (voir Schéma ci-après). Selon cette approche, **la recherche de sobriété est complémentaire de la recherche d'efficacité**²⁰. Une étude menée en 2018 par le Laboratoire de l'Economie sociale et solidaire sur la Transition énergétique rappelait cette complémentarité : « *L'effet rebond [lorsque l'énergie économisée par un gain d'efficacité est reportée sur un autre usage ou une autre consommation²¹] ne remet donc pas en cause la nécessité de poursuivre les efforts en matière d'efficacité énergétique. Il montre seulement que ces gains ne suffisent pas à eux seuls à réduire la consommation globale d'énergie. Pour être opérante, l'efficacité doit impérativement être couplée à la sobriété énergétique.* »²²

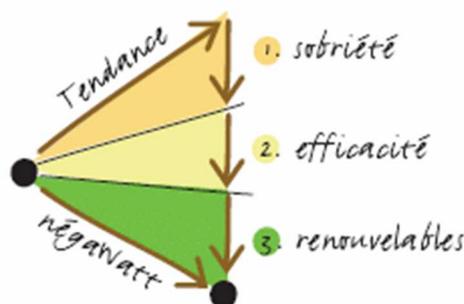


Schéma de répartition et de priorisation des approches pour passer d'un scénario tendanciel d'évolution des consommations énergétiques à un scénario soutenable « négawatt ». Source Négawatt

L'association Négawatt définit la sobriété comme « une démarche de réduction des consommations superflues » s'organisant « par une hiérarchisation des besoins qui peut s'exercer au niveau individuel comme s'organiser au niveau collectif »²³. Elle décrit **4 leviers de mise en œuvre** de la sobriété :

²⁰ Voir : <https://negawatt.org/La-demarche-negaWatt>. Nous verrons que d'autres approches n'établissent pas cette distinction entre efficacité et sobriété.

²¹ Le rapport en établit plusieurs modalités : nouveaux usages des ressources économisées, effet de revenu (davantage d'utilisation grâce aux économies réalisées), substitution (d'un bien ou service plus économe), effet de réinvestissement (dans d'autres biens et services).

²² Le Labo de l'Economie Sociale et Solidaire, « Sobriété énergétique », dans *Transition énergétique citoyenne*, 2018, p.19 : http://www.lelabo-ess.org/IMG/pdf/web_publication_tec_sobrieteenergetique.pdf

²³ Dossier spécial Sobriété dans la revue *Fil d'Argent*, numéro 5, hiver 2016.

- **Sobriété structurelle**, qui consiste à créer, dans l'organisation de l'espace ou de nos activités, les conditions d'une modération de notre consommation (par exemple l'aménagement du territoire en vue de réduire les distances à parcourir pour accéder au travail) ;
- **Sobriété dimensionnelle**, qui concerne le bon dimensionnement des équipements par rapport à leurs conditions d'usage (par exemple l'utilisation de véhicules adaptés, en poids, volume et puissance, aux usages de déplacement) ;
- **Sobriété d'usage**, qui porte sur la bonne utilisation des équipements en vue d'en réduire la consommation (par exemple l'extinction des veilles ou la limite de vitesse sur la route, ou l'extension de la durée de vie des équipements) ;
- **Sobriété conviviale**, qui relève d'une logique de mutualisation des équipements et de leur utilisation (par exemple les formules d'autopartage, ou l'encouragement à la cohabitation dans les logements ou les espaces de travail).

Néanmoins, l'association Négawatt considère que les politiques publiques mettent moins en avant la sobriété par rapport aux autres leviers, pointant par exemple « l'absence totale de politique de sobriété sur la mobilité dans la stratégie nationale bas carbone qui ne mise que sur l'efficacité énergétique et les substitutions de carburants. »²⁴ Le Laboratoire de l'Economie sociale et solidaire perçoit également la sobriété comme le « parent pauvre » de la transition énergétique, par rapport aux énergies renouvelables et à l'efficacité²⁵.

Au-delà de Négawatt, **de plus en plus d'organisations mobilisent la notion de sobriété énergétique, en se focalisant sur l'énergie et le carbone**. Le think tank The Shift dirigé par Jean-Marc Jancovici (fondateur de Carbone 4 avec Alain Grandjean), qui promeut la transition et la « dé-carbonisation » de l'économie, a émis des propositions pour une « **sobriété numérique** » en 2018²⁶. En juin 2018, le magazine Energie Plus parlait de « **modérer efficacement nos besoins** » et de « sobriété ». L'édito faisait référence à un article scientifique publié dans la revue Nature, selon lequel réduire nos besoins pourrait permettre d'attendre la cible de -1,50 °C pour limiter le changement climatique et permet, par des actions de sobriété complémentaire à des solutions d'efficacité, de répondre aux besoins malgré une population croissante²⁷.

S'inspirant du scénario Négawatt tout en distinguant davantage la sobriété de l'« efficacité » associée à des changements technologiques, **l'association Virage Energie²⁸ a développé, pour certains territoires, des scénarios possibles en termes de « sobriété énergétique »**. La sobriété vise à réduire la consommation d'énergie par « des changements de comportements, des modes de vie et d'organisation collective. » **La notion de sobriété est mise en opposition avec l'« ébriété » de nos modes de fonctionnement** : surabondance, artificialité, culte de la vitesse, etc. L'ébriété évoque également la dépendance, ici aux énergies non renouvelables. Par rapport à la démarche de Négawatt, la démarche de Virage Energie est moins technique, moins centrée sur la quantification, et davantage **focalisée sur l'objectif de diffuser la démarche auprès des citoyens de façon locale**.

Finalement, c'est principalement la **motivation environnementale** qui, dans ces approches, justifient le recours à la sobriété, en complément à l'efficacité.

1.2.2 Une remise en question de la consommation comme source de bonheur : le projet de « sobriété heureuse » de Pierre Rabhi

En France, **le mot de « sobriété » est très fortement associé à la figure de Pierre Rabhi**, dont il convient de comprendre l'approche et son impact.

²⁴ Négawatt, « Transition énergétique, l'heure de vérité ? », dossier de presse du 11 juillet 2018.

²⁵ Document cité ci-avant.

²⁶ Voir : <https://theshiftproject.org/lean-ict/>

²⁷ Voir Magazine *Energie Plus*, n°608, juin 2018 ; citant un article de la revue *Nature*.

²⁸ « Sobriété énergétique : de quoi parle-t-on ? », Présentation lors du Réseau d'échange thématique ADEME Hauts-de-France, juin 2018.

Dans son ouvrage *La sobriété heureuse* (Rabhi, 2010), Rabhi explique que la sobriété est difficile à définir, mais la pose comme un mouvement d'opposition à la société de surconsommation. Il y intègre un regard social sur les inégalités rendues d'autant plus inacceptables par l'opulence :

« Il m'a toujours été difficile de définir, de décrire la sobriété telle que je la ressens depuis de nombreuses années. En faire une option de vie est déjà beaucoup, mais cela est loin d'en révéler la subtilité. Elle peut être considérée comme une posture délibérée pour protester contre la société de surconsommation ; c'est, dans ce cas, une forme de résistance déclarée à la consommation outrancière. Elle peut être justifiée par le besoin de contribuer à l'équité, dans un monde où surabondance et misère cohabitent. »

Après avoir souhaité intégrer sa vision dans un projet politique, en se présentant aux élections présidentielles de 2002, **Pierre Rabhi a fondé en 2006 le mouvement Colibris** pour diffuser des idées et des pratiques visant à la sobriété heureuse dans la société (dont certaines actions seront davantage étudiées dans la partie 2 sur les cadres d'application de la sobriété). Cet angle d'approche relie la sobriété à une recherche de bonheur, pour éviter l'aliénation de la consommation.

Lors de notre entretien avec lui, Mathieu Labonne, directeur au sein du mouvement Colibris, décrivait la sobriété de la façon suivante :

Mathieu Labonne : « La sobriété est la conséquence d'une contrainte, mais aussi une quête de joie et d'harmonie. Ça passe par une forme de simplicité, une forme d'élégance. Pierre Rabhi parle du génie de la simplicité, car faire simple avec moins demande de coopérer, d'être créatif. Plutôt que de mettre l'humain au service de l'économie et de la démesure, il faut mettre l'économie au service de l'humain. On n'a pas besoin de démesure pour la quête de sens et le bien vivre. [...] on n'utilise pas trop le mot « sobriété », mais on parle d'autonomie, de partage, de convivialité. On parle de simplicité plus que de sobriété d'ailleurs. « Simplicité » est plus explicite. »

Plusieurs acteurs vus en entretien ont souligné que, pour eux, **la notion de sobriété est désormais systématiquement rattachée à celle de sobriété heureuse**, liée à Pierre Rabhi et au mouvement Colibris. Certains disent être prudents lorsqu'ils ont recours à ce terme, pour ne pas être associés à un positionnement selon eux trop militant voire trop spirituel. En effet, figure clé du mouvement et bénéficiant indéniablement d'un fort capital sympathie dans l'opinion, Pierre Rabhi est aussi l'objet de **diverses critiques**, qu'elles soient « techniques » (par exemple le manque de fondements scientifiques sur certaines des pratiques promues), éthiques (sa proximité avec les milieux financiers ou le recours à des travailleurs non-salariés par exemple) ou personnelles (ses positions idéologiques, parfois proches de la droite conservatrice par exemple)²⁹. Indépendamment de ces critiques (visant la personne plus que ses idées), nous présenterons dans ce rapport la démarche et les actions mises en œuvre par Pierre Rabhi, avec le mouvement qu'il génère autour de la sobriété heureuse.

Bien que n'apportant pas de définition précise de la sobriété, cette approche se distingue certainement d'approches principalement environnementales comme celle de Négawatt, par une démarche davantage spirituelle et d'une vision sociétale appuyée par des **motivations d'ordre éthique**.

Les démarches de « simplicité volontaire » ou de « frugalité » volontaire, présentées dans la suite de ce rapport, se rapprochent de la démarche de sobriété heureuse.

1.2.3 Consommation responsable, anti-gaspi, zéro déchet... d'autres approches d'une sobriété qui ne dit pas son nom ?

Bien que la sobriété énergétique commence à se dessiner autour d'une définition plus aboutie que la sobriété matérielle ou que la sobriété dans un sens plus général, il n'en reste pas moins que de nombreuses démarches et des politiques publiques tendent à promouvoir une forme de **sobriété – modération de la production et de la consommation – sans la nommer comme telle**.

C'est le cas des politiques encourageant à la **consommation responsable**, que l'ADEME définit ainsi :

²⁹ Voir notamment Malet, Jean-Baptiste, « Le système Pierre Rabhi, frugalité et marketing », *Le monde diplomatique*, N° 773, août 2018

« Consommer responsable, c'est faire des choix qui intègrent les conséquences de son achat, ou non achat, sur l'environnement, la santé et la société. [...] Consommer responsable contribue ainsi à faire évoluer les modes de production et de consommation pour optimiser les bénéfices individuels et collectifs. »³⁰

Cette forme de consommation particulière peut aller jusqu'au refus de certaines consommations (non achat), constituant en cela une forme de sobriété.

Le chapitre **économie circulaire** de la **loi de TECV** encourage également à une modération de la production et de la consommation. Au-delà des **objectifs nationaux** de la loi, plus concrètement, de nombreuses actions promues par l'État et mises en œuvre sur les territoires rentrent dans le champ de la sobriété, considérée comme « *le moyen de diminuer la consommation de ressources par la modification des modes de vie et de comportement* ». La modération trouve également une place dans les **politiques publiques de réduction des déchets**, avec l'obligation pour les collectivités à compétence déchet de mettre en œuvre des programmes locaux de prévention des déchets ménagers et assimilés (PLPDMA). Ces politiques encouragent à la prévention des déchets et au réemploi – et donc à la réduction de la production de matériaux – de façon prioritaire par rapport au recyclage des matériaux.

Les actions promouvant **le réemploi, la réparation, la seconde vie des objets, la mutualisation de biens, la lutte contre le gaspillage alimentaire, le refus du tout jetable ou la limitation de la publicité** (stop Pub), qui sont des actions encouragées localement dans les PLPDMA, semblent rentrer dans le cadre de la sobriété, en tant qu'alternative à l'achat ou à la production d'un bien matériel, en trouvant une alternative comportementale. Si ces pratiques ne sont pas directement associées à une notion de modération, de sobriété, ou de limitation, elles permettent pourtant, à confort égal, de **limiter les consommations de ressources**. Des initiatives citoyennes comme le défi « Rien de neuf » de l'association Zero Waste France sont au cœur de ces évolutions.

L'**analyse lexicale** menée sur différents corpora (site ADEME, institutions et organisations du domaine de l'environnement, entreprises, organisations internationales) montre que **les notions de limitation du gaspillage et de changement des modes de consommation sont davantage présentes** que celle de « sobriété » en tant que telle, pour presque tous les sous-corpus de textes étudiés (voir annexe 3.2.).

Des approches individuelles prenant un angle d'approche spécifique telles que le minimalisme ou le mode de vie « zéro déchet » s'articulent aussi avec des démarches collectives. La mise en application de ces démarches est présentée plus en détail dans la partie 2.

1.2.4 La sobriété comme enjeu de justice environnementale : une vision moderne qui pose de nouvelles questions

Il apparaît à travers les lectures et les entretiens réalisés que même des approches radicalement différentes de la sobriété, comme d'une part la sobriété énergétique au cœur du scénario Négawatt, et d'autre part la sobriété heureuse de Pierre Rabhi, ont désormais tendance à se rapprocher. Elles se rejoignent sur la **notion de modération et d'autolimitation pour des raisons à la fois environnementales et sociales**, perçue comme un enjeu éthique d'équité au sein de nos sociétés et au niveau mondial, comme vis-à-vis des générations futures.

Un exemple emblématique et très souvent cité en entretien est l'**encyclique *Laudato Si'* du Pape François** sur la « sauvegarde de la maison commune », dans laquelle il mobilise la notion de « sobriété » et de sobriété heureuse. Le Pape aborde les problématiques écologiques et sociales dans une perspective d'écologie intégrale, à laquelle un chapitre entier est dédié (chapitre quatre). Son rôle a été important, mais il s'agit surtout d'un symbole qui illustre une **prise de conscience générale**, un constat global qu'il faut réduire la production et la consommation de biens matériels.

La notion de sobriété au sens large, dépassant l'enjeu de sobriété énergétique pour s'intéresser à toutes les ressources impliquées dans la production et la consommation, **s'appuie sur l'idée de « consommer moins, consommer mieux »**. Cependant, les difficultés liées à la distinction entre « besoins » et « désirs », « essentiel » et « superfétatoire »³¹ compliquent la définition de ce « moins » ou « mieux » ainsi que les

³⁰ Document de communication interne.

³¹ Termes utilisés par Négawatt, voir document précédemment cité.

modalités d'une mise en œuvre collective. Dans le *Dictionnaire de la pensée écologique* cité plus haut (Papaux, Bourg, 2015), le chercheur Luc Sémal écrivait :

« La sobriété au sens large implique un mode de vie guidé par un principe d'autolimitation en rupture avec la société de consommation. La sociologie de l'environnement a montré que dans les réseaux militants écologistes, les pratiques quotidiennes de sobriété étaient vécues par les intéressés comme autant d'actes de résistance ordinaire³². »

Dans l'entretien qu'il nous a accordé, Dominique Bourg, chercheur en philosophie à l'Université de Lausanne, indique que la sobriété est « un équilibre dans la consommation », mais qu'elle « peut donner lieu à des choses variables ». Elle se définit au regard d'un niveau de consommation, mais **du fait de l'impossibilité de différencier ce qui relève du besoin de ce qui relève du désir, la solution proposée est de s'en référer à l'empreinte écologique**. La sobriété serait donc à ce titre le niveau de consommation (et donc de production) permettant de ne pas dépasser, globalement, une empreinte écologique d'une planète. Cette approche environnementale est directement liée à des questions éthiques et morales : qui limiter ? Et selon quelles modalités ? Questions centrales que différents penseurs de l'écologie politique ont abordées dès les années 1960³³.

La notion d'**effondrement** a connu un regain d'intérêt ces dernières décennies avec la littérature de collapsologie. La notion de « **dépassement** » a mis en visibilité le fait que notre mode d'utilisation des ressources n'est non seulement pas durable, mais pas équitable – l'empreinte de certains étant plus grande que d'autres. Des motivations éthiques, comme celles du Pape, rejoignent ainsi une critique principalement environnementale. La directrice de Zero Waste France se réfère tout autant à des enjeux éthiques qu'écologiques :

Flore Berlingen : « On parle de réduction de la consommation comme une porte d'entrée, on ne parle pas forcément de sobriété. On peut parler de l'empreinte écologique et du poids de notre consommation en amont. Si tout le monde est contre la surconsommation, on peut poser la question de la consommation excessive, et réduire la consommation tout court. [...] Il y a un ensemble de ressources et on dépasse notre part, on utilise 3 planètes par an en France en moyenne. C'est une illustration utile, ça montre qu'on est déjà dans la surconsommation. Ça fait réagir ceux qui pensaient être engagés. D'un autre côté, si on dit qu'on consomme trois fois trop, il suffit de réduire par trois, c'est moins décourageant. Ce n'est pas 100 fois. On peut s'attaquer efficacement au problème, ça permet de relativiser les sacrifices à faire. On dépasse depuis les années 1970, ce n'est pas non plus depuis des siècles. À Zero Waste France, on souhaite parler des solutions et non pas uniquement des problèmes, avec la remise en question de nos choix d'achats. »

La sobriété est ainsi souvent promue en réponse à ce qui est considéré comme une consommation excessive ou « hyperconsommation », condamnée éthiquement pour l'inégalité que cela suppose.

Face aux mêmes constats, **des acteurs économiques ont eux-aussi mis en avant la nécessité de réduire le niveau de production et de consommation** pour des raisons sociales et environnementales. Par exemple, dès 2009, alors qu'il était un acteur majeur du secteur de la grande distribution en France, Serge Papin a écrit avec le professeur et écologiste Jean-Marie Pelt un livre intitulé *Consommer mieux, consommer moins*. Il perçoit la réduction de la consommation non seulement comme un moyen de réduire son impact environnemental mais aussi comme une source de meilleure santé et de bien-être, grâce à des produits alimentaires de meilleure qualité.

Malgré cet apparent consensus autour d'une consommation « meilleure » ou mieux partagée entre différentes populations, **il n'existe pas de définition de la « sobriété » qui inclue les modalités de (re)répartition collective des richesses**. Pour l'instant, le « mieux consommer » semble réservé aux classes de consommateurs les plus aisés, et il n'existe pas de scénarios précis de ce que serait une société ou un territoire, encore moins une nation, collectivement « sobre ».

