



Décembre 2022  
N°10

## Sobriété

# Mettre nos talents au service de la valeur, retrouver le sens de l'essentiel pour vivre mieux

Dossier de synthèse rédigé à partir des sources présentées page 8 (bibliographie)

**Raréfaction de ressources naturelles, déséquilibres planétaires... Passer d'une économie de la consommation à une économie de la sobriété est incontournable et suppose un renversement de valeurs : produire/consommer moins, mais mieux, sans gaspillage ni superflu. Interrogeant la valeur des choses, des êtres et des actes, ce changement difficile peut aussi être salutaire, en permettant d'avancer vers une société plus consciente, intelligente et libre.**

### Entre besoins et désirs, du « moins » au « moins pour mieux »

Se modérer, bien user sans abuser, cultiver la simplicité... La notion de sobriété nous amène à distinguer nos besoins de nos désirs<sup>1</sup>, tout en interrogeant l'impact de leur limitation sur notre accès au bonheur.

Elle peut être vécue comme :

- une privation ou une entrave imposée par l'extérieur (ex : maladie, pénurie, coût, loi...), allant à l'encontre de nos aspirations et projets, à laquelle on se résout contraint et forcé (motivation négative) ;
- une autolimitation volontaire, décidée en soi, au service d'un projet individuel ou collectif, dont la réalisation nous apporte un bénéfice, une satisfaction. Le « moins » devient alors un « plus » (motivation positive).

### Quand la réalité met en lumière l'injonction contradictoire

La crise COVID-19 et la guerre en Ukraine ont fait de la sobriété une réalité du quotidien dans nos sociétés habituées à l'abondance.

Elles ont révélé nos vulnérabilités : activités reposant toutes, même les plus vitales, sur des chaînes logistiques à flux tendus dépendant du pétrole ; infrastructures nécessitant des apports permanents de matériaux et d'énergie ; technologisation et hyperconnexion du monde, qui le complexifient, le fragilisent (pannes, cyber-attaques, infox...). La crise sanitaire a aussi rappelé l'importance des équilibres socioécologiques et la pertinence de l'appel à la sobriété lancé à la communauté internationale il y a 50 ans (rapport Meadows), du fait des limites planétaires.

Depuis, la vaine poursuite du « mythe d'une croissance infinie dans un monde fini », a fortement dégradé la situation : rupture des équilibres écologiques, raréfaction des ressources naturelles, conflits géopolitiques, montée des pauvretés (matérielle, sociale et culturelle), perte de sens, mal-être, épuisement...

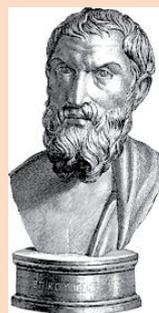
En invitant à rompre avec l'injonction contradictoire, « être éco-socio-responsable, tout en consommant toujours plus », la sobriété est à la fois un appel et une réponse à la réalité.

<sup>1</sup> Le besoin est naturel (à dominante physiologique), nécessaire à la survie physique, mentale et/ou émotionnelle, objectif, quasiment identique d'une société à l'autre et limité. Le désir (promesse de plaisir) est non-naturel (à dominante psychologique), subjectif, lié au contexte (société, époque...), éphémère et insatiable. On peut s'en passer sans danger. Il participe à l'affirmation de soi, de sa personnalité et d'une forme de liberté.

Source : [education.toutcomment.com](http://education.toutcomment.com)

### Sobriété : un peu d'histoire.

- Aux origines, sous la Grèce antique ou dans les traditions hindouistes et bouddhistes, la sobriété se réfère au comportement individuel et s'inscrit dans une démarche spirituelle, religieuse ou philosophique. Elle consiste à autolimiter ses désirs pour accéder à la sagesse et au bonheur, étant considéré que ce dernier ne réside pas dans les possessions matérielles. Au fil des siècles, de nombreuses cultures vont l'adopter et l'assimiler à une vertu, à cultiver car non innée. La sobriété interroge la relation de l'individu à la richesse et sa capacité à contrôler, ou à rejeter, les désirs qui nuisent à son équilibre intérieur. Elle est ainsi associée aux notions de tempérance et d'ascèse (modération et maîtrise de ses désirs) ou de frugalité et de simplicité (bonheur dans l'abondance du quotidien et l'essentiel, sans s'encombrer du superflu). Au-delà de sa dimension spirituelle, la sobriété relève