³² Dobré, Michelle, et Salvador, Juan, *Consommer autrement, La réforme écologique des modes de vie*, dans *Sociologies et Environnement*, 2003 ; Bourg, Dominique, et Roch Philippe (dir.), *La sobriété volontaire, En quête de nouveaux modes de vie*, 2012.

³³ Voir par exemple Keucheyan, Razmig, « Ce dont nous avons (vraiment) besoin », *Le Monde Diplomatique*, Février 2017.

Sobriété et efficacité : deux logiques réconciliables ?

À l'instar de l'association Négawatt, de nombreuses organisations présentent l'« efficacité » (moins de ressources utilisées pour un même service ou consommation) et la « sobriété » (moins de consommation, notamment par des changements de comportements) comme deux démarches distinctes, bien que complémentaires. Il s'agit par exemple de faire le choix d'ampoules à basse consommation (efficacité) ou d'allumer les lumières moins souvent (sobriété). Néanmoins, **de nombreuses actions s'inscrivent dans un continuum entre efficacité et sobriété, et les frontières sont poreuses** entre les deux notions : les évolutions techniques requièrent souvent des changements de comportements, et certains comportements « sobres » sont aussi plus « efficaces », et vice versa.

Certains auteurs considèrent que **la sobriété est un volet de l'efficacité**. Par exemple, **Jack Manno** (dans Princen, Maniates, Conca, 2002) fait abstraction du concept même de sobriété et l'intègre dans un **principe général « d'efficacité de consommation » (*consumption efficiency*)**. Il la définit comme le niveau de bien-être social (social welfare) et de satisfaction personnelle obtenu par unité d'énergie et de matériaux consommés. Il s'agit d'une démarche de réduction de la consommation (et donc de sobriété telle que la notion est entendue dans ce rapport), associée à une critique forte de la société industrielle moderne, celle-ci visant systématiquement, d'après lui, à fournir une réponse marchande et matérielle (de l'anglais *commodity*) à chaque besoin, comme par exemple la voiture individuelle ou les transports en commun plutôt que l'aménagement urbain des courtes distances.

Alcott Blake, dans *The Sufficiency Strategy* (Alcott, 2008), définit quant à lui la sobriété de façon extrêmement forte : il s'agit d'une **limitation de consommation volontaire, dans un but environnemental** de réduction de la pression sur les ressources de la planète. Mais cette limitation va au-delà de la réduction du gaspillage : ne faire bouillir que la juste quantité d'eau pour son café se définit comme de l'efficacité, la sobriété étant de ne pas boire de café. Cette approche « forte » montre néanmoins, dans son étude, qu'il n'existe pas de définition partagée de la sobriété en économie, ne serait-ce que pour savoir si la réduction du gaspillage (faire bouillir la juste quantité d'eau) est de la sobriété ou non.

Le positionnement de Blake n'est pas seulement singulier sur sa définition, mais également sur l'objet de son article : il vise à démontrer que des comportements de sobriété, en réduisant la demande d'un bien, peut contribuer à en faire diminuer le prix, et donc, in fine, en faire augmenter plus que proportionnellement la consommation par ceux qui ne sont pas en démarche de sobriété. Ainsi la stratégie de sobriété peut elle-même générer un **effet rebond**.

En fin de compte, ces réflexions invitent à **considérer les démarches d'efficacité, de limitation du gaspillage et de sobriété sur un continuum**, en tenant compte de leurs complémentarités autant que de leurs divergences et des **arbitrages potentiels** entre ces approches.

1.3 Un terme spécifique en France mais une notion internationale

Une recherche dans d'autres langues européennes – principalement en anglais et en allemand, sans prétendre néanmoins une analyse exhaustive – fait apparaître que **le terme de sobriété n'a pas directement de traduction littérale**. Il existe cependant des notions très proches en anglais et en allemand comme la *sufficiency* et la *suffizienz*, respectivement. Dans d'autres pays francophones, l'utilisation des termes comme sobriété ou simplicité varie également.

Nous prenons le parti de **centrer l'analyse sur le concept de « sobriété »** lui-même, et d'identifier des démarches équivalentes à l'international comme la « *sufficiency* ». Les concepts plus spécifiques ou plus restreints comme frugalité ou minimalisme, qui correspondent à des mises en applications de la sobriété, seront évoqués dans la partie 2 de ce rapport.

Alors même que la notion de suffisance semble dominer à l'international, l'analyse lexicométrique menée sur des textes en français révèle que **la notion de « suffisance » est quasi-inexistante en français**, par rapport à celle de sobriété. De même, les notions plus restreintes (frugalité, minimalisme, simplicité...) sont très peu présentes, voire inexistantes dans certains corpus (voir annexe 3.2.).

1.3.1 *Sufficienz*: des racines germanophones autour du « suffisant »

Wolfgang Sachs, économiste allemand, a popularisé la notion de *sufficienz*, en complémentarité absolue à la notion d'efficacité (*Effizienz*). Il définit la sobriété par les « 4 D » (4 E en Allemand): (1) « **désencombrement** » pour plus de simplicité et de modération, (2) « **décélération** » vers davantage de lenteur et de fiabilité, (3) « **décentralisation** » au profit d'une régionalisation et d'une intelligibilité accrue des enjeux, et (4) « **démarchandisation** » dans le sens d'une production maison soustraite au marché.³⁴

1.3.2 *Sobriety*: un contre-sens

En anglais, **le mot de *sobriety* (traduction littérale), est rarement utilisé** en dehors du sens de la limitation de l'alcool³⁵. Nous ne l'avons pas vu apparaître dans des documents institutionnels ou professionnels. Il fait aussi référence au fait d'être modéré, sobre au sens de discret, grave ou solennel. En revanche, il n'a pas du tout le sens français de modération dans un système économique et dans la société.

Le terme *happy sobriety* est néanmoins utilisé tel quel en traduction littérale de « sobriété heureuse » dans la version anglaise du *Laudate Si*, l'encyclique papale de François sur « la sauvegarde de la maison commune ». Il s'agit de la seule exception notable que nous avons pu recenser.

1.3.3 *Sufficiency*

En anglais, **le terme de *sufficiency* apparaît plus fréquemment** dans un sens proche de celui de sobriété en français. C'est ce mot qu'utilise par exemple l'association Virage Energie pour traduire des scénarios de « sobriété » en anglais, dans des publications scientifiques. C'est également le terme utilisé pour le titre du « best-seller » du chercheur Thomas Princen, *The logic of sufficiency* (Princen, 2005).

En opposition à l'efficacité ou l'efficience (*efficiency*), visant à augmenter la productivité des ressources utilisées, **la suffisance ou sufficiency (*sufficiency*) tend à détacher le bien-être de l'accumulation des marchandises**. Elle remet en question la nécessité de certaines consommations, au lieu de chercher à en améliorer l'efficacité. Il s'agit donc d'une approche très similaire à la notion de sobriété telle que nous l'avons analysée dans la partie précédente.

De plus, le chercheur Luc Semal rapproche la sobriété des notions de *self-sufficiency* au niveau individuel (souci d'autonomie individuelle et locale) et de *sufficiency* au niveau d'une société (penser l'existence d'un seuil au-delà duquel la croissance et l'accumulation matérielle deviendraient contre-productives).

1.3.4 *Simple living* et Simplicité volontaire dans le monde francophone hors de France

Dès les années 1970, des auteurs ont donné à la notion de « *voluntary simplicity* » un sens proche de celui qui peut être associé à la sobriété : réduction de l'utilisation des ressources, réduction de la consommation. L'auteur états-unien **Duane Elgin, dans son ouvrage *Voluntary Simplicity* publié en 1981**, fait le lien entre la recherche de durabilité environnementale et la remise en cause de la croissance, de façon plus consensuelle que les promoteurs de la décroissance, et propose une quête du bien-vivre dans la simplicité, proche des racines spirituelles de la sobriété.

« Simple living » est utilisé et sert parfois de traduction à la notion de sobriété, mais l'angle d'approche est très individuel, centré sur le mode de vie. Le livre de Charles Siegel publié en 2008, *The politics of simple living*, fait exception en **donnant au terme une dimension politique**. En se présentant comme « une nouvelle

³⁴ Pour une présentation des concepts et leur déclinaison pratique, voir par exemple Schneidewind Uwe, *Post croissance, prospérité et nouveau rôle assigné à la ville*, revue TEC21-TRACÉS, La modération gage de qualité ?, pp. 14-18, juin 2013

³⁵ La définition donnée par Wordreference est : « temperance or moderation, especially in the use of alcoholic beverages. » <http://www.wordreference.com/definition/sobriety>

direction pour le libéralisme », il émet des propositions sur l'organisation du temps de travail et de l'emploi, entre autres, et plus largement sur l'organisation de la société.

Dans les pays francophones hors de France (Belgique, Canada, notamment), **la notion de « simplicité volontaire » est davantage présente que celle de sobriété**. Cette notion renvoie à la **démarche individuelle**, éventuellement l'organisation de la société, mais ne se retrouve qu'exceptionnellement dans une approche économique (processus de production), contrairement à la sobriété énergétique ou la sobriété matières.

Il existe au Québec le **Réseau québécois de simplicité volontaire**, rassemblant notamment les auteurs Serge Mongeau et Dominique Boisvert, qui promeut des idées proches de la sobriété heureuse, sans en utiliser le terme. En Belgique, Emeline de Bouver décrit un mouvement naissant de « simplicité volontaire », venu du Québec, qu'elle considère comme **un engagement social et un mouvement culturel**, distinct de mouvements sociaux plus politiques comme l'altermondialisme et la décroissance. Elle analyse notamment le lien entre la simplicité volontaire et la réorganisation du temps de travail (De Bouver, 2008).

1.3.5 Downshifting

Un autre angle de la sobriété, associé à d'autres traductions du mot, est celui de « *downshifting* », traduit parfois par la **notion de « déconsommation »**, un mot souvent utilisé au Québec. Ce terme est utilisé dans les sciences sociales pour analyser des pratiques de réduction volontaire de la consommation (voir Cherrier et Murray, 2007). La déconsommation est associée selon les cas à des démarches militantes (boycott, refus des marques et de la consommation) ou à des démarches individuelles voire spirituelles (simplification du quotidien).

Toutefois, *downshifting* est un terme polysémique, qui peut traduire plusieurs visions. Il peut renvoyer par exemple à la **notion de ralentissement**, proche des mouvements « Slow ». Appliquée à la réduction du temps de travail pour augmenter le temps de loisirs, cette démarche peut amener à une **consommation moindre**, mais ce n'est pas toujours le cas ni l'objectif : le ralentissement se différencie en cela des motivations de la simplicité volontaire³⁶.

Le terme de déconsommation semble par ailleurs **susciter un rejet fort, comme le terme « décroissance »** (*de-growth* en anglais) auquel il est parfois associé.

1.4 Conclusion de la première partie : une notion fluctuante rassemblant des approches diverses de la modération des consommations

Divers courants de pensée ont soulevé la nécessité d'une **modération de la production et de la consommation** d'énergie, de matières, de biens et de services, afin de préserver l'environnement, d'assurer l'équité entre diverses régions, personnes et générations, ou de contribuer à la qualité de vie ou au bonheur du plus grand nombre. Cette **démarche souvent qualifiée de « sobriété »**, qu'elle trouve ses racines dans une critique environnementale ou dans une critique éthique ou sociale, a pris **plusieurs formes au cours du temps** : la « tempérance » dans des courants philosophiques et religieux, la critique de la croissance économique, la recherche d'une « sobriété heureuse » ou encore la poursuite de la transition énergétique (voir schéma ci-après). Notion ancienne mais plus que jamais d'actualité, **la sobriété n'a donc pas une définition figée**.

Le schéma suivant reprend les principales racines et définitions de la sobriété :

³⁶ Kennedy E. et al., « An exploration of Motivations, Quality of Life, and Environmental Practices », *Sociological Forum*, vol 28, 4, 2013, pp 764-783.

Racines et définitions de la sobriété

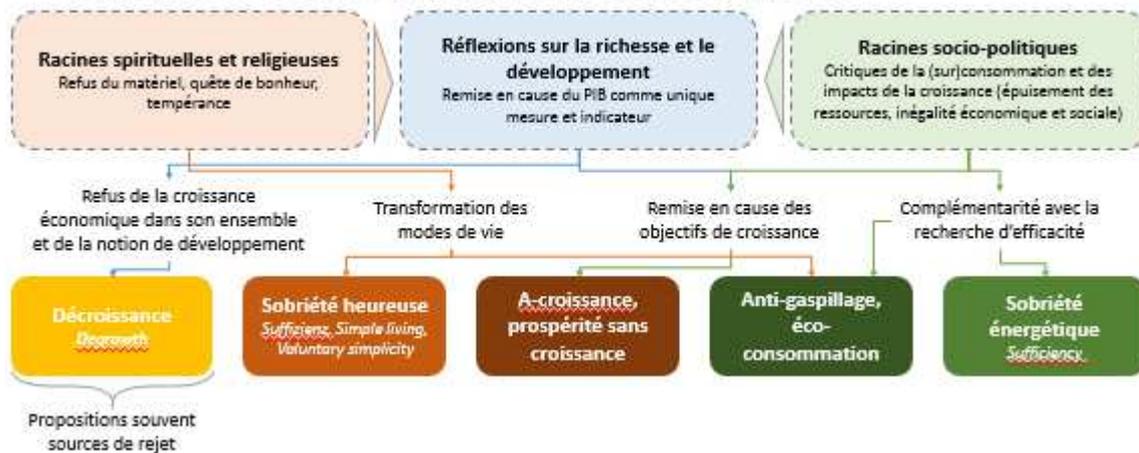


Figure 2 Origines et visions de la sobriété

Quel est le socle commun de ces diverses approches de la sobriété ? Quelles en sont les divergences ?

La majorité des penseurs considère que la sobriété est distincte mais complémentaire de l'« efficacité » de l'utilisation de ressources pour une production donnée. Ils tendent néanmoins à se différencier sur la **priorité plus ou moins grande donnée à l'un ou à l'autre des concepts** et sur la manière de placer leurs actions sur un continuum entre efficacité et sobriété dans divers domaines (énergie, matières, biens, services). Par exemple, l'association Négawatt a établi l'une des définitions les plus abouties de la sobriété en se focalisant sur les aspects énergétiques et la complémentarité avec la recherche d'efficacité et les énergies renouvelables, s'appuyant sur des avancées techniques. La démarche de sobriété heureuse de Pierre Rabhi donne au contraire la priorité à la transformation des modes de vie dans leur ensemble, dans une quête spirituelle, indépendamment de la technique. Dans la suite de ce rapport, nous adoptons la distinction entre efficacité et sobriété : les démarches associées à la sobriété interrogent le niveau de consommation de biens et de services et les modes de vie, au-delà de la minimisation des ressources utilisées pour la production d'un bien ou service donné. La limitation du « gaspillage » s'inscrit dans un continuum entre efficacité et sobriété, selon qu'il s'agit, par exemple, d'éviter un gaspillage d'énergie et de matières pour un service donné, ou d'éviter une consommation perçue en elle-même comme un « gaspillage »

Toutes les démarches de sobriété se rejoignent dans la remise en question du rapport à la consommation - de matière, d'énergie, de biens et de services - au sein d'une société d'hyperconsommation³⁷. Des angles d'approche thématique comme l'énergie ou le zéro-déchet, par exemple, mènent souvent à une démarche plus globale s'appliquant à l'ensemble des domaines de la production et consommation. Néanmoins, lorsque des définitions de la sobriété existent ou prennent forme, elles font elles-mêmes appel à des notions difficiles à définir, telles que la notion de besoins, ou de superflu, de gaspillage et de surconsommation. Ce qui est considéré comme nécessaire, suffisant, ou souhaitable en termes de production et de consommation est très variable selon les acteurs et les organisations qui ont recours à ces termes. La notion de sobriété se retrouve aussi dans d'autres termes eux-mêmes peu définis, et parfois appropriés différemment selon les acteurs et approches : simplicité volontaire, frugalité, modération, autolimitation... Les frontières entre l'ensemble des notions apparaissent ténues au cours des entretiens, et varient en fonction des représentations que s'en font les acteurs et de leurs ressentis, sans définition claire et précise de chacun de ces termes.

À cela s'ajoute des perceptions différentes selon les contextes nationaux. Il n'existe pas de mot partagé et commun à l'international. En anglais, *sufficiency* est le mot le plus répandu et le plus proche de ce qui est nommé sobriété en français. Dans le contexte francophone, la simplicité volontaire a visiblement un écho

³⁷ D'après Lipovetski, *Le bonheur paradoxal*, 2006, cité et utilisé dans Siounandan et al. pour le CREDOC (2013), voir bibliographie en annexe.

bien plus favorable au Québec et en Belgique, alors que la sobriété heureuse semble être le terme préférentiel en France, par exemple.

En fin de compte, l'absence d'une définition fixe et partagée constitue certes une faiblesse, mais aussi la force de la sobriété, puisqu'en tant que **concept général dans lequel une pluralité d'acteurs et de visions peuvent s'inscrire**, il permet d'être utilisé par le plus grand nombre et d'être facilement accepté. Il ne suscite **pas de clivage ou de rejet fort** comme semble générer par exemple le terme de « décroissance » ou la « déconsommation ». Malgré des **conceptions diverses, un consensus semble s'établir** sur la distinction (certes variable) entre sobriété et efficacité, et sur la remise en question d'une « surconsommation » (certes à différents degrés). **Les multiples approches de la sobriété s'inscrivent toutes dans un continuum et dans dynamique d'ensemble** qui interrogent la production et la consommation de ressources, de biens et de services, notamment par des changements des modes de vie.

Cette pluralité d'acteurs pouvant se réclamer d'une façon ou d'une autre de la sobriété, sans définition figée, se traduit par une diversité d'approches et de déclinaisons concrètes, aussi bien politiques, territoriales qu'individuelles, présentées dans la partie 2 ci-après.

2 Cadres d'application : des démarches variées et déclinées à diverses échelles

La notion de sobriété n'est pas univoque, et différents acteurs y rattachent différentes visions. Aussi existe-t-il **différentes modalités d'appropriation et de mise en œuvre**. L'application de la sobriété sur le terrain se décline à des **échelles macro** (organisation socio-économique), **méso** (territoires, entreprises, modèles économiques d'organisations spécifiques) et **micro** (individus), au niveau de la production et de la consommation³⁸.