Pour Épicure (III<sup>e</sup> s. avant JC), il ne s'agit pas de nier les plaisirs, mais de savoir en distinguer l'importance et les risques. Sa typologie :

- 1 - plaisirs naturels et nécessaires à la vie d'être vivant social (ex: gîte, couvert, affection, liberté...).
- 2 - plaisirs naturels non-essentiels (ex : luxe).
- 3 - plaisirs non-naturels et non essentiels (ex : pouvoir, gloire...), les plus fugaces.

La simplicité permet de se détacher des plaisirs 1 et 2. N'étant pas essentiels, leur non-réalisation ne doit pas nous causer de frustrations.

aussi du bon sens commun : quand les ressources sont rares, se limiter et ne pas gaspiller devient une évidence. Les populations s'organisent même pour en gérer la distribution et la pénurie. Les « communs », par exemple, visent à en assurer le partage équitable et la durabilité pour éviter ou limiter les risques de manque à l'avenir.

Suite page 2



## suite

- Aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècle, la sobriété devient sujet de pensée collective, en réaction au bouleversement de l'économie traditionnelle et des normes et valeurs morales par la révolution industrielle et l'économie capitaliste.

Face à un système de production-consommation qu'ils jugent aliénant, prédateur, sans limite et court-termiste, des mouvements philosophiques (socialisme utopiste, retour à la nature) proposent des alternatives qui s'appuient sur la sobriété ou la frugalité heureuse. Ils questionnent à leur tour les besoins, plus particulièrement ceux, factices, suscités par de nouvelles productions. Ils alertent aussi sur les dangers de la sur-exploitation des hommes et de la nature. Cependant, la vision des acteurs de la révolution industrielle va s'imposer. Elle deviendra un imaginaire collectif, faisant de la production de masse un phénomène naturel, allant dans le sens de l'Histoire. S'y opposer, c'est être rétrograde, aller contre le progrès.

- Jusque dans les années 1970, la notion de sobriété peut sembler subversive, car « toute notre économie est devenue une économie de gaspillage, dans laquelle il faut que les choses soient dévorées ou jetées presque aussi vite qu'elles apparaissent dans le monde, pour que le processus lui-même ne subisse pas un arrêt catastrophique » (H. Arendt, 1958).



Alors que la richesse symbolise réussite, liberté et aboutissement, la société de consommation fait l'objet de critiques dès 1960 : le système a permis un gain de confort, mais il lui est reproché de générer sans cesse de nouveaux désirs, donc des frustrations et de nuire au lien social en accentuant le sentiment d'inégalité. Il enchaîne ainsi l'individu au travail, le privant de temps pour vivre une vie pleine, essentielle à son développement et à son épanouissement personnels.

- En 1972 : commandé par le Club de Rome, le rapport Meadows « Halte à la croissance » alerte sur la nécessité de stabiliser dès que possible la croissance de la production industrielle et celle de la démographie mondiale, compte tenu de la finitude des ressources planétaires. La logique s'impose : une croissance infinie dans un monde fini est impossible, ce mythe mène l'humanité à sa perte. Dès lors, la sobriété devient une solution incontournable, car basée sur des réalités biophysiques. Il ne reste plus qu'à la mettre en œuvre.

Au fil des décennies, le deuil de la croissance infinie du PIB n'aura pas lieu, la pénurie de ressources étant surtout compensée par de la dette. Néanmoins, au delà des démarches individuelles, des administrations, collectivités, entreprises, associations et collectifs, vont penser et mettre en œuvre la sobriété sous des formes très diverses : sobriété heureuse, frugalité heureuse,



« low-tech », minimalisme, simplicité volontaire, zéro-gaspillage, zéro déchet, décroissance, économie circulaire, efficacité, sobriété numérique ou énergétique...

Comme l'observe l'ADEME dans son « Panorama sur la notion de sobriété » (2019), les initiatives reflètent deux approches différentes : - « une approche institutionnalisée centrée sur la recherche d'efficacité et compatible avec la poursuite de la croissance économique grâce au découplage de ses impacts », qui n'est pas sans faire écho au concept de « développement durable » (1987) et de « croissance verte » (2009) - « une approche émergente plus radicale centrée sur une évolution des pratiques individuelles et une transformation des modes de vie ».