Cette deuxième partie identifie **deux principales approches** pour la mise en œuvre de la sobriété. Une première approche est plus « traditionnelle », institutionnalisée dans les discours et les actions d'organisations internationales et d'administrations, prioritairement tournée vers l'efficacité et le découplage, mais dans laquelle semblent exister de plus en plus de signaux faibles en faveur de la sobriété au sens d'une évolution des comportements. Une autre approche est émergente et se nourrit davantage des expériences de terrain, fondée sur une transformation des modes de vie visant la réduction de la consommation (et de la production associée). La première est centrée sur la **modération relative** (par rapport à l'existant) des impacts de la production, alors que la deuxième tend à proposer une **modération absolue** (par exemple en partageant un « quota » de ressources équitablement) en termes de consommation.

Les frontières ne sont pas figées entre ces deux approches, qui s'influencent mutuellement même si elles sont séparées ici à des fins analytiques. La notion de sobriété a de multiples facettes et repose sur **un continuum d'actions**, que ce soit en termes énergétiques, en termes de technologies, en termes de matières utilisées ou en termes de consommation individuelle. Par des extraits d'entretiens, une analyse lexicographique et des références bibliographiques (académiques, militantes ou critiques), cette partie présente ce que mettent en œuvre divers acteurs, sans juger du degré ou de l'efficacité de leur application.

2.1 Le discours institutionnalisé de la croissance verte : des signaux faibles de modération ?

Cette section revient sur la manière dont la notion de sobriété est utilisée **dans les discours relatifs à la croissance verte et à l'efficacité énergétique, dans des politiques internationales et nationales**. Il s'agit généralement d'une approche relative, dynamique, de recherche d'efficacité par rapport à l'existant, et centrée sur la production. Néanmoins, des indices révèlent que la notion de modération de la consommation y est également présente.

À la fin de cette section 2.1, nous présentons les **principaux résultats d'une analyse lexicale** que nous avons menée sur la notion de sobriété et le vocabulaire associé. Elle fait ressortir la **prégnance relative de termes liés à la sobriété dans trois corpus** de ressources documentaires : un premier contenant le discours d'institutions environnementales françaises (site internet de l'ADEME et du ministère de la Transition énergétique, rapports d'organismes publics, etc.), un deuxième comprenant des documents issus d'organisations internationales (rapports de l'OCDE, par exemple), et un troisième corpus constitué principalement par le discours de firmes privées (rapports de responsabilité sociale ou environnementale, notamment). L'objectif était de repérer dans quelle mesure la « sobriété », ainsi nommée, était présente dans ces discours, et quels autres termes faisaient référence à des idées de sobriété de façon plus ou moins fréquente ou plus ou moins corrélée (champs lexicaux de la réduction, du consommer ou produire « moins » ou « mieux », de la frugalité ou encore le minimalisme).

Cette analyse **met au regard les résultats qualitatifs avec des données quantitatives et traitées de façon systématique**, sur des corpus documentaires constitués dans une recherche de représentativité des organisations étudiées. Nous verrons qu'elle confirme la prégnance d'une approche de « croissance verte » dans le discours institutionnel, avec néanmoins des signaux faibles de « sobriété » souvent désignée comme telle (davantage par exemple que simplicité ou frugalité).

³⁸ Même si elles sont déclinées ainsi schématiquement, ces trois échelles sont liées les unes aux autres (les pratiques individuelles étant imbriquées dans des collectifs, par exemple). Nous leur donnons ici un sens sociologique.

2.1.1 Des institutions internationales et nationales encourageant la croissance verte, la transition énergétique et l'économie circulaire

Des signaux faibles au sein du discours international de croissance verte

Dans un rapport intitulé « vers la croissance verte »³⁹, l'OCDE a défini en 2011 la croissance verte comme :

« Une politique visant à favoriser la croissance économique et le développement tout en veillant à ce que les actifs naturels continuent de fournir les ressources et les services environnementaux sur lesquels repose notre bien-être ».

Selon l'OCDE, le **verdissement pour la pérennité des ressources naturelles** représente la condition **indispensable au maintien de la croissance économique** (mesurée par le PIB) et du bien-être, voire une source d'investissements, d'innovations et d'opportunités économiques supplémentaires. La définition du bien-être n'est pas réinterrogée en tant que telle.

Cette approche correspond à celle du Sommet de Rio pour le développement durable : la croissance économique y est vue comme un pilier fondamental du développement, et un levier pour protéger l'environnement grâce à l'innovation.

Des analystes critiquent ce discours d'organisations internationales autour de la notion d' « adaptation ». Romain Felli, chercheur en science politique en Suisse, explique que l'adaptation, dans le contexte pessimiste des politiques environnementales, a pour but :

« moins de lutter contre les changements environnementaux que de créer les conditions dans lesquelles les individus, les régions, les systèmes socioécologiques, voire les États, pourraient non seulement « vivre avec » ce changement, mais même en tirer profit⁴⁰. »

Selon cet auteur, l'adaptation, dans laquelle s'inscrit aussi la notion de « résilience », permet la pérennisation de l'accumulation capitaliste. L'environnementalisme libéral permet d'inscrire dans des activités productives l'interaction avec l'environnement, à travers des instruments de marché et l'« économie verte ». Florence Rudolf, chercheuse à l'Université de Strasbourg sur le thème des politiques environnementales, interroge également **la notion de « résilience » qui pourrait être un « réformisme de plus »**, reproduisant les mêmes illusions de réforme que la modernisation écologique (illusion d'une capacité de réforme du système économique et social, sans changement de paradigme)⁴¹.

Progressivement, la **notion d' « économie verte et inclusive »** est apparue pour tenir compte des dimensions sociales autant environnementales de la durabilité, dans un souci de justice environnementale et sociale. La **Banque Mondiale**⁴² indique « nous ne pouvons pas présumer que la croissance verte soit inclusive en soi », et que jusqu'à présent, « elle ne l'a pas été assez », mais reste « *le chemin vers le développement durable* ». Il est à noter d'ailleurs que son rapport rappelle, dès l'introduction, la nécessité d'indicateurs améliorés pour mieux suivre la performance économique. Le PIB n'a, selon l'organisme, qu'une vision court-termiste et tronquée, alors que des indicateurs comme le « **Comprehensive Wealth** » intègrent notamment le capital naturel.

Des signaux au sein d'organisations internationales montrent qu'il existe également une réflexion sur la modération de la consommation, y compris dans le cadre de la croissance verte, sans parler pour autant de « sobriété ». Le **programme Environnement de l'ONU (UNEP)**, par son groupe de travail sur les ressources (Internal Resource Panel), analyse les évolutions de consommations des matériaux dans la croissance mondiale et la problématique de la consommation. Bien que le rapport maintienne l'efficacité et le découplage comme objectifs principaux, il confirme que la croissance de la consommation de matières est liée à la **croissance de la consommation de biens, avant même la croissance de la population** et qu'à ce titre,

³⁹ OCDE, Vers une croissance verte, éditions OCDE, 2011. Le rapport s'organise autour de recommandations à mettre en œuvre pour les pays, afin de passer à une économie verte par la croissance.

⁴⁰ Felli, Romain, « Adaptation et résilience : critique de la nouvelle éthique de la politique environnementale internationale », *Éthique publique* [En ligne], vol. 16, n° 1, 2014.

Voir : <http://journals.openedition.org/ethiquepublique/1371> ; DOI : 10.4000/ethiquepublique.1371

⁴¹ Rudolf, Florence, « De la modernisation écologique à la résilience : un réformisme de plus? », *VertigO - la revue électronique en sciences de l'environnement* [En ligne], vol. 13, n°3, 2013.

⁴² World Bank, 2012, Inclusive Green Growth: The Pathway to Sustainable Development, World Bank, Washington, DC.

la seule efficacité ne peut pas suffire, mais qu'il faut **jouer également sur les modes de vie et les comportements de consommation**⁴³ (même si ce n'est pas le premier levier mis en avant). Ce rapport constitue l'une des premières **expressions explicites de remise en cause du mode de vie** par une institution internationale. Cette remise en cause va au-delà de la promotion de la consommation verte ou de l'éco-consommation (présentée ci-après).

Notons que l'analyse lexicale menée sur un corpus de textes d'organisations internationales (dont l'OCDE et le PNUÉ) a confirmé que le vocabulaire de la « sobriété » était peu présent, notamment par rapport aux notions de « développement durable » et d' « efficacité ». Les notions de justice et d'équité sont présentes en lien avec l'utilisation des ressources (voir analyse lexicale, annexe 3.2.).

En France, un cadre « croissanciste » intégrant de plus en plus explicitement la notion de sobriété

En France, toujours dans ce cadre de croissance verte, nous notons néanmoins que la notion de sobriété a commencé à émerger, notamment en entrant dans la loi, mais aussi dans certains discours ou rapports emblématiques.

En 2015, le gouvernement a voté la Loi sur la transition énergétique et la croissance verte. Celle-ci maintient le paradigme de la croissance économique, mais **intègre les termes « sobres » ou « sobriété » dans son texte** à quatre niveaux :

- sur le **volet énergétique**, la loi mentionne que la croissance verte est définie comme « *un mode de développement économique respectueux de l'environnement, à la fois sobre et efficace en énergie et en consommation de ressources et de carbone, socialement inclusif, soutenant le potentiel d'innovation et garant de la compétitivité des entreprises* ». La loi mentionne la nécessité de la maîtrise de la demande énergétique et du soutien l'« efficacité et la sobriété énergétiques » ;
- sur le **volet des transports**, la loi mentionne le « développement d'offres de transport sobres et peu polluantes » ;
- sur le **volet économie circulaire**, la loi précise que « la transition vers une économie circulaire » appelle à « une consommation sobre et responsables des ressources naturelles et des matières primaires ». La consommation sobre y est mentionnée trois fois ;
- sur le **volet gouvernance**, la loi demande au gestionnaire du réseau public d'électricité de faire figurer dans son bilan « les actions de sobriété, d'efficacité et de substitution d'usages ».

Cette loi institutionnalise la notion de « transition », qui implique une transformation profonde des systèmes. Même si elle propose un développement économique « socialement inclusif » (ne mettant pas à l'écart une partie de la société), elle **ne renvoie pas directement à une « transition juste »** - notion qui figure pourtant dans les Accords de Paris de 2015⁴⁴ - où les coûts financiers et humains des changements seraient partagés par l'ensemble de la société.

Depuis 2018, le gouvernement travaille avec le comité de l'accélérateur de la transition écologique (Acte), pour mener une stratégie gouvernementale de neutralité carbone ou bas carbone. La sobriété, déclinée dans différents domaines d'action, n'est cependant à ce jour par mentionnée en tant que telle comme un volet de cette stratégie.

Le **Premier ministre** lui-même, Édouard Philippe, lors de son discours dans l'usine Seb pour présenter le « Plan anti-gaspillage et anti-déchets » du gouvernement, le 24 avril 2018, précise :

⁴³ UNEP (United Nations environment programme), IRP, Global material flows and resource productivity, Paris, 2016, p. 5: « *consumption is the main driver of increased material use, more important than population growth in recent decades. With millions of people lifted out of poverty and a rapidly expanding middle class in the coming decades, a prosperous and equitable world calls for transformative changes in lifestyles and consumption behavior.* »

⁴⁴ Commissariat général au développement durable, « La transition, analyse d'un concept », *Théma*, juin 2017.

La première manière de moins jeter, c'est d'acheter robuste, c'est à dire souvent français, voire européen (...) Une autre façon, c'est de consommer un peu moins (...), c'est la sobriété heureuse chère à Pierre Rabhi

Si ce signal est certainement le plus fort et le plus explicite de la sobriété au sein des messages institutionnels, il n'en reste pas moins que la sobriété se retrouve dans d'autres documents et discours.

L'**économie circulaire**, démarche de plus en plus citée et mise en avant dans les documents cadres et stratégies internationales et nationales, offre également une place à la notion de sobriété.

Par exemple, la **feuille de route adoptée en 2018 sur l'économie circulaire** cite comme premier objectif :

« Réduire la consommation de ressources liée à la consommation française : réduire de 30 % la consommation de ressources par rapport au PIB d'ici à 2030 par rapport à 2010 ».

Cette approche encourage à **réduire les ressources utilisées, sans pour autant diminuer le PIB**, par des gains d'efficacité comme par le développement de services par rapport à l'achat de biens. L'introduction fait néanmoins référence à une **consommation « sobre »**, même si celle-ci n'est pas directement reprise dans le programme d'action :

« Il faut progresser vers une économie différente, où nous consommons de manière sobre, où les produits ont une durée de vie plus longue, où nous limitons les gaspillages et où nous arrivons à faire de nos déchets de nouvelles ressources. Cette transition est un véritable projet de société dont l'objectif est de sortir de la société du jetable. Elle invite à faire évoluer nos pratiques de vie, à inventer de nouveaux modes de production et de consommation plus durables, en privilégiant l'usage à la propriété. [...] Si le XXe siècle a été celui des gains de productivité sur le travail, le XXIe siècle devra être celui des gains de productivité sur les ressources ».

L'usage du mot **« sobre »** porte sur les **ressources utilisées** dans l'ensemble de leur cycle de vie. Au-delà de la recherche d'efficacité, ces phrases font apparaître l'idée d'un « projet de société », signalant la quête d'une transformation en profondeur de la production et de la consommation – même s'il s'agit de « gagner en productivité » sur les ressources. Cela se rapproche des propositions portées par l'association Négawatt, qui met en avant depuis des années une approche de la sobriété complémentaire de l'efficacité de la production.

Le mot « sobre » est également au cœur de la définition de l'économie circulaire portée par l'Institut National de l'Économie Circulaire (INEC), qui regroupe des acteurs publics et privés :

« Principe d'organisation économique visant à découpler la création de valeur sociétale de l'impact sur l'environnement, à travers une gestion optimisée des ressources. Ce modèle implique la mise en place de nouveaux modes de conception, de production et de consommation plus sobres et efficaces (éco - conception, écologie industrielle et territoriale, économie de fonctionnalité, etc.) et à considérer les déchets comme des ressources. »⁴⁵

D'après Emmanuelle Moesch, chargée de mission à l'INEC, l'intégration de **la notion de sobriété dans la définition était « légitime et importante »**, parce que « c'est inscrit dans la loi de transition énergétique », mais aussi car la réduction de certaines consommations apparaît nécessaire :

Emmanuelle Moesch : « Il faut avoir en tête qu'il faut revoir la consommation des ressources et il faut se poser la question de la sobriété, coller aux besoins et éviter le gaspillage, et rester ouvert à l'idée de réduire certaines consommations qui sont considérées comme normales ou comme des besoins, alors qu'on surconsomme par rapport à ce que peut nous offrir la planète. »

Cette remarque révèle l'émergence d'interrogations vis-à-vis de la consommation au sein d'institutions telles que l'INEC.

Le terme de « sobriété » dans les politiques de l'ADEME

⁴⁵ INEC, « Plaidoyer pour l'économie circulaire » <https://institut-economie-circulaire.fr/wp-content/uploads/2018/03/plaidoyer-economie-circulaire.pdf>, consulté en septembre 2018

En cohérence avec la politique gouvernementale, des documents de l'ADEME font référence à la notion ou aux termes de sobriété, en plus de celle de transition énergétique ou d'économie circulaire. L'analyse lexicale menée sur le site internet de l'agence fait apparaître que le terme de « sobriété » est davantage employé que celui de frugalité ou de simplicité volontaire, et généralement en lien avec la sobriété énergétique ou carbone (voir annexe 3.2.).

La notion apparaît par exemple dans les documents suivants :

- **dans son rapport d'activité 2016**, où la sobriété est présent dès **l'édito** (« Nos concitoyens comprennent de plus en plus que la sobriété n'est pas synonyme de retour l'âge de pierre »), mais aussi le **rapport d'activité 2017** qui comprend un **chapitre entier intitulé Sobriété**, et faisant référence principalement à l'énergie (car sous-titré « la quête des Négawatts s'amplifie ») mais où le terme sobriété est également présent à plusieurs reprises, pour illustrer l'économie circulaire et l'économie de fonctionnalité ;
- Une **recherche sur Google « Sobriété Ademe »** mène dès les premiers résultats à un document « copropriété, visez la sobriété énergétique ». La sobriété y est définie comme de l'efficacité dans la consommation de ressources pour un service donné.
- **Le service bâtiment** a publié un rapport de prospective sur l'habitat en 2030⁴⁶, qui mentionne un scénario de « **consommation de biens sobres** » dans les conditions de vie : « *une majorité de ménages choisissent de stabiliser voire de réduire leur consommation matérielle, parce qu'ils sont moins sensibles au renouvellement fréquent et/ou plus préoccupés par l'impact environnemental de leur consommation. Les achats d'équipements pour le logement sont de plus en plus rationalisés : les individus choisissent plus souvent de louer ou de partager les appareils qu'ils n'utilisent pas souvent. La baisse de la consommation matérielle est compensée par une forte croissance de la consommation de loisirs, culture, services à la personne, etc.* ». Ce scénario suggère une possible sobriété « matérielle », qui passe par le partage des biens pour une utilisation égale. Le service Bâtiment mobilise la démarche Négawatt pour parler de sobriété : réduire la consommation avant d'augmenter l'efficacité des équipements, par des « éco-gestes » (limiter les veilles, lumières allumées, etc.). Dans cette logique, sobriété et efficacité sont complémentaires, la sobriété étant le « préambule » à l'efficacité.
- **Dans le domaine de l'alimentation**, l'ADEME porte des messages liés à « **consommez moins mais mieux** ». Cela vient notamment du constat que l'impact le plus important de l'alimentation est la quantité consommée, ce qui encourage à consommer moins pour réduire l'impact. Consommer de saison est aussi une forme de sobriété : se restreindre à un moment donné pour consommer plus tard.
- **Dans le domaine de l'efficacité matières**, il s'agit de promouvoir la **sobriété technologique** : prise en compte de l'obsolescence, encouragement à réparer, etc. La sobriété correspond par exemple à diminuer le taux de renouvellement des téléphones portables, à éviter le surdimensionnement (appareil trop gros et ne correspondant pas aux besoins), le suréquipement (trop d'appareils). Selon Erwann Fangeat, chargé des technologies, efficacité et sobriété sont complémentaires. Il est essentiel d'agir sur différents leviers : faire en sorte que les équipements durent plus longtemps, soient plus réparables, moins énergivores, plus éco-conçus, et d'un autre côté s'assurer que les consommateurs stoppent la course au suréquipement, qu'ils n'achètent pas certains biens. L'écolabel n'est pas une « sobriété d'usage » puisque le bien est quand même utilisé.
- **Dans le domaine de la Ville**, d'après l'entretien réalisé, le mot de sobriété est peu utilisé par rapport aux notions de ville « frugale » ou « résiliente » (voir ces applications dans la section 2.2.).
- **Dans le domaine de la prévention des déchets**, l'ADEME **n'utilise pas nécessairement le mot de sobriété mais encourage à réduire les consommations**. Le mot « sobre » est néanmoins présent,

⁴⁶ ADEME, Service Bâtiment, « Démographie, Habitat et conditions de vie - une vision prospective à l'horizon 2030 », mars 2014.

comme dans le cadre de l'enquête « Bien vivre en zéro déchet » visant à suivre des foyers « sobres et heureux ».

- **Plusieurs directions régionales (DR)** ont engagé des travaux sur la sobriété, comme la DR Normandie et la DR des Hauts-de-France évoquées dans ce rapport (voir détail partie 2.1.2 ci-dessous et l'encart « Le renforcement de la valeur ajoutée des territoires »). En dehors du cadre de ces travaux, les régions semblent plus souvent, d'après les entretiens réalisés, utiliser le mot dans le sens d'optimisation et d'efficacité. Ce sont ces éléments qui sont le plus souvent évoqués pour dialoguer avec les maires ou les entreprises.

L'analyse lexicale menée sur le site de l'ADEME fait ressortir que la notion de sobriété est présente mais plutôt en lien avec l'approche dominante de sobriété énergétique. D'autres notions sont beaucoup plus présentes et peuvent constituer des portes d'entrée vers la sobriété, comme la limitation du gaspillage et l'évolution des modes de consommation (voir annexe 3.2.).

Bien que la ligne « croissance verte », dont les termes évoluent (économie circulaire, transition) reste généralement au cœur des réflexions des grandes institutions internationales et du gouvernement, des évolutions sémantiques directes ou plus subtiles semblent montrer une intégration croissante des notions de modération de la consommation ou d'évolution des modes de vie, face à la contrainte environnementale essentiellement. Mais ce panorama ne se veut pas exhaustif, puisque de nombreux discours, rapports, institutions, n'intègrent pas ces questionnements, d'autres les intègrent mais n'ont pas été identifiés dans le cadre de ce travail, et d'autres enfin sont à l'inverse plus directs et critiques. Notons par exemple qu'en 2016, l'économiste général à l'Agence française de développement (AFD) rappelait – en s'appuyant sur l'équation de Kaya qui tient compte de la population, du PIB par habitant, de l'énergie consommée et des émissions liées au PIB – l'incompatibilité entre la croissance du PIB et les objectifs mondiaux de réduction des émissions de gaz à effet de serre⁴⁷. Sans parler de sobriété, cela inscrit une institution forte dans une logique de critique « croissanciste ».

2.1.2 Une recherche d'innovation pour les entreprises et les territoires

Des acteurs économiques qui tendent à confondre sobriété et efficacité

Au niveau des territoires et des entreprises, **la sobriété est souvent entendue comme l'un des volets de la croissance verte et de l'économie circulaire**, promues par les politiques gouvernementales. Il s'agit principalement d'une sobriété énergétique ou sobriété matières, visant à compléter la recherche de gains d'efficacité dans les processus de production ou encore le recyclage : la sobriété n'est ici pas prioritaire et parfois même englobée dans l'efficacité.

Le cadre de l'économie circulaire soutient une utilisation modérée des matières et des ressources, pour une production et une consommation données. Selon un rapport publié en 2016 par le think tank Institut Montaigne⁴⁸, l'économie circulaire permet de « *poursuivre la création de valeur pour les différents acteurs économiques (dont les consommateurs finaux), en préservant le capital naturel et en utilisant de moins en moins de ressources existant en quantité limitée.* » Il s'agit donc à la fois de disposer de nouvelles sources de revenus et d'accéder à des services innovants pour les citoyens, de générer de la valeur pour les entreprises, de créer des opportunités d'emploi et d'améliorer la balance commerciale. **Cette approche ne porte pas sur une évolution de la consommation finale**, contrairement au socle commun de la définition de la sobriété, étudié dans la première partie de ce rapport, consistant à réduire la consommation de ressources à efficacité constante.

⁴⁷ Voir : <https://theconversation.com/entre-croissance-du-pib-et-respect-des-engagements-climat-il-faut-choisir-64343>

⁴⁸ Voir : <http://www.institutmontaigne.org/publications/economie-circulaire-reconcilier-croissance-et-environnement>

Le Conseil national de l'industrie (CNI) a structuré et institutionnalisé sa démarche d'économie circulaire autour de 4 axes, dont le premier se nomme « Frugalité ». Il est constitué de 2 indicateurs :

- Économie de ressources (matière, eau, énergie...)
- Augmentation du taux de recyclage des matières.

Cet axe révèle que **pour le CNI et les acteurs du domaine de la production, la notion de sobriété ici nommée « frugalité » interroge peu la consommation finale**. Ancrés dans le domaine de la production, ces deux indicateurs portent sur une approche efficacité, ou du moins, **ne nous permettent pas sans plus d'éléments contextuels de distinguer efficacité et sobriété** : l'économie de ressources est un indicateur qui n'indique pas les modalités d'atteinte de cette économie. Celle-ci peut passer par un continuum d'actions consistant à améliorer les processus de production, à vendre un service plutôt qu'un bien, ou à vendre moins des produits plus durables mais à plus haute valeur ajoutée, sans forcément réduire la quantité de biens et services. L'indicateur sur le recyclage porte davantage sur l'efficacité en produisant le même bien avec des matériaux moins consommateurs.

La **proximité entre sobriété et efficacité établie par des acteurs économiques** se traduit dans l'entretien avec Sébastien Sureau, ancien président du groupe production et consommation durable du MEDEF et contributeur du groupe Économie Circulaire pour le Conseil national de l'industrie (CNI), qui a participé aux réflexions du CNI sur la frugalité, mais aussi avec l'entretien d'Emmanuelle Moesch, à l'INEC :

Sébastien Sureau : « La sobriété évoque une notion d'économie de ressources principalement, et également l'optimisation »

Emmanuelle Moesch : « Pour les entreprises, appliquer la sobriété sur leurs processus, ça coule de source, c'est une bonne gestion des ressources. C'est être raisonnable dans ses consommations et chercher à améliorer sa production. Ce n'est pas nouveau, ça parle. »

Ces initiatives vont dans le sens d'un découplage de l'utilisation des ressources pour atteindre des objectifs d'économie circulaire et de croissance verte, tout en maintenant des objectifs de croissance économique.

Des divergences sur le rôle accordé à la technologie dans la recherche de durabilité

À la différence de la sobriété reposant sur l'évolution des modes de vie, la **recherche d'efficacité industrielle ou énergétique repose sur l'utilisation des technologies et de l'innovation pour atteindre un « découplage »** entre la production et l'utilisation de ressources. Selon cette logique, de nouvelles technologies vont permettre de diminuer durablement la consommation matière et l'impact énergétique dans la production. Le think tank international BreakThrough Institute, basé aux Etats-Unis, a par exemple développé le terme d'« écomodernisme » selon lequel les gains d'efficacité acquis grâce aux technologies modernes permettent d'atteindre une croissance durable, grâce au découplage. Il a diffusé un manifeste, l'*Ecomodernist manifesto*, auprès de nombreuses entreprises dans le monde⁴⁹. En 2018, le projet *Drawdown*, développé par Hawken (2017), s'inscrit dans cette logique en valorisant des initiatives qui limitent les impacts d'activités économiques en termes de changement climatique. Nombre d'entre elles reposent sur des innovations technologiques. Au cours de nos entretiens, certains représentants d'entreprises privées ont mentionné leur croyance dans les technologies pour réduire les impacts de la production, à l'instar de Serge Papin, ex-PDG de Système U, qui donnait l'exemple de robots dans les champs permettant de désherber et de limiter ainsi l'usage d'herbicides (sans mentionner l'impact de la fabrication et de l'utilisation des robots eux-mêmes).

Dans cette même idée se retrouve le projet de **troisième révolution industrielle** de Jeremy Rifkin. En 2012, le territoire Nord Pas de Calais a d'ailleurs sollicité Rifkin pour établir un scénario de transition énergétique et la feuille de route pour la région, avec la mise en place d'un « Master Plan »⁵⁰. Les « 5 piliers » (Énergies renouvelables, bâtiments producteurs d'énergie, le stockage de l'énergie, l'internet de l'énergie, la mobilité des personnes et des biens) permettant de relever les différents défis mettent l'efficacité énergétique au

⁴⁹ Voir : <http://www.ecomodernism.org/>

⁵⁰ Voir : <https://rev3.fr/>

centre⁵¹, sans mentionner la sobriété (en citant néanmoins l'économie de la fonctionnalité et l'économie circulaire). L'absence de la sobriété ainsi que de la concertation avec les citoyens ont d'ailleurs donné lieu à plusieurs critiques.⁵²

En réponse à cette approche, **des auteurs promouvant une démarche générale de modération de la production et de la consommation mettent au contraire en avant les limites des solutions toujours plus techniques et technologiques** - sans pour autant refuser tout recours à la technique. C'est le cas de Philippe Bihouix (2004) avec ce qu'il appelle les « Low tech » ou bien encore de « l'innovation frugale » (Radjou, Prabhu, 2015).

Pour Bihouix, dans un monde de croissance continue qui fait face à la fois à des contraintes sur l'énergie et sur les ressources (métaux, matériaux, terres rares), **les réponses « high tech » ne permettent pas de compenser l'effet rebond et les gaspillages ainsi que l'impossibilité de « boucler la boucle » de l'économie circulaire**. En effet, tout n'est pas recyclable ou réutilisable, et il existe des pertes fonctionnelles ainsi que des collectes de matériaux impossibles, entre autres. Surtout, il critique la croissance verte et la recherche de réponses technologiques visant parfois à répondre à des problèmes créés par de précédentes réponses technologiques, qui vont elles-mêmes générer de nouvelles problématiques, et fragiliser fortement nos sociétés dites modernes. Ceci sans parler de la dangerosité de certaines solutions et de risques environnementaux et sanitaires, par exemple avec les nanotechnologies. Il propose alors des solutions basées sur la sobriété dans le sens où elles consistent à rediscuter les besoins pour réduire la demande, sur des choix de consommation « durable » avec la production et l'achat de biens selon lui « réellement durables », et sur des systèmes et produits plus simples, de « basse technologie » ou « low tech », remettant également en cause le culte de la modernité. Selon lui, **l'innovation peut se faire hors des high tech**. Bihouix préconise que pour toute solution technique, il est important de privilégier la plus simple et la moins consommatrice d'énergie et de matière.

C'est aussi là qu'interviennent Radiou et Prabhu avec le **concept d'innovation frugale**, basée sur le **concept indien de « Jugaad »**, signifiant faire mieux avec moins, inventer à moindre coût. Il s'agit de chercher des solutions techniques qui répondent très précisément au besoin, mais sans ajouts superflus, ce qui constitue en soi un premier niveau de sobriété, et en innovant pour y répondre de façon « frugale », avec le moins de ressources possibles, ce qui permet également de produire à moindre coût. Ils donnent plusieurs exemples, parfois éloignés de l'imaginaire de sobriété, comme le lancement d'une sonde spatiale indienne autour de Mars, qui n'a nécessité que 18 mois de travail et 73 millions de dollars contre 5 ans et 671 millions pour la sonde américaine. Elle fonctionnait grâce à un satellite « good enough », recyclant ou assemblant des équipements anciens, et identifiant des solutions nouvelles comme le fait de tourner 1 mois en orbite autour de la terre pour gagner de la vitesse et économiser du carburant. Ces penseurs encouragent donc à **appliquer une notion de sobriété aux innovations et solutions techniques, productrices d'efficacité**.

L'analyse lexicale menée sur un corpus de rapports de développement durable d'entreprises du CAC 40 montre que la notion de frugalité est évoquée par des entreprises comme **Legrand avec une « démarche d'innovation frugale » et PSA avec la « frugalité ingénieuse »** (voir annexe 3.2.).

Des démarches de sobriété dans l'organisation de l'espace et de l'utilisation des biens

La sobriété dépasse la recherche d'efficacité dans la production, d'économie de ressources et d'optimisation de processus. Pour Sébastien Sureau au sein du Conseil national de l'industrie, **la sobriété repose aussi sur une optimisation de l'« organisation sociétale » et de l'utilisation des biens** (et pas seulement de leur production). Cette démarche renvoie aux **leviers de sobriété structurelle et de sobriété conviviale** décrits par l'association Négawatt, consistant respectivement à créer les conditions d'une modération de la consommation dans l'organisation de l'espace et des activités, et à mutualiser les équipements et les ressources. Il donne l'exemple du temps de transport quotidien, qui pourrait être optimisé en mutualisant

⁵¹ Voir le schéma sur <https://rev3.fr/comprendre/origine/>

⁵² Voir par exemple les billets de Jean Gadrey : <https://blogs.alternatives-economiques.fr/gadrey/2013/05/09/jeremy-rifkin-le-gourou-du-gotha-europeen-1>

les moyens de transports ou en réorganisant l'espace et les activités (travail à distance, proximité des lieux de travail). Il considère que **la fonctionnalité et le développement du service plutôt que de la vente d'un bien** constituent une solution de sobriété d'avenir :

Sébastien Sureau : « C'est une tendance lourde, le *leasing*, l'accompagnement de services sur la maintenance, le renouvellement des pièces... Une entreprise, ce qui compte pour elle, c'est aussi quelque part de faire la balance entre entrées/sorties. Si elle gagne autant en dépensant moins de ressources, elle est gagnante. Évidemment, il faut du coup faire appel à du recrutement, des compétences. La production d'un bien est robotisée, donc aller vers une délivrance de service plutôt que d'une délivrance de bien peut être positif pour l'emploi, beaucoup d'entreprises sont dans cette optique. »

Un levier de la sobriété peut donc être identifiée dans l'économie de la fonctionnalité. L'ADEME a publié récemment un avis sur l'économie de la fonctionnalité. Elle la définit de la façon suivante : « L'économie de la fonctionnalité établit une **nouvelle relation entre l'offre et la demande** qui n'est plus uniquement basée sur la simple vente de biens ou de services. La contractualisation repose sur les **effets utiles** (bénéfices) et l'offre **s'adapte aux besoins réels des personnes, des entreprises et des collectivités ainsi qu'aux enjeux relatifs au développement durable.** Ce modèle économique induit plus largement **des transformations profondes des modes de production et de consommation.** ». On contractualise par exemple sur du confort thermique plutôt que de simplement vendre une chaudière. En 2017, l'ADEME a conduit également avec le cabinet ATEMIS une étude prospective sur l'économie de la fonctionnalité⁵³, développant plusieurs scénarios à horizon 2050. L'économie de fonctionnalité s'appuie sur une **logique servicielle** (vente d'une performance d'usage, avec la contractualisation sur un résultat) et une **logique de cycle de vie** (mutualisation et allongement de la durée de vie des biens, réemploi, refabrication, recyclage des matières). **Un scénario d'« initiatives citoyennes et dynamique territoriale », caractérisé par la sobriété et la consommation responsable,** est décrit de la façon suivante :

« L'innovation sociale précède l'innovation technologique. Les instances territoriales s'investissent à promouvoir la coopération et les réseaux de proximité qu'elles animent, dans une logique de développement plutôt que de croissance. Simultanément, la définition des indicateurs du progrès (social, environnemental et économique) passe par le croisement organisé des savoirs spécialistes et des savoirs citoyens. Dans ce contexte, l'entreprise est pensée au centre d'un écosystème coopératif et territorialisé, et de nouveaux modèles d'affaires apparaissent pour donner lieu à de nouveaux modèles économiques. La logique servicielle est communément adoptée par les entreprises ; les offres de solutions intégrées de biens et de services sont orientées vers les effets utiles. Les contrats de coopération fleurissent et le « *coût élargi partagé* » est adopté pour évaluer les offres. »

Ce scénario est proche de la **vision 2050 de l'économie de fonctionnalité** de l'ADEME. Le rapport décrit les transformations qui peuvent être envisagées pour atteindre la vision. À horizon 2026-2035, « la sobriété s'impose comme référentiel », reposant sur la fiscalité sur les impacts environnementaux, la relocalisation des activités économiques, des modèles serviciels d'entreprises et le développement d'emploi non salarié, entre autres. S'en suit un nouveau contrat social avec une logique d'« **écosystème productif coopératif** », où l'économie de la fonctionnalité est au cœur du modèle économique de développement durable.

Au cours des entretiens, certains acteurs ont mentionné des actions visant à construire des modèles économiques de fonctionnalité. Un enquêté souligne néanmoins les difficultés, en donnant l'exemple de la marque SEB qui proposait la location d'appareils mais qui a arrêté faute de rentabilité. Un des enjeux est d'assurer la rentabilité de nouveaux systèmes fondés sur la vente de solutions de biens et services délivrant des effets utiles.

Si dans la définition de l'ADEME, l'économie de la fonctionnalité est associée à des consommations et modes de vie « sobres », dans sa mise en œuvre elle **pourrait dans certains cas amener à des effets rebonds** en donnant lieu à des **transferts** (lorsque la réalisation d'économies par le service plutôt que le bien entraîne l'augmentation de la consommation d'autres biens davantage consommateurs de matières ou de d'énergie).

⁵³ ADEME, « Vers une économie de la fonctionnalité à haute valeur environnementale et sociale en 2050, Les dynamiques servicielle et territoriale au cœur du nouveau modèle », juin 2017.

Dans certains cas, le service offert par l'économie de fonctionnalité pourrait ne pas remplacer une consommation de biens, mais **créerait un nouveau besoin pour ce nouveau service**. Enfin, l'économie de la fonctionnalité adapte la réponse apportée à un besoin, mais ne remet pas en question le « besoin » lui-même.

Notons que l'analyse lexicale fait ressortir la prégnance du **vocabulaire de la « convivialité »**, qui peut accompagner des démarches d'économie de la fonctionnalité, notamment des modèles collaboratifs ou qui encouragent au partage de biens et de service, créant ainsi des liens entre les usagers (voir annexe 3.2.)

Le renforcement de la valeur ajoutée des territoires

Certains acteurs économiques vus en entretien considèrent qu'il faudrait **renforcer le maillage local de l'emploi** afin de développer des boucles d'économie circulaire et l'économie de la fonctionnalité et de favoriser une sobriété dans l'utilisation des matières. Les réticences quant à l'impact de la sobriété sur l'économie pourraient selon eux être (du moins localement) levées lorsqu'une **approche pragmatique, territorialisée et concrète** sous formes d'actions est privilégiée avec les acteurs locaux, à l'image de la **démarche initiée par la DR ADEME de Normandie**. Cette dernière a souhaité développer l'idée de sobriété auprès des collectivités locales et les soutenir dans la mise en place de plan d'actions « sobriété », en repartant d'une définition simple et visant à faire consensus : « adapter les usages aux besoins et réduire les gaspillages dans une logique de création de valeur ajoutée sur un territoire » :

Karine Bossier : « Notre approche se veut pragmatique. Nous avons proposé dans le nouvel AMI d'introduire des éléments sur la sobriété. Nous avons peur que la sobriété soit vue par son côté décroissance par les élus, c'est pourquoi nous avons précisé que la transition génère des emplois locaux [...] Nous proposons d'abord de rationaliser (sobriété), puis de travailler sur l'efficacité énergétique, puis sur le développement des énergies renouvelables. Nous « vendons » le concept de sobriété en disant, qu'ainsi, il est possible de réduire les coûts de fonctionnement, de relocaliser l'économie et de développer des emplois locaux. »

On peut noter le retour croissant à une logique de sobriété par le **refus d'une économie basée sur des produits de mauvaise qualité à renouveler régulièrement, au profit d'une économie de la qualité**, générant moins de vente mais plus de marges :

Marlène Moesch : « Sur l'économie de la qualité plutôt que de la quantité, on a un écho favorable, les entreprises françaises se démarquent sur des notions de qualité plutôt que de quantité. On voit un regain d'attrait du *made in France* qui tend à le montrer. Et plusieurs entreprises se positionnent sur ce créneau. »

Des notions qui se retrouvent aux plus hauts niveaux de réflexions internationales⁵⁴, comme avec le développement de la notion de « **Value Retention** » qui vise à augmenter la valeur ajoutée d'un produit en prolongeant sa durée de vie, par exemple par la réutilisation ou la réparation.

De même, autre « signal faible » de la sobriété, la **loi PACTE** (en discussion au Sénat au moment de la rédaction de ce rapport) propose de modifier l'article 1833 du Code civil (actuellement « *Toute société doit avoir un objet licite et être constituée dans l'intérêt commun des associés* ») en y ajoutant la phrase « *La société doit être gérée dans son intérêt social, en considérant les enjeux sociaux et environnementaux de son activité* ». Cette loi propose aux entreprises qui le souhaitent de se définir une « raison d'être » dans leurs statuts, projet de long terme dans lequel s'inscrit l'objet social et qui peut donc intégrer une logique environnementale et sociale. S'il ne s'agit pas directement d'intégrer la sobriété ou une notion approchante dans l'objet social des entreprises, il s'agit néanmoins bien de permettre l'émergence de pratiques plus responsables, en donnant une légitimité aux entreprises qui souhaitent intégrer l'environnement et le social dans le pilotage même de leur stratégie et de développement.

⁵⁴ Notamment le G7, voir par exemple : http://www.panalpina.com/www/global/en/home/newsroom.html#/blog_posts/panalpina-at-the-g7-value-retention-workshop-in-montreal-73407

2.1.3 Des démarches individuelles de consommation responsable et d'éco-gestes

Au niveau des pratiques individuelles, **les institutions économiques et environnementales encouragent l'éco-citoyenneté, l'éco-consommation, la consommation durable ou la consommation verte.**

Sociologue spécialiste de la consommation engagée, Sophie Dubuisson-Quellier (2016) analyse cela comme une **stratégie de « gouvernement des conduites » des consommateurs par l'État.** L'État responsabilise les consommateurs à travers des éco-gestes et l'injonction à consommer des produits verts, de façon à **transformer indirectement la demande** et les marchés, **sans réguler directement l'offre.** De plus en plus d'entreprises s'engagent en retour pour promouvoir **une « meilleure » consommation, présentée comme plus durable et plus saine.** Cette démarche s'inscrit dans un contexte où la critique de la « surconsommation » est de plus en plus forte, en lien avec ses impacts sur la santé et le bien-être (par exemple les problèmes de surpoids pour la consommation alimentaire).

Des démarches internationales de consommation responsable

Les Nations-Unies parlent de « consommation responsable » dans l'un des 17 objectifs de développement durable (objectif 12). Elles promeuvent d'une part des **« petits gestes » pour améliorer l'efficacité** de l'utilisation des ressources (comme éteindre les lumières), et d'autre part une **réorientation de la consommation** vers des produits et des services « verts » (correspondant davantage à une logique d'efficacité). Un chiffre phare de l'objectif de développement durable 12 est l'énergie économisée si toutes les ampoules étaient remplacées par des ampoules à haut rendement énergétique, ne mentionnant nulle part les gestes tels que réduire la luminosité ou le nombre d'ampoules. L'analyse lexicale menée sur les textes d'institutions de l'environnement mais aussi d'entreprises du CAC 40 fait ressortir que la notion de consommation responsable est présente et souvent liée aux objectifs de l'ONU (voir annexe 3.2.).

Les rapports de l'**OCDE** sur la croissance verte et les comportements des consommateurs évoquent des comportements de **sobriété en termes énergétiques**, axés sur la **réduction des consommations de fluides** (comportements réduisant le niveau de consommation de l'électricité ou l'eau par exemple, qui constitue une sobriété d'usage au sens de Négawatt). Dans les autres domaines, c'est le **remplacement d'une consommation « non-verte » par une consommation « verte »** qui est recherchée, sans remettre en question les désirs ou le niveau de consommation.

Des démarches de consommation responsable en France, entre sobriété et efficacité

L'**ADEME encourage à consommer responsable**⁵⁵ en tenant compte de la partie cachée de nos consommations et de leurs conséquences en amont (production, énergie) et en aval (déchets). Les actions encouragées sur le volet de la consommation individuelle sont centrées d'une part sur le choix de produits respectueux de l'environnement, s'appuyant notamment sur **l'affichage environnemental** des produits (alimentation de saison, produits locaux), et d'autre part sur la **lutte contre le gaspillage** (gaspillage alimentaire, surdimensionnement des équipements), **la réduction des déchets** (éviter le jetable et des emballages), **et le recours à la location, la réparation.** Les travaux de **prospective**⁵⁶ sur une **« empreinte environnementale allégée » de la consommation en 2030** mettent en lumière l'évolution vers un nouveau rapport à la consommation, avec une plus grande transparence sur les impacts environnementaux des produits et la mise en œuvre de principes d'économie circulaire dès les prochaines années. A plus long terme, l'innovation et en particulier l'usage des « data » apparaît comme une source de durabilité, complémentaire de **nouvelles formes d'échange et d'utilisation des produits** (économie de la fonctionnalité,

⁵⁵ Document interne ADEME.

⁵⁶ ADEME, Alléger l'empreinte environnementale de la consommation des Français en 2030, vers une évolution profonde des modes de production et de consommation, novembre 2014. https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/alléger-empreinte-environnement-2030_rapport.pdf

réparation des produits, etc.). D'ici à 2030, l'ADEME entrevoit un **passage du « toujours plus » au « toujours mieux »**.

Une partie des actions promues par l'agence restent centrées sur l'efficacité et notamment énergétique (isolation, équipement à basse consommation). Par exemple, le service Bâtiment encourage des **« éco-gestes »**, sans les inclure dans des réflexions sur la sobriété. Il ressort des entretiens que ces gestes, comme réduire la température de chauffage (sobriété d'usage au sens de Négawatt), peuvent avoir des **effets rebonds** : la température promue, par exemple, a été revue à la hausse pour ne pas « faire peur aux gens », ou avoir un effet inverse en étant « trop restrictifs ».

La consommation responsable promue par l'ADEME encourage également une **réflexion avant l'achat, sur nos besoins**, sur la possibilité de réparer des objets existants, etc. Il s'agit notamment de renoncer à acheter si le besoin n'est pas confirmé. Plusieurs services mènent une réflexion sur les besoins, qui correspond aussi à une **recherche d'efficacité** : réduction du suréquipement (sobriété de dimensionnement), ajustement du chauffage et du rafraîchissement, conseils pour des économies d'eau chaude pour la cuisine ou lavage, voire une **gestion technique du bâtiment**, avec des équipements qui permettent de mieux organiser les consommations et programmer. **L'« anti-gaspillage » constitue une porte d'entrée pour faire diminuer des consommations** perçues comme inutiles.

Néanmoins, **les actions qui demandent une transformation de la demande et des modes de vie semblent rencontrer davantage d'opposition** que celles qui répondent à une demande en transformant la mise à disposition et l'usage des produits. À l'ADEME, une représentante du service Bâtiment indique que son service peine à encourager le logement collectif par rapport au logement individuel, notamment car cela touche à ce qui est généralement perçu comme un signe de l'ascension sociale.

L'enquête baromètre de l'ADEME sur les représentations sociales de l'effet de serre et du changement climatique, menée depuis 2000, indique en 2017 que 19 % des Français considèrent que l'« adaptation au changement climatique » consiste à « changer leur mode de vie », avant l'action des gouvernements ou des entreprises. C'est la réponse la plus fréquente et elle inclut des comportements « plus vertueux », à savoir une diminution de la consommation et la sobriété⁵⁷. Ce chiffre est en augmentation par rapport à 2014. **En 2017, une action a été ajoutée dans la liste d'actions visant à réduire les émissions de gaz à effet de serre : « réduire la consommation ». 37% disent déjà faire cette action**, un chiffre comparable à se déplacer en vélo ou à pied ou réduire ses déchets d'emballages, mais beaucoup moins que trier ses déchets (80%) ou acheter des légumes locaux et de saison (63%). En réponse à la question sur les **actions les plus efficaces** pour réduire les émissions de gaz à effet de serre, **le fait de consommer moins ou consommer des produits ayant moins d'impacts sur l'environnement (écolabels) reste la deuxième réponse** par rapport à développer les énergies renouvelables pour son logement. Si 51% des français se disent prêts à modifier leurs modes de vie. Ces résultats ne prouvent pas que les individus les mettent en pratique.

Les limites de la consommation responsable comme levier de sobriété

Une revue du CGDD sur les perceptions sociales et pratiques environnementales des Français de 1995 à 2011⁵⁸ montre que ces derniers sont de plus en plus sensibles aux questions d'environnement et qu'ils ont un **recours accru à une « éco-consommation »**. Cela se traduit notamment par l'équipement en ampoules basse consommation et en électroménager à faible impact énergétique et l'achat de produits « bio », surtout pour les foyers à revenus plus élevés. Néanmoins, **les gains d'efficacité peuvent avoir des effets rebonds** : par exemple, les foyers équipés en biens à faible consommation prêtent peu attention à l'énergie lors de l'usage de ces appareils (maintenus en veille, etc.). L'adoption de modes de vie et de comportements dits « sobres » - entendu ici en termes d'énergie, pour le chauffage, l'eau, etc. - est quant à elle le plus souvent motivée par la recherche d'économies financières.

Selon une enquête de l'Obsoco et Ethicity-Greenflex, **la part de personnes qui se dit prête à « consommer moins », autour d'un quart des enquêtés, est en baisse**. Un quart est prêt à consommer « autant mais mieux »,

⁵⁷ ADEME, Représentations sociales de l'effet de serre et du réchauffement climatique, 2018, p. 28.

⁵⁸ « Les perceptions sociales et pratiques environnementales des Français de 1995 à 2011 », *Revue du CGDD*, octobre 2011.

un quart souhaite consommer davantage, un quart souhaite consommer différemment en évitant le superflu ou en choisissant des écolabels, mais sans consommer moins. Les chiffres de 2017 montrent que **près d'un quart de la population est toujours « rétractée » par rapport aux questions d'environnement**.

Enfin, de plus en plus de penseurs font ressortir les limites des approches centrées sur les pratiques individuelles et insistent sur la nécessité de **faire changer les normes sociales et surtout l'organisation sociale des pratiques quotidiennes**, notamment par des infrastructures. Par exemple, il serait inutile d'encourager à faire du vélo sans créer de pistes cyclables. Kris de Decker, auteur dans Lowtech magazine, remarquait :

« Les politiques de changement individuel ont les mêmes lacunes que les stratégies qui prônent l'efficacité ou l'innovation. Elles ne remettent pas en cause les infrastructures ou les conventions sociales qui ne sont pas soutenables »⁵⁹

Tout comme le recyclage des ordures ne remet pas en cause la production de déchets (voir, au contraire, la légitime), **les politiques de changement de comportement pourraient renforcer le *statu quo***. Kris de Decker souligne que l'innovation sociétale pertinente en termes de durabilité est celle qui s'installe de manière systémique dans tous les domaines du quotidien. Nous devons alors imaginer à quoi devrait ressembler la **« nouvelle normalité » d'un monde durable au quotidien**, ce que développent les promoteurs d'une sobriété sociétale, présentée dans la section 2.2.

2.2 Des propositions émergentes et des revendications fortes pour une transformation des modes de vie

Cette section montre qu'une **autre manière d'appliquer la « sobriété » repose sur des transformations des modes de vie visant à sortir de la grille de lecture sociétale fondée principalement sur la croissance économique, voire du cadre conceptuel de la croissance verte**. Portant sur l'ensemble des ressources disponibles (énergie, matières), elle tient compte des limites planétaires de façon *absolue* (au-delà de l'approche *relative* de quête d'efficacité par rapport à l'existant). Les promoteurs de cette approche de la sobriété partent du postulat que le « découplage » des impacts de la croissance n'est pas suffisant (lorsqu'il est possible), ou du moins pas durable.

Des chercheurs en sciences de l'environnement à l'international distinguent à cet égard la soutenabilité « faible », qui repose uniquement sur des adaptations marginales voire l'optimisation des modes de production et de consommation actuels, **et la soutenabilité « forte »,** qui impliquerait des changements en profondeur accompagnée d'une transformation des modes de vie. (Princen, Maniates, Conca, 2002 ; O'Rourke et Lollo, 2015 ; Lorek et Fuchs, 2013). Certains ont une **approche critique du changement individuel**, qui à lui seul ne permettrait pas une durabilité réelle (Assadourian, 2013 ; Wapner et Willoughby, 2005 ; Willis et Schor, 2012). Tous considèrent que **l'efficacité** (recyclage, amélioration des technologies, écoconception, par exemple) est un élément important de toute stratégie de durabilité, mais qu'elle ne peut être suffisante et **doit être articulée avec des comportements de sobriété** (baisse du niveau absolu de consommation, notamment dans les pays développés). En revanche, **leurs regards sur la technique et la technologie peuvent être très différents**, entre partisans de l'innovation technologique comme source d'efficacité et de modération de l'utilisation des ressources, et positions critiques sur ses effets et ses risques (partisans des « low tech », de l'innovation frugale, du principe de précaution et de moratoires technologiques).

Les promoteurs de cette sobriété considèrent également que **la croissance économique ne devrait pas être la principale mesure du développement**, notamment car elle n'assure pas le bonheur et le bien-être des citoyens. Ils défendent de **nouveaux indicateurs** de richesse détachés de la croissance économique (tels qu'ils ont été présentés dans la première partie de ce rapport).

La sobriété heureuse, la simplicité volontaire, le minimalisme ou la frugalité sont autant de concepts qui partagent ce dénominateur commun : la recherche d'une transformation de nos modes de vie et de

⁵⁹ Voir article « Transition écologique : nous ne pouvons pas (seulement) la faire nous-mêmes ! », *Le Monde*, 15 septembre 2018. Accessible en ligne : <http://internetactu.blog.lemonde.fr/2018/09/15/transition-ecologique-nous-ne-pouvons-pas-seulement-la-faire-nous-memes/>

consommation pour faire évoluer autant les besoins eux-mêmes que les usages, pour un partage plus équitable de l'ensemble des ressources disponibles, entre humains de générations actuelles et futures.

2.2.1 Un projet d'équité sociale et environnementale que font vivre des associations et des mouvements citoyens

Des penseurs et des chercheurs ont développé une approche de la sobriété ou « simplicité » qui repose sur une démarche de transformation du mode de vie mais passe par un **projet de société**, voire un projet politique.

L'exemple de la sobriété heureuse des Colibris

Le projet de sobriété le plus connu en France est peut-être celui de Pierre Rabhi et de la « **sobriété heureuse** » : très rapidement, un projet politique a vu le jour puisque Pierre Rabhi a souhaité être candidat aux élections présidentielles de 2002, sans parvenir à obtenir les 500 parrainages, mais pour lesquelles les lignes directrices de programme avaient vu le jour. En 2007, décidant de ne pas se représenter, il fonde l'association Colibris, puis en 2012, l'association promeut la campagne « Tous candidats ». Dans la lettre où il précise ne pas être candidat en 2007, il y explique :

Pierre Rabhi : « Je suis de ceux qui souhaitent de toute leur force qu'un grand forum national puisse s'organiser, prendre la forme d'une campagne politique parallèle qui permettrait aux citoyens de sortir de la simple délégation et de faire entendre leurs légitimes aspirations. »

Que ce soit à travers son expérience de 2002 ou bien avec l'association Colibris, qui porte dans ses valeurs centrales la sobriété heureuse, le mouvement, bien qu'officiellement désormais apolitique, porte un projet de société. Lors de notre entretien, Mathieu Labonne, directeur au sein du mouvement, considère que le changement passe avant tout par les citoyens, et qu'il ne faut pas « repousser le fait de trouver des réponses sur les autres », en référence à « des ingénieurs qui vont trouver des solutions magiques ». Cette remarque souligne la méfiance à l'égard d'une approche technique promouvant l'efficacité.

Pour lui comme pour d'autres représentants de ce mouvement, il s'agit de **mobiliser les citoyens pour porter un changement général de société**. La notion de sobriété a été reprise par des personnalités politiques comme l'ancienne Ministre Ségolène Royal, qui, soutenant la démarche de sobriété heureuse, a remis la légion d'honneur à Pierre Rabhi en 2017. Son *Manifeste pour la justice climatique*, publié en 2017, promeut des transformations dans les pays du nord pour soutenir la paix et la prospérité mondiales (Royal, 2017).

La construction de modèles de « société sobre » : de la circularité à l'équité

Dans « Écologie intégrale », Christian Arnsperger et Dominique Bourg (2017) appliquent les **principes de sobriété à l'échelle collective** en définissant trois niveaux d'économie circulaire, ce qu'ils appellent « **économie permacirculaire** ». Selon cette approche, le primat doit être redonné à la fois à l'écologique et au social : il s'agit de donner un sens à l'existence des membres de la société, avec davantage d'équité dans la distribution des revenus. Il ne s'agit pas d'un programme politique au sens propre, mais de ce vers quoi devrait se diriger un projet de société authentiquement circulaire et sobre. Plusieurs propositions y sont avancées et discutées quant à leur utilité pour développer un **modèle économique de société durable, pouvant constituer des leviers vers la sobriété: TVA « circulaire »** adaptée en fonction du niveau d'externalités des produits ou services, **socle personnel de revenu garanti** dépendant de l'empreinte écologique de la consommation de chaque consommateur, création d'une **Cour des comptes écologiques** permettant de réallouer la création publique de monnaie vers des investissements publics en infrastructures et en services contribuant à la réduction de l'empreinte écologique, ou **indicateurs de permacircularité**. Une telle vision implique de déplacer la logique de l'économie circulaire de la « simple boucle » à une logique plus complète, comme le rappelle l'institut de l'économie circulaire.

L'un des volets de la réflexion sur une société « sobre » est celui de la **répartition des richesses**. Pour les promoteurs de la sobriété, si la richesse doit être mesurée autrement que par la croissance économique, et notamment à l'aune du bonheur des citoyens, elle doit aussi être partagée. Cela passe par une **redistribution**

des revenus, des dépenses, et donc aussi du travail. Certains auteurs portent l'idée de mieux partager le temps de travail, voire d'utiliser des gains de productivité pour dégager du temps libre, plutôt que d'augmenter la production et la consommation. Par exemple, l'économiste et agronome Pierre Larroustou, membre du Pacte Finance Climat ⁶⁰, encourage aussi la semaine de 4 jours. Cela renvoie à des transformations des rythmes de vie et de la notion de temps, y compris sur le plan individuel. Pour certains auteurs, **l'argent économisé grâce aux gains de productivité pourrait être réinvesti pour le bien commun**, à travers des dépenses de santé ou d'éducation, par exemple, dont les bénéfices sociaux dépassent les éventuelles externalités négatives sur le plan environnemental.

Ces réflexions ont donné lieu à des **propositions concrètes pour réorganiser le travail et les revenus**, comme par exemple un revenu universel qui rémunère indirectement l'autoproduction et le travail domestique (généralement réalisé par les femmes), ou encore des politiques publiques soutenant les activités de garde d'enfants. **Néanmoins, ces propositions politiques n'ont pas été testées ou éprouvées** réellement sur de grands nombres, et chercheurs en économie comme en sciences sociales alertent sur la nécessité de tenir compte des transformations socio-économiques associées : **quid d'une sobriété qui entraînerait vers l'austérité et renforcerait d'autant plus les inégalités ?**

Au-delà d'un projet de société avec une meilleure répartition des richesses entre citoyens, de plus en plus d'organisations relient ces réflexions à la **question de l'équité à la fois entre les pays et par rapport aux générations futures**. Des notions de **sobriété « partagée », de transition « juste » ou « équitable »** tiennent compte des enjeux de justice sociale et environnementale à l'échelle mondiale et sur le long terme. Lucas Chancel, co-directeur du laboratoire de recherche sur les inégalités mondiales, relie l'enjeu de durabilité à celui de l'équité dans son livre *Insoutenables inégalités*⁶¹. En entretien, le représentant du mouvement Colibris fait écho à cette réflexion :

Mathieu Labonne : « C'est une démarche d'équité à l'échelle mondiale : respecter les contraintes du monde physique, consommer moins d'énergie, d'eau, de ressources au sens large. La sobriété est un terme toujours relatif, c'est par rapport au système actuel qui est dans une forme de démesure. [...] Consommer autrement, être plus autonome, c'est comme ça qu'on permettra à d'autres pays et à d'autres peuples de mettre en place des conditions de vie plus confortables, plus justes. »

Un vaste engagement citoyen autour de projets de justice environnementale et sociale

Des ONG qui n'étaient pas historiquement engagées sur la justice sociale, la transformation des modes de vie ou le bien-être des populations se mobilisent progressivement sur ces questions. À titre d'exemple, lors d'un festival sur le thème du « zéro déchet » organisé par l'association Zero Waste France en juin 2018, un panel réunissait des représentants de la Fondation Nicolas Hulot, du WWF, du Secours Catholique et de GreenPeace, sur le thème « à la croisée des causes écologistes et sociales ». Ils interrogeaient le partage des ressources et l'équité des modes de vie au niveau mondial. Pour ces organisations, la transition écologique doit être « juste », « solidaire », avec une « consommation agréable et juste ». En entretien, la directrice de Zero Waste France insiste sur l'importance de l'équité et de la justice sociale, un enjeu qui dépasse largement la seule production de déchets :

Flore Berlingen : « Une consommation « sobre », c'est une consommation juste du point de vue des ressources disponibles. Quand on parle de « gaspillage », étymologiquement, c'est une mauvaise utilisation des ressources pour répondre à un besoin. Le « besoin », ça peut être celui de l'ensemble de la population et aussi celui des générations futures. Les inégalités sociales et environnementales montrent qu'il y a un mauvais partage des ressources, surconsommées d'un côté, et inaccessibles pour d'autres. On promet une répartition équitable partout aujourd'hui et pour les générations futures. »

⁶⁰ Mené par universitaires, responsables politiques et chefs d'entreprises engagés, mobilisant des citoyens, ce Pacte se veut un lobby européen promouvant une finance au service de la lutte contre le dérèglement climatique. Voir : <https://www.pacte-climat.eu/>

⁶¹ Chancel, L., *Insoutenables inégalités : pour une justice sociale et environnementale*, 2017

Elle explique que l'association **ne promeut pas l'utilisation d'indicateurs sur le bien-être et la qualité de vie, selon elle trop centrés sur la satisfaction individuelle**. Elle préfère la **notion d'« empreinte écologique »**, liée à la **notion de « dépassement »** dans l'utilisation annuelle des ressources globales, qui permet une mesure commune et objective de l'utilisation des ressources :

Flore Berlingen : « c'est une aspiration à la justice plus qu'à la qualité de vie individuelle. C'est une question éthique. Peut-on être heureux si on exploite autrui ? »

La recherche de répartition équitable a poussé le gouvernement anglais à expérimenter en 2008 un **système de bons ou « quotas carbone individualisés »** (fixant une limite aux impacts individuels), qui n'a finalement pas été mis en place. Non seulement l'imaginaire de guerre et de manque rend ces démarches de « rationnement » difficilement acceptables collectivement, mais la manière dont elles ciblent différemment les riches et les pauvres soulève également des enjeux politiques complexes⁶².

La réflexion sur l'équité est aussi **très présente dans le discours de l'Église**, qui appelle désormais à des changements sociétaux et non pas seulement individuels, comme l'indique Loïc Laine, doctorant travaillant sur la place de la sobriété dans l'enseignement social de l'Église :

Loïc Laine : « ce qu'on voit poindre un peu chez Jean Paul II mais surtout vraiment avec François, c'est que l'effort individuel ne suffit plus, l'appel à la sobriété (changement radical de mode de vie) s'élargit à une organisation sobre de la société, donc un modèle économique sobre. [...] Il y a toujours derrière la sobriété la notion de limite, et donc les limites de la planète. Surtout chez les chrétiens, qui ne dissocient jamais le souci environnemental du souci social, les ressources limitées doivent être partagées, notamment au profit des plus pauvres. Ce qui remet bien sûr en cause une société basée sur le mythe de la croissance infinie. [...] L'appel de l'Église va loin : François parle de conversion écologique, c'est une remise en cause drastique et radicale de nos modes de vie basés sur l'hyperconsommation et nos modes d'organisation socio-économico-culturels. Parmi les incontournables de cette conversion, il y a le choix de la sobriété. »

Pour favoriser ces changements, **des citoyens et des représentants politiques promeuvent une transformation de la gouvernance** de nos sociétés, pour favoriser la durabilité. Par des partenariats public-privés et surtout la démocratie participative, il s'agit de ré-impliquer les citoyens, de favoriser les liens avec leurs élus. L'essayiste et homme politique Raphaël Glucksmann⁶³ a par exemple proposé de mettre en place le **mouvement Place Publique** qui se veut « citoyen, écologiste et solidaire ». Par définition, **les politiques publiques ne peuvent pas imposer une sobriété volontaire (ni s'ériger en autorité morale voire religieuse)**, mais pourraient encourager certaines formes de vie par la participation des citoyens. Le choix de la sobriété, lorsqu'elle est envisagée comme un corolaire à la stagnation ou la réduction du PIB, nécessite des **politiques de redistribution des richesses** pour ne pas peser sur les populations déjà les plus précaires. Or, la capacité redistributive de l'État n'est pas forcément suffisante.

Des auteurs comme le Canadien Peter Dauvergne (2010), s'intéressant à la gouvernance environnementale, soulignent la **nécessité d'une gouvernance globale** pour réguler les facteurs qui entraînent une croissance de la consommation au niveau mondial : la publicité, les contraintes socio-économiques, la technologie, les inégalités de revenus, les grandes entreprises, la croissance de la population et la mondialisation des échanges. Il souligne que la logique « penser incrémental, agir local » n'est pas suffisante.

Une visibilité croissante d'un discours « sobre » auprès du grand public

Des personnalités politiques mettent ce discours à l'agenda public et médiatique, ce qui constitue un signal fort du développement de la sobriété sous un angle social. Cyril Dion a réalisé en 2015 le **film Demain**, vu par plusieurs millions de personnes, pour promouvoir des « solutions » pour une société durable et équitable. Ce film encourageait une transformation des modes de vie vers la sobriété, même sans utiliser

⁶² Pour une analyse des quotas carbone individualisés, voir l'étude du Laboratoire de l'Economie Sociale et Solidaire, « Sobriété énergétique », 2018 (citée ci-avant), pp.45-47.

⁶³ Auteur de *Les Enfants du vide, de l'impasse individualiste au réveil citoyen*, 2018.

cette terminologie. En 2018, à l'occasion du festival Zero Waste à Paris, Cyril Dion explique que ce film a été beaucoup critiqué pour la manière dont il plaçait la responsabilité du changement uniquement sur des démarches individuelles ou d'initiatives isolées. Il pointe alors du doigt l'« architecture invisible » de nos choix, influencés par la loi, nos métiers et le Web qui orientent fortement nos comportements. Il met en avant la nécessité d'une évolution de notre notion du travail et du temps, ainsi que le caractère indispensable d'un nouveau « récit de nos sociétés ». Il propose de nouvelles pistes d'action dans son *Petit manuel de résistance contemporaine*, publié en 2018, et dans son projet « l'après Demain » (livre et film) qui montre aussi les actions inspirées par son film. Il propose ainsi un projet politique d'ensemble.

La *Revue Durable* a consacré en août 2018 en un dossier⁶⁴ au thème « **Sobriété et liberté** ». On y lit notamment que « la sobriété réconcilie égalité et liberté », par une répartition plus équitable des ressources. Si le modèle actuel de développement est insoutenable alors même que seule une minorité en profite, le principe d'égalité voudrait que tout le monde ait accès à un niveau similaire de satisfaction et de qualité de vie. La liberté est souvent utilisée comme une objection à la sobriété, perçue comme une perte de modernité, voire un totalitarisme qui empêcherait certains de profiter de leurs richesses. Le dossier propose une autre vision de la liberté, celle de s'opposer au néolibéralisme et de faire des choix planétaires (notamment un choix d'autolimitation), et défend que la sobriété est source de bonheur. Le dossier présente des actions concrètes de sobriété qui réduisent l'utilisation d'énergie tout en assurant une bonne qualité de vie.

Luc Semal et Bruno Villalba ont écrit *La sobriété énergétique : contraintes matérielles, équité sociale et perspectives institutionnelles*, sorti fin octobre 2018, qui contribue à construire une vision de plus en plus aboutie de la sobriété à l'échelle sociétale et dans sa mise en œuvre politique.

2.2.2 La création de nouveaux modèles d'entreprises et de modèles de gouvernance sur les territoires

La mise en œuvre d'une société sobre, au sens d'une modération de la production et de la consommation au-delà des gains d'efficacité ou même de l'économie de la fonctionnalité, passe, concrètement, par de nouveaux **modèles d'organisation** pour les territoires comme pour les entreprises, avec des **modèles économiques** ne reposant pas sur la croissance économique comme principal objectif. **Les politiques publiques, les structures socio techniques et l'aménagement du territoire** - par exemple avoir des pistes cyclables dans les villes pour encourager les trajets en vélo - sont déterminants pour la mise en œuvre de cette forme de sobriété.

Le laboratoire de l'Economie Sociale et Solidaire, dans son état des lieux de la sobriété énergétique réalisé en 2018⁶⁵, donne **de nombreux exemples d'initiatives concrètes favorisant la sobriété** pour les entreprises et les territoires : des transports en commun subventionnés (voire gratuits), le développement du télétravail pour limiter les déplacements, les circuits courts alimentaires, le développement de repair cafés et de bricothèques, les réglementations contre la pollution lumineuse, les défis « famille à énergie positive », etc. Nous présentons ci-après, sans prétendre à l'exhaustivité, **des modèles économiques et d'organisation des territoires** dans lesquels peuvent s'inscrire de telles initiatives.

La revalorisation du travail et des liens locaux comme leviers de sobriété

De nombreux défenseurs de la sobriété considèrent que **la relocalisation**, consistant à développer des activités et le travail à l'échelle d'un territoire plus petit, faciliterait l'évolution vers une plus grande sobriété de l'économie et le bien-être des populations. Le caractère local des activités facilite en effet les démarches de « permacircularité » ainsi que de gouvernance participative. Depuis le début des années 2000, le **mouvement de la transition**, porté initialement par Rob Hopkins au Royaume-Uni, promeut la redescende énergétique et l'autosuffisance locale. Par une **démarche de décentralisation** mais sans repli sur soi, il s'agit de développer des territoires « en transition », localement, reposant sur des organisations plus durables. Plusieurs enquêtés ont mentionné en entretien l'intérêt d'une relocalisation de l'économie, d'une **économie**

⁶⁴ « Sobriété et liberté : à la recherche d'un équilibre », *La Revue durable*, numéro 61, août 2018.

⁶⁵ Le laboratoire de l'ESS, « Sobriété énergétique », 2018 (cité précédemment). Le rapport établit une liste de recommandations pour favoriser la sobriété (p. 57).

« **résidentielle** », y compris par des monnaies locales. Certains mentionnent que cela éviterait la « captation » par de grandes entreprises aux profits centralisés.

Flore Berlingen : « Si on reste dans un modèle capitaliste, quels paramètres on peut changer ? Je pense que la relocalisation c'est ce qui a le plus gros impact. La déconcentration de l'économie, développer la dimension locale. Développer les services [et donc moins de biens matériels] empêche de passer à l'échelle. Les grands acteurs des déchets, de la distribution, de l'industrie ont du mal à s'adapter aux petits acteurs. Il faut que la rémunération du travail soit supérieure à la rémunération du capital. »

L'échelle locale pourrait favoriser également le **développement de services plutôt que des biens** nécessitant des ressources naturelles et des matériaux, avec une **revalorisation du travail fourni localement par rapport au matériel**. Par exemple, des ateliers de réparation et de réutilisation, mobilisant des employés sur place, permettent d'éviter d'acheter de nouveaux biens souvent importés :

Mathieu Labonne : « Plutôt que l'intelligence artificielle, on peut remettre les métiers artisanaux et manuels au centre, remettre l'humain à la place des machines pour diminuer l'empreinte carbone. »

Des chercheurs promouvant la durabilité « forte » promeuvent l'investissement dans **les biens et les services à faible marchandisation, peu matériels**, en particulier **l'économie du soin (care) et de l'interconnexion** (Princen, Maniates, Conca, 2002). Par exemple, le développement de services à la personne – une activité locale par essence – crée des emplois qui nécessitent peu de capital matériel.

Les promoteurs de territoires et d'entreprises « sobres » ont souvent un **rapport ambivalent aux technologies**. D'un côté, le « low tech » permet une durabilité plus grande en réduisant la dépendance au matériel (voir 2.1.2 ci-dessus), mais d'un autre côté **l'utilisation des outils numériques permet de créer des liens sociaux et d'innover**, favorisant dans certains cas la sobriété et les changements de comportements. Dans la conception des équipements, le « **design minimaliste** » correspond à avoir le moins de fonctionnalités possibles et une utilisation facilitée, tout en répondant à la demande technologique. Les outils numériques, alors même qu'ils facilitent les échanges et la mondialisation, **peuvent aussi jouer un rôle dans la relocalisation** : de nombreuses applications téléphoniques géolocalisées facilitent par exemple des réseaux locaux d'échange et de partage entre voisins.

L'association Virage Energie considère que **par rapport aux politiques d'efficacité, les politiques de sobriété s'appuyant sur la relocalisation coûtent moins cher et pourraient avoir des co-bénéfices** : moins de travail de R&D et travail de déploiement des systèmes technologiques, relocalisation et créations d'emplois non délocalisables (agriculture), co-bénéfices en termes de santé, de liens sociaux... L'association n'est pas capable de quantifier ces bénéfices mais vise à les mettre en évidence.

Des modèles économiques « collectifs » plus favorables à la sobriété

Un nombre croissant de **nouveaux modèles économiques ont vu le jour**, dépassant le cadre de l'entreprise privée, qui permettent de favoriser la sobriété en tenant compte d'autres objectifs que celui de la croissance économique. La vitalité du secteur de l'économie sociale et solidaire, en France, témoigne de cette évolution des modèles d'organisation des territoires, des entreprises et du travail salarié, notamment à travers des **formes coopératives**. Le mouvement Colibris, par exemple, s'appuie sur l'innovation de mouvements citoyens pour développer l'« **écologie du collectif** » par de nouveaux modèles économiques : habitats collectifs, monnaies locales, jardins partagés (qui facilitent le travail d'entretien et créent des liens conviviaux), logiciels libres, universités citoyennes. Il ne s'agit pas directement de viser une société sobre, mais indirectement de redéfinir l'objet des entreprises, ne prenant plus en compte uniquement le profit comme moteur, mais également leur rôle dans la société et la place de leur salariés, propriétaires, coopérateurs, etc. selon les modèles. A la différence des entreprises classiques, ces modèles tiennent compte d'objectifs sociaux et environnementaux plus favorables à la modération de la production et de la consommation.

Cette créativité s'exprime dans des lieux spécifiques nommés « oasis » par le mouvement Colibris. Il s'agit de plus de près de 700 lieux incluant des éco-villages, des « lieux de retour », ou des « tiers-lieux écologiques », qui accompagnent de nouveaux modes de vie. La branche Soutenir du mouvement Colibris développe une coopérative de financement des Oasis, pour soutenir ces actions, par l'*empowerment* des citoyens :

Mathieu Labonne : « La créativité va au-delà des questions technologiques. Ce sont des solutions politiques dans l'organisation de la société, pour le vivre-ensemble. Dans les oasis, les gens revivent ensemble, mutualisent des espaces, des moyens de transport, etc. On a un mode de vie deux fois moins carboné qu'un français moyen, et un mode de vie agréable, en comptant le bilan carbone complet, même en comptant les impacts carbone de tous les services comme les hôpitaux ou les écoles [dont chacun prend une part égale dans son bilan carbone personnel]. » [Il cite une étude d'impact réalisée sur les oasis].

Mathieu Labonne donne ainsi des exemples concrets de modèles d'organisation des territoires et des organisations moins consommateurs en ressources, tout en permettant selon lui un **bien-être supérieur**.

La création de l'**Institut du Bonheur** par Michaël Mangot est un également un exemple de recherche d'évolutions au sein des entreprises favorisant le bien-être et le bonheur. La mission de l'institut consiste à la fois à « optimiser » et à « ré-enchanter » les comportements économiques, pour produire plus et mieux sans consommer davantage de ressources, et pour favoriser le bonheur des « parties prenantes ».

De la ville « frugale » à la ville « résiliente »

Dans le domaine de l'architecture et de l'urbanisme, **le mouvement de la « ville frugale » et du « bâti frugal »** offre un exemple de mise en œuvre concrète de la sobriété comme transformation des modes de vie : le bâtiment frugal nécessiterait moins de ressources à bien-être égal. Lors de la réalisation d'une étude prospective sur le bâtiment en 2030⁶⁶, l'Ademe a identifié de nombreux « **signaux faibles** » de **sobriété dans le bâtiment** : le choix volontaire d'habitation plus petite (mouvement « *tiny house* »), le développement de l'habitat partagé et participatif⁶⁷, ou encore la mutualisation des équipements. Ces évolutions correspondent à un usage plus sobre, en plus de l'augmentation de l'efficacité énergétique du bâtiment. Les travaux menés par l'ADEME en région (notamment en Normandie ou Hauts-de-France) encouragent ces évolutions sur les territoires, en agissant sur l'urbanisme, la mobilité, ou encore la prévention des déchets⁶⁸. Alain Bornarel, ingénieur co-initiateur du « Manifeste pour une frugalité heureuse »⁶⁹, définit un **bâtiment frugal** comme allant au-delà du simple aspect consommation (de matière ou énergie) et comme **contribuant au développement local** :

Alain Bornarel : « Un bâti frugal maîtrise ses besoins en énergie [...] mais c'est aussi la frugalité sur les autres ressources que l'énergie, c'est la frugalité sur la question de l'eau, des matériaux, donc réemploi, recourt privilégié aux matériaux biosourcés, géosourcés, etc. [...] Ça c'est le sens propre de frugalité, mais il faut faire rentrer d'autres caractéristiques, par exemple comment le bâtiment va participer à la vie du territoire qui l'accueille : circuit court, insertion dans son territoire, etc. C'est une définition assez large du terme frugalité. »

Selon un entretien mené auprès du service Bâtiment de l'ADEME, la **notion de « ville frugale » était davantage présente** du début des années 2010 (dans l'après crise économique) jusqu'à aujourd'hui. Elle est désormais **remplacée par l'idée de ville « résiliente »**. La « sobriété » fait au contraire référence dans ce secteur à des pratiques d'efficacité dans la consommation : éteindre les lumières, ne pas laisser les produits en veille, etc. **La frugalité fait davantage référence à une réduction**, moins axée sur les technologies que la sobriété

⁶⁶ ADEME, Service Bâtiment, « Démographie, Habitat et conditions de vie - une vision prospective à l'horizon 2030 », mars 2014 (cité précédemment).

⁶⁷ Une étude soutenue par Leroy Merlin illustre confirme l'intérêt des professionnels pour la conception participative du bâtiment collectif. Voir « La conception participative dans l'habitat collectif », *Leroy Merlin Source*, n°22, octobre 2017.

⁶⁸ « Energie, ressources : des territoires plus sobres », Réseau d'échanges thématiques ADEME – Région Hauts de France, juin 2018.

⁶⁹ <https://www.frugality.org/fr/le-manifeste.html>, consulté en septembre 2018

(notamment énergétique). L'idée de résilience naît de la nécessité de faire différemment, en lien avec les dérèglements climatiques et les crises migratoires.

Le développement d'une gouvernance locale participative

Des associations telles que Virage énergie proposent des **scénarios de sobriété pour les territoires**, qui dépassent largement la recherche d'efficacité énergétique et impliquent des transformations de nos modes de vie. Ils proposent des solutions concrètes comme développer les circuits courts alimentaires, favoriser les produits biologiques et les options végétariennes en restauration collective, légiférer sur l'obsolescence programmée et l'affichage environnemental, réduire la vitesse sur les routes, offrir des indemnités kilométriques pour le transport en vélo au travail, ou encore proposer des aides financières pour la mise en place d'habitat partagé. Les trois scénarios « Mieux vivre en Nord Pas de Calais » visaient à **tester l'acceptabilité sociale** d'options plus ou moins radicales sur la sobriété. Les hypothèses de départ étaient définies par des **groupes de citoyens**, avec le présupposé que chacun consomme de l'énergie et a son mot à dire dans la question de la sobriété, considérée comme question sociétale.

Le **mouvement des villes en transition** propose de **réinvestir les citoyens** dans une transition à la fois environnementale et sociétale. Plus que la participation, cette initiative vise à assurer l'« **empowerment** » des citoyens sur un territoire. Des collectifs de citoyens s'investissent dans des actions concrètes localement, dépassant l'action individuelle et l'interpellation de l'action publique. Présentées comme une « troisième voie », visent à essaimer et à assurer un « éveil des consciences »⁷⁰.

Plusieurs services de l'ADEME ont entamé **une réflexion sur les modalités de concertation**, sur la participation et les modèles de gouvernance, notamment dans l'urbanisme pour partir des besoins et des usages plutôt que des objets et des « solutions ». En matière de mobilité par exemple, La Fabrique des Mobilités considère que pour transformer les pratiques vers davantage de sobriété, il est essentiel de **changer les modalités d'accompagnement des acteurs sur les territoires**, notamment en transformant le processus de sélection des acteurs qui réalisent des projets.

Finalement, de nombreuses alternatives existent pour développer des territoires et des entreprises sobres. Pourquoi ne se développent-elles pas davantage ? Les enquêtés interrogés évoquent des blocages importants, liés au fait que les entreprises dominant les modèles freinent les mutations vers d'autres modèles.

2.2.3 Des démarches individuelles aux formes et motivations multiples

Le présent état des lieux de la sobriété ne saurait suffire à détailler la nébuleuse de **démarches individuelles** constituant une forme de sobriété au quotidien, d'autant plus que ces démarches recourent à une **terminologie multiple** : sobriété mais aussi frugalité, minimalisme, slow, zéro déchet, simplicité... Nous présentons ci-après quelques démarches individuelles qui nous ont semblé être les plus illustratives et les plus répandues en France. Si ces démarches de modération de la consommation et de l'utilisation de ressources prennent de **multiples formes**, il est possible de **distinguer schématiquement** :

- **Des approches partielles ou thématiques**, telles que le zéro déchet, le minimalisme, certaines pratiques « slow », **liées à des pratiques concrètes**. Elles sont généralement centrées sur l'individu, souvent dans une démarche spirituelle ou de développement personnel ;
- **Des approches d'ensemble**, telles que la frugalité choisie, la simplicité volontaire, voire des formes de déconsommation, où le « vivre autrement » est plus facilement associé à un projet sociétal et politique, pour des motivations éthiques ou environnementales.

Dans les deux cas, **la simplification est souvent présentée comme corrélée au bonheur**, dans l'idée que « consommer moins c'est vivre mieux », à l'image du mot d'ordre des décroissants, « moins de biens, plus de liens ». Une différence clé est que lorsque l'engagement dans la démarche se fait principalement pour des raisons environnementales, éthiques, ou pratiques, l'aspect convivialité ou bonheur n'est qu'une

⁷⁰ Lydie Laigle, « Pour une transition écologique à visée sociétale », *Mouvements*, 2013/3 (n° 75), p. 135-142.

conséquence, alors qu'il peut être la motivation première pour les personnes entrant dans la démarche dans une recherche de développement personnel⁷¹. Par ailleurs, **l'analyse lexicale a montré que la « convivialité » était une notion relativement présente**, davantage que sobriété, qui pouvait ainsi constituer une porte d'entrée vers la transformation des modes de vie (voir annexe 3.2).

Une autre distinction qui se dessine est le **caractère plus ou moins volontaire ou subi de ces démarches**, notamment lorsqu'il s'agit de diminuer sa consommation et donc ses dépenses. Il apparaîtra néanmoins que les frontières sont floues entre une démarche d'économie, initialement subie, et une démarche de sobriété progressivement source de bonheur.

La démarche zéro déchet : une source d'engouement récente

La démarche « zéro déchet », étudiée depuis 2015 par l'ADEME⁷², **reçoit un écho favorable et se développe** en France depuis quelques années. Alors que des ouvrages dénoncent depuis plusieurs années les déchets produits et alertent sur la nécessité de changer nos modes de consommation⁷³, le livre *Zéro Déchet* de Bea Johnson⁷⁴, vendu dans des milliers d'exemplaires et traduit en plus de 20 langues, sert souvent de « manuel », si ce n'est de « bible », pour **appliquer individuellement le zéro déchet au quotidien**. La réduction des déchets à la source, constituant une approche « partielle » de la sobriété, mène généralement à une approche plus globale de la consommation. Aux États-Unis, Colin Beavan, le « **No impact man** »⁷⁵, présentait la démarche comme une recherche du moins impact, principalement au sens environnemental. La liste des ouvrages en français sur la question s'allonge, et près de 200 000 exemplaires de *Famille zéro déchet, Ze guide*, par exemple, se seraient vendus.

Le zéro déchet se transforme progressivement en un mouvement collectif, à travers des groupes de discussion, de partage et de rencontres, en particulier sur les réseaux sociaux, comme en témoignent le développement des blogs et des pages « zéro déchet ». Les portes d'entrée dans cette démarche sont multiples, d'une recherche d'économie financière ou de simplification du quotidien à un engagement environnemental. Les personnes engagées dans une démarche zéro déchet sont nombreuses à se questionner sur le lien entre consommation matérielle et qualité de vie, voire bonheur, et développent des **comportements de sobriété matérielle parfois très avancés**.

La démarche semble toucher une population particulière, notamment des femmes relativement jeunes et de niveaux d'études élevés.

Un minimalisme aux multiples facettes, du rangement de la maison à l'espace en soi

Le « minimalisme » suscite un engouement marqué depuis plusieurs décennies, et les références (livres, blogs) ne manquent pas sur ce sujet. Dans l'ouvrage *Le minimalisme* dès l'an 2000, le chercheur Gérard Bertoloni le définit comme :

« Un ensemble de courants de pensées et d'actions, dans divers domaines, caractérisés par une démarche volontaire de réduction voire de dépouillement pour ne conserver que les attributs considérés comme essentiels »⁷⁶

Plusieurs portes d'entrées et plusieurs approches du minimalisme existent, dont on peut schématiquement distinguer deux grandes formes :

⁷¹ Voir : Cezard, Florian, Mourad, Marie, Joncoux, Steve, « Bien vivre en zéro déchet », ADEME, juin 2017 : https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/bien_vivre_zero_dechet_201706_synthese.pdf

⁷² Ibid.

⁷³ Voir par exemple : Fradet, Elodie, Annick Lacout, et Pascal de Rauglaudre. *Le grand débordement. Pourquoi les déchets nous envahissent, comment les réduire*, 2014. <http://www.decitre.fr/livres/le-grand-debordement-9782917770207.html>.

⁷⁴ Johnson, Béa, *Zero Waste Home*, 2010. Traduit en français : <https://zerowastehome.com/about/book/>

⁷⁵ Beavan, Collin, *No Impact Man*, 2010.

⁷⁶ Bertoloni, Gérard. *Le minimalisme*, 2000.

- **un minimalisme de « désencombrement », très « matérialiste », qui se concentre sur les objets** et la simplification de son environnement matériel. Par exemple, Marie Kondo est devenue célèbre pour ses ouvrages et son **coaching sur le rangement**. Son livre *La magie du rangement* s'est vendu à plus de 100 000 exemplaires en France, et son ouvrage *Ranger, l'étincelle du bonheur*, à plus de 5 millions d'exemplaires dans le monde (voir Kondo, 2015). Dans ses livres, au-delà de l'apprentissage du rangement et du tri dans les objets à garder et ceux à se séparer, l'accent est mis sur la **volonté d'une méthode durable pour ne plus s'encombrer**, en comprenant le sens et l'utilité des objets qui nous entourent, notre attachement à eux, et comment sélectionner ce qui est vraiment important de garder et ce dont on peut se passer. Par une **approche « tri et rangement »** (elle ne parle d'ailleurs pas de minimalisme), elle ouvre le questionnement sur le sens à donner aux possessions matérielles, et donc à la consommation. Certaines tendances poussent à **une autre consommation, par la recherche d'objets au design minimaliste**, aux décors blancs et épurés. Ces approches s'éloignent de la sobriété au sens d'une modération des ressources utilisées. Le minimalisme se rapproche ici de courants artistiques et architecturaux, recherchant l'élégance dans la sobriété esthétique, sans porter un regard critique sur la consommation.
- **un minimalisme appliqué à soi-même et à un mode de vie d'ensemble**, qui vise à se simplifier le travail, les relations, et l'organisation au quotidien, en un mot se simplifier la vie. Joshua Fields Millburn, auteur, blogueur et réalisateur d'un documentaire sur le minimalisme, a découvert le minimalisme après le décès de sa mère, en découvrant les nombreux biens dans l'appartement dont il héritait. Il se questionnait sur l'intérêt de les garder, le sens à y donner, et plus globalement sur **ce que les biens matériels apportent comme valeur à sa vie**. Dans cette même idée, Dominique Loreau, essayiste française résidant au Japon et auteure de *L'art de l'essentiel* et *L'art de la simplicité*, invite à faire le vide pour se retrouver, pour **« faire de l'espace en soi »**. **Certaines approches du minimalisme sont encore plus spirituelles**, comme celles issues de courants bouddhistes. Koike Ryunosuke, moine japonais bouddhiste d'une quarantaine d'années, incite à adopter un **espace apaisé et déchargé pour accéder au bonheur** (Ryunosuke, 2017).

Le minimalisme, lorsqu'il consiste à simplifier l'ensemble de son mode de vie, **se rapproche de la démarche de « simplicité volontaire »** présentée précédemment (voir section 1.3.4.), ainsi que de la démarche de **« frugalité choisie »** présentée ci-après. Les frontières sont floues entre ces notions qui se placent sur un **continuum** entre un désencombrement partiel, superficiel, et une démarche profonde de simplification du mode de vie.

Le « slow » appliqué à divers domaines

Le mouvement « slow » trouve son origine dans le mouvement Slow Food en Italie dès 1986, s'opposant à l'alimentation rapide, notamment pour promouvoir la qualité plus que la quantité. La notion s'est étendue à d'autres domaines comme le « slow tech » (contre les gadgets électronique), le « slow travel » (contre l'impact du tourisme de masse), le « slow made » (contre le jetable), le « slow money » (pour ralentir les flux de capitaux) ou encore les « slow cities » (pour ralentir le rythme de vie)⁷⁷.

Le « Slow » repose sur l'idée de décélération dans nos rythmes de vie et donc dans notre consommation. L'auteur Hartmut Rosa a publié plusieurs livres invitant à une réflexion à ce sujet, notamment un essai sur une « critique sociale du temps »⁷⁸. Selon lui, alors que l'accélération propre à la modernité était promesse de progrès et d'émancipation, elle est devenue une contrainte à laquelle il faut s'adapter dans une forme d'urgence permanente. La **réflexion sur la répartition du temps de travail** (extérieur et domestique) et du temps de loisir ou dédié à d'autres activités, au niveau individuel, est le **miroir d'une réflexion sur la répartition d'ensemble du temps consacré à des activités productives**, rémunérées ou non, domestiques ou non, réalisées par les différents membres de la société.

⁷⁷ Voir le rapport du Laboratoire de l'ESS (cité précédemment), p.53.

⁷⁸ Rosa, Hartmut. *Accélération : critique sociale du temps* (traduit de l'allemand), 2010.

Entre frugalité subie et frugalité choisie

Le courant du « frugalisme » et de la « frugalité » tend également à se développer dans plusieurs pays⁷⁹. En France, le CREDOC s'est intéressé aux comportements frugaux à travers la **question de la frugalité choisie ou subie** (Siounandan et al., 2013). Pour près d'un Français sur deux, les comportements visant l'économie de moyens deviennent un mode de vie alors qu'ils étaient initialement subis (chômage, vie étudiante à faible revenu...). Ces consommateurs sont qualifiés de contraints, d'économistes voire de stratèges (recherche de bonnes affaires, etc.). Ils adoptent un mode de vie sobre indépendamment d'un regard critique sur la société de consommation et ses excès ou ses impacts. **Seulement 13% des consommateurs français s'inscrivent dans une frugalité choisie et une consommation engagée**. Ces derniers se rapprochent des démarches de « frugalité volontaire », observées par l'Ademe dans une étude exploratoire en 2015 sur les « nouveaux modernes »⁸⁰, où le mode de vie frugal est une remise en question de la société de consommation actuelle.

Les frontières sont néanmoins floues entre des approches volontaires et des approches subies. Un grand nombre de guides promouvant la « frugalité », tel que le *Guide Eco-frugal*, s'adressent à la fois à un public engagé dans une démarche écologique et à des personnes en quête d'économie financière. Mark Boyle, auteur du livre *L'homme sans argent*, croisait ces deux objectifs⁸¹. On retrouve des astuces « frugales » sur des sites comme « Commentéconomiser.com », où l'objectif premier est bien la réalisation d'économie.

Une tendance de la frugalité consiste à vivre très modestement tout en travaillant afin de pouvoir prendre une retraite très tôt, du **mouvement « FIRE » : « Financial Independence Retire Early »**. Il s'agit ainsi de **remettre en question le travail** et la consommation qui s'en suit comme sources de bonheur. Les partisans, qui se nomment « frugalistes »⁸², sont souvent des **cadres aux revenus élevés**. Et bien que visant à réduire leur train de vie, y compris une fois leur retraite rapide démarrée, la démarche est très éloignée d'une lecture sociale ou environnementale : les frugalistes de cette tendance visent l'autonomie financière par la réduction maximale des dépenses afin de pouvoir investir dans des biens financiers ou immobiliers, afin de générer une rente à vie. Cela en limite d'autant la capacité à devenir un modèle généralisable de société (il faut des salariés et des locataires pour générer des rentes financières et des loyers), tout en questionnant le modèle social actuel, puisque à terme, ces frugalistes ne cotisent plus.

Néanmoins, plusieurs autres « frugalistes » ne se revendiquent pas de ce mouvement « FIRE » mais mènent quand même une **démarche de déconsommation** avancée, et, à l'image du mouvement Zéro déchet, de nombreux blogs et personnes « inspirantes » émergent ces dernières années sur les réseaux. L'idée étant, dans cette approche, « d'en avoir le plus possible pour chaque dépense », c'est-à-dire optimiser les dépenses, y compris en développement « la débrouille », la réparation, le « do it yourself », etc. Il semble que ce soit là un point de différenciation entre frugalisme et minimalisme.⁸³ Un premier niveau de lecture (mais qui nécessiterait un réel approfondissement) semble montrer qu'une forme de frugalisme issue notamment des Etats-Unis, tend à être majoritairement entendu comme « la réduction de son train de vie pour s'arrêter de travailler tôt » alors qu'en France, le frugalisme soit davantage entendu dans sa logique « optimiser les dépenses » au quotidien, soit pour faire avec peu de moyens, soit pour pouvoir réduire son temps de travail.

Cette dernière forme de frugalisme est certainement proche de la démarche des individus qu'Anne de Ruyg étudie dans sa thèse. Dans sa recherche, elle montre que des individus qui réduisent volontairement leurs

⁷⁹ Pour illustrer cette tendance outre-Atlantique : <https://the-frugalist.com/>, <https://www.youtube.com/user/frugalistablog>, <https://classyfrugalist.com>

⁸⁰ Ramírez Violeta, « Étude qualitative sur les frugaux volontaires » – Rapport final. ADEME, 2016. 48p. Le Laboratoire de l'ESS perçoit ces démarches comme plus extrêmes que celles de « sobriété » : « *Le terme de frugalité est utilisé pour désigner une sobriété plus radicale. Ainsi, partant d'une critique de notre société, jugée consumériste, individualiste et destructrice de liens sociaux, les frugaux volontaires expérimentent une rupture assumée, allant parfois jusqu'à vivre sans avoir besoin d'argent* » (rapport du Laboratoire de l'ESS sur la sobriété énergétique cité ci-précédemment, p. 11)

⁸¹ Boyle, Mark, *L'Homme sans argent* (traduit de l'américain), 2010.

⁸² <https://www.bfmtv.com/societe/les-frugalistes-ces-francais-qui-arretent-de-travailler-a-40-ans-1519118.html>

⁸³ Voir par exemple : <http://beyondgrowth.net/personal-development/minimalism-vs-frugalism/> ou <https://www.wanderwealthy.com/blog/minimalism-vs-frugalism-how-i-combine-the-two/>

revenus (d'au moins 25 %) sont **davantage dans une quête existentielle** que dans une démarche militante⁸⁴. Ils tiennent souvent à distance les prescriptions et le discours politiques. Les résultats de sa recherche soulignent que le **changement professionnel** et la **réorganisation du temps**, au cœur de la réduction « volontaire » des revenus, correspondent à une **recherche de sens** :

Anne de Rugy : « ce sont des bifurcations professionnelles, des changements de statut, avec une contestation de la norme sociale de la carrière ascensionnelle. Pour beaucoup, cela ne signifie pas nécessairement une réduction du temps de travail, mais la recherche d'un travail qui a du sens. Ils quittent le plus souvent le travail salarié, dans une entreprise privée. La bifurcation conduit à s'établir souvent à son compte, ou à travailler pour des structures publiques ou associatives. Le travail devient plus central que la consommation, et le changement professionnel s'inscrit dans un processus de réappropriation des « choix de vie ». Cela rompt avec la norme de l'ascension sociale et peut s'apparenter à une forme de « déclassement volontaire ». »

(Dé)consommation et bien-être, une évolution des normes sociales

Dans ces démarches, non motivées par des arguments environnementaux ou sociaux, **la consommation est transformée autant que réduite**. Anne de Rugy indique qu'il y a une valorisation de certaines consommations plus que d'autres, l'émergence de nouvelles normes de consommations, plus immatérielles, souvent avec une valorisation des consommations culturelles. Ces individus n'idéalisent pas la privation. Il existe d'ailleurs des **effets de transferts** : l'épargne sert parfois à compenser partiellement la baisse de revenus et surtout un niveau minimal de consommation est maintenu inchangé (logement, alimentation par exemple). Il y a un double mouvement de réduction de certaines consommations et de maintien d'autres types de consommation.

Néanmoins, qu'elles soient associées à des baisses de revenus ou pas, **la « déconsommation » est un phénomène croissant** des dernières années et qui questionne. Pour Jean-Laurent Cassely, essayiste et journaliste, l'accès aux biens de consommation, y compris autrefois luxueux (par exemple le saumon) en diminuent d'autant leur valeur de marqueur social et la consommation se déporte de l'objet vers le « faire » ou l'immatériel, tout en maintenant une culture de la consommation et de la distinction, qui ne se fait plus sur l'accumulation d'objet, mais presque sur leur minimalisme et sur la simplicité, en citant David Brooks :

Vous devez être légèrement plus décontracté que votre voisin. Votre mobilier doit être légèrement plus rustique. Vos vies doivent avoir une plus grande patine de simplicité [...] Vos chaussures ne devront pas être des escarpins super-chics: ce seront des mocassins simples mais chers de chez Prada.

C'est également la thèse reprise par Fanny Parise, de l'Université de Lausanne lorsqu'elle parle de « déconsommation : nouvelle forme de distinction sociale ».⁸⁵

Néanmoins, **la quête de bonheur et de bien-être personnel est souvent une motivation centrale des démarches de sobriété individuelle**, partant du constat qu'une consommation excessive ne rend pas heureux. La santé et la **recherche d'une « consommation simple et saine »**, une notion qui « résonne bien avec le public » selon Flore Berlingen, peut être une porte d'entrée vers une sobriété d'ensemble. Les démarches de sobriété ne sont alors pas perçues comme difficiles, trop exigeantes en termes de temps, ou comme une perte de confort. C'est d'ailleurs également le constat fait par l'ObSoCo avec l'observatoire du « faire »⁸⁶ pointant le passage de l'avoir vers le « faire » par de plus en plus de français, précisant toutefois qu'il s'agit d'un réel marché, source d'opportunités économiques.

Des individus s'engagent dans des comportements de sobriété, même sans employer cette terminologie, dans une **démarche militante d'opposition aux grandes entreprises et aux marques, par rejet de la consommation**. Les récits de vie décrits par la sociologue Geneviève Pruvost, par exemple, font apparaître une démarche de changement de société, généralement par un mode de vie plus collectif en zone rurale (Pruvost, 2013). Emeline De Bouver (2008) analyse la simplicité volontaire comme un « **nouvel engagement**

⁸⁴ De Rugy, Anne, « Vouloir le déclassement : De la critique des hiérarchies professionnelles à la critique de l'ordre économique ». *Politiques de communication*, 10(1), 2018, p. 125-157. <https://www.cairn.info/revue-politiques-de-communication-2018-1-page-125.htm>.

⁸⁵ <https://theconversation.com/la-de-consommation-nouvelle-forme-de-distinction-sociale-89711>

⁸⁶ <http://www.lobso.co/wp-content/uploads/2017/02/plaq-FAIRE-DEF-02-FEVRIER.pdf>

social », même si elle le distingue d'un « mouvement social ». Les « simplicitaires » ont une démarche très individuelle, mais pas pour autant totalement dénuée de vision sociétale, globale ou politique. Si certains valorisent et investissent une action politique classique, beaucoup de simplicitaires s'engagent **hors des réseaux militants « classiques », au profit d'approches très locales et expérimentales**. Le mouvement reste hétérogène et en évolution :

Emeline De Bouver : « Il n'y pas de représentation politique du mouvement malgré quelques essais. Mais dans les discours, il y a un rejet du politique traditionnel au profit d'autres façons de faire de la politique. [...] L'essentiel se fait aussi dans des expérimentations locales, très diverses et peu mises en lien entre elles alors que souvent complémentaires. Le besoin de diversité permet une richesse mais qui rend difficile l'émergence d'un mouvement unifié au niveau de ses revendications. »

En entretien, elle précise que le terme de simplicité est selon elle plus attirant que celui de minimalisme (qu'elle perçoit comme ayant un sens similaire), car il fait moins ressortir l'aspect réduction.

Dans ces démarches et ces mouvements, indépendamment de la terminologie employée, la sobriété renvoie à l'idée que la consommation n'est pas toujours légitime : progressivement, il s'agit de **changer la norme sociale de ce qu'il est acceptable de consommer**, dans l'idée de partager les biens communs. Redéfinir le besoin, l'usage, le produit, permet de partager plus équitablement les ressources. Cette nouvelle norme sociale irait à l'encontre de la norme actuelle incitant à consommer dès que l'on peut « se le permettre », souvent dans une logique de distinction sociale plus que de recherche de bonheur individuel⁸⁷.

2.3 Conclusion de la deuxième partie : deux grandes approches de la sobriété recoupant des réalités différentes

Les résultats montrent que le paysage de la sobriété est vaste et regroupe des réalités multiples, à la fois au sein des institutions et de l'organisation politique (niveau macro), au niveau des entreprises et des territoires (niveau meso), et dans les pratiques et les engagements individuels (niveau micro).

Dans son application, indépendamment du vocabulaire employé, la notion de sobriété se développe sur un continuum entre **deux grandes approches**, associées à des projets de société : **une approche institutionnalisée depuis quelques années** centrée sur la recherche d'efficacité et compatible avec la poursuite de la croissance économique grâce au découplage de ses impacts, et **une approche émergente plus radicale** centrée sur une évolution des pratiques individuelles et une transformation des modes de vie. Pour chaque approche, des propositions existent à plusieurs échelles d'organisations socio-économiques et au niveau individuel.

L'approche du discours institutionnalisé de « croissance verte » est celle qui a été le plus promue jusqu'à présent par des institutions internationales (OCDE, ONU, notamment) et par le gouvernement français, et soutenues par les acteurs économiques. Elle se concentre sur la réduction des impacts grâce à des gains d'efficacité pour une production et une consommation données, en particulier grâce à des innovations technologiques. Elle se limite souvent à des propositions marginales en termes d'évolution des modes de vie, par une consommation « verte ».

L'approche de projets citoyens pour une transformation profonde des modes de vie est principalement centrée sur l'évolution des individus et de leurs modes de vie, dans leur rapport au temps, à l'espace, aux objets, au travail, à la consommation et au marché. Cette approche regroupe un vaste ensemble de propositions issues de la société civile, associées pour beaucoup à un projet politique et social d'ensemble, avec des formes d'organisations économiques collectives nouvelles ou alternatives. Généralement, **ces propositions n'ont pas pu être « éprouvées » ou mises en application à grande échelle**, par opposition aux logiques de croissance verte qui sont déjà intégrées aux logiques économiques actuelles. Nombreuses d'entre elles font néanmoins l'objet d'expérimentations et **se diffusent progressivement sur les territoires**, démontrant *de facto* leur faisabilité et leurs impacts potentiels en matière non seulement de soutenabilité environnementale mais aussi d'équité sociale et de bien-être.

⁸⁷ Dans *Se libérer du superflu*, Nike Paech indique que cela va à l'encontre de la norme « je consomme car je le vauds bien » (Paech, 2016).

La figure suivante permet de **positionner conceptuellement différents approches** de la sobriété présentées au fil de ce panorama. Elle n'est ni exhaustive, ni univoque, d'autant plus que les définitions et les applications de la sobriété évoluent dans le temps. Cette représentation schématique place les concepts en fonction de leur **domaine d'application** (de bas en haut, micro, meso, macro, correspondant respectivement aux démarches individuelles, aux modèles d'organisation des entreprises et des territoires, et aux projets socio-politiques), et **sur un continuum** (de gauche à droite, dans chaque domaine) entre l'approche institutionnalisée de la sobriété comme un volet de la transition énergétique (en vert), et des propositions citoyennes proposant une transformation des modes de vie (en orange).

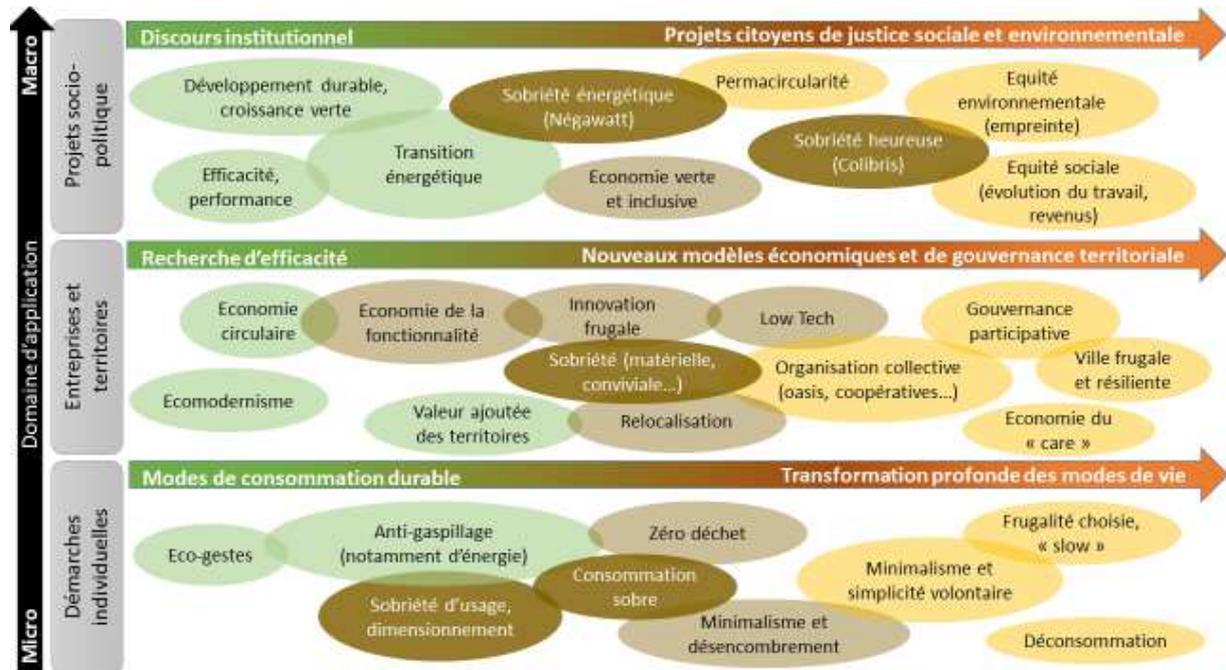


Figure 3 Panorama des concepts liés à la notion de « sobriété »

3 Annexes

3.1 Références bibliographiques

Cette annexe bibliographique contient les **résumés des ouvrages et des articles sur le thème de la modération de la production et de la consommation**, parfois nommée « sobriété », rencontrés au fil de nos recherches. Nous avons autant que possible rédigé les résumés des textes à partir nos lectures, mais les contraintes de temps nous ont aussi amenés à nous appuyer sur des ressources existantes telles que les résumés de livres mis en ligne par les éditeurs.

Certaines références sont citées dans ce rapport (auteur et date entre parenthèses), et d'autres ont alimenté notre réflexion même si elles ne figurent pas dans l'analyse. L'annexe complète est accessible dans le document annexe : « Sobriété_Panorama_Annexe 3.1._Bibliographie ».

3.2 Analyse lexicale

Une analyse lexicale a été menée sur un **corpus total de 7 341 documents**, avec l'appui de Marianne Djemaa, Docteure en Linguistique et linguiste informaticienne, et à l'aide des outils Voyant Tools. Elle consistait à **identifier des « signaux faibles »** de sobriété, c'est-à-dire des signes de l'utilisation de cette notion, y compris de façon embryonnaire dans les discours dominants. Nous avons pour cela identifié un certain nombre de notions liées à la « sobriété », relevées au fil de notre travail bibliographique et des entretiens réalisés : simplicité, frugalité, efficacité, etc. Nous n'avons pas cherché à être exhaustifs dans les mots faisant l'objet d'une analyse, mais à repérer les mots qui constituaient soit des signaux de sobriété, soit des témoins au contraire des mots utilisés dans les discours dominants en matière de transition énergétique et de croissance verte. Les sources analysées étaient réparties en **cinq principaux corpus** : **ADEME** (pages du site internet), « **Environnement** » (Site du ministère, programmes ministériels, publications du CGDD, du CEDD, Loi TECV, Plan Ressource, FREC), **Institutions nationales et internationales** (Commission Européenne, rapports du CESE, accords de Paris, PNUD, IRP), **Entreprises** (rapports RSE des entreprises du CAC 40, et **Territoires** (Ressources et rapports des collectivités de la plateforme A3D).

Les résultats de l'analyse sont mentionnés tout au long de ce rapport. Le détail des corpus analysés et des résultats obtenus est accessible dans le document annexe : « Sobriété_Panorama_Annexe 3.2._Analyse lexicale ».

L'ADEME EN BREF

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Elle met ses capacités d'expertise et de conseil à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale. L'Agence aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, les économies de matières premières, la qualité de l'air, la lutte contre le bruit, la transition vers l'économie circulaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle conjointe du ministère de la Transition Ecologique et Solidaire et du ministère de l'Enseignement Supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

<https://www.ademe.fr/>

LES COLLECTIONS DE L'ADEME



ILS L'ONT FAIT

L'ADEME catalyseur : Les acteurs témoignent de leurs expériences et partagent leur savoir-faire.



EXPERTISES

L'ADEME expert : Elle rend compte des résultats de recherches, études et réalisations collectives menées sous son regard.



FAITS ET CHIFFRES

L'ADEME référent : Elle fournit des analyses objectives à partir d'indicateurs chiffrés régulièrement mis à jour.



CLÉS POUR AGIR

L'ADEME facilitateur : Elle élabore des guides pratiques pour aider les acteurs à mettre en œuvre leurs projets de façon méthodique et/ou en conformité avec la réglementation.



HORIZONS

L'ADEME tournée vers l'avenir : Elle propose une vision prospective et réaliste des enjeux de la transition énergétique et écologique, pour un futur désirable à construire ensemble.





PANORAMA SUR LA NOTION DE SOBRIÉTÉ

Définitions, mises en œuvre, enjeux

Notion ancienne mais plus que jamais d'actualité, la « sobriété » n'a pas une définition figée et regroupe des réalités multiples à travers des démarches de frugalité, simplicité, zéro-gaspillage, efficacité, sobriété énergétique, ou encore de déconsommation. Le dénominateur commun de ces diverses approches est la recherche de modération dans la production et la consommation de produits, de matières, ou d'énergie.

Dans son application, indépendamment du vocabulaire employé, la sobriété se développe sur un continuum entre deux grandes approches : une approche institutionnalisée depuis quelques années, centrée sur la recherche d'efficacité et compatible avec la poursuite de la croissance économique grâce au découplage de ses impacts, et une approche émergente dans des mouvements citoyens, centrée sur une transformation plus profonde des pratiques individuelles et des modes de vie. Pour chaque approche, des propositions existent à plusieurs échelles d'organisations socio-économiques et au niveau individuel.

Qu'est-ce que la sobriété ?

La notion de « sobriété » recoupe des réalités multiples, avec pour point commun la recherche de modération dans la production et la consommation de biens et de ressources. Diverses approches de la sobriété forment un continuum entre la recherche d'efficacité pour une « croissance verte » et une transformation plus profonde de nos modes de vie.

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie

www.ademe.fr