- Depuis les années 1980, la sobriété est ainsi au centre de travaux sur les indicateurs de richesse. Elle interroge ce qu'est la prospérité et la pertinence du PIB pour la mesurer, l'économiste Easterlin ayant montré empiriquement en 1974, que la croissance économique n'est pas corrélée au bonheur et au bien-être dans les pays ayant déjà un certain niveau de richesse.

Des travaux sont également conduits sur la réactualisation des croyances et valeurs sociétales, pour de nouveaux projets de société permettant de bien vivre tout en produisant et consommant moins.

- Depuis 2010 en France, le mot « sobriété » revient régulièrement dans le discours politique, surtout à propos d'énergie. Il apparaît dans l'avant-projet de la stratégie nationale de transition écologique vers un développement durable (2014), puis dans la loi de Transition Énergétique pour la croissance verte (2015). Il remplace d'ailleurs celui de « économie d'énergie », utilisé lors du premier choc pétrolier (1973) pour inviter à s'adapter à une crise ponctuelle.

Il est noté que ce passage à un terme associé dans les esprits à l'idée d'addiction et d'austérité, induit que le particulier, plus que les institutions et le collectif, est responsable du problème et de sa résolution. Il doit changer de valeurs pour contrer ses habitudes.

Le mot « sobriété » s'étend ensuite à d'autres domaines (eau, numérique, alimentation, foncier...). Il devient « une valeur et un instrument opératoire, qui n'est pas une incantation moralisatrice, mais le fondement d'un modèle nouveau visant à corriger en diminuant, non en augmentant » (Comité 21, 2022).

- 2020-2021 : les confinements lors de la crise sanitaire COVID-19, imposent la sobriété aux Français : la consommation finale des ménages chute de 7 %, une première depuis 1949. Si la pandémie a provoqué un sursaut de conscience sur l'état du monde, les comportements d'avant crise refont vite surface dès le retour à la liberté. Le télétravail semble être le seul grand changement à s'être ancré.

- 2022 : la sobriété est au cœur du débat politique, suite aux pénuries et à la hausse des coûts générés par la guerre en Ukraine. 2022 marque aussi le dépassement de deux nouvelles limites planétaires, portant le total à six sur les neuf identifiées par le Stockholm Resilience Centre.

## L'urgence : anticiper la raréfaction des ressources naturelles et tenir compte des limites planétaires, en s'autolimitant

La sobriété interroge nos pratiques de consommation, au vu de l'état des ressources naturelles et des limites planétaires. Où en sommes-nous ?

### • 6 LIMITES PLANÉTAIRES DÉPASSÉES SUR 9

Pollutions chimique et plastique, pollution de l'eau verte (humidité du sol) : ces deux limites planétaires franchies en 2022, s'ajoutent à celles déjà dépassées du changement climatique, de la perte de biodiversité, de la perturbation des cycles de l'azote et du phosphore, des changements d'utilisation des sols. Définies en 2009, ces limites s'appliquent à neuf processus biophysiques dont dépend la stabilité de l'écosystème Terre, essentielle à l'humanité pour vivre dans un environnement sécurisé (sans modifications brutales, non-linéaires, potentiellement catastrophiques et difficilement prévisibles). Autrement dit, nous fonçons vers l'inconnu.

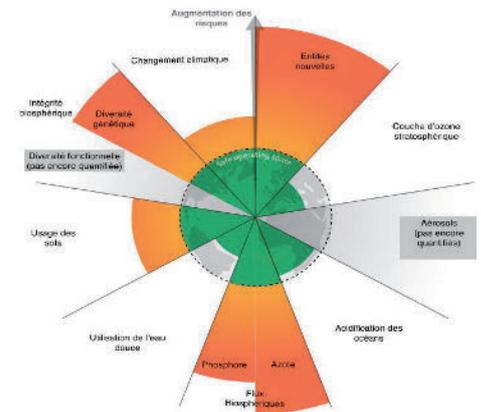


Schéma conçu par Azote pour le Stockholm Resilience Centre (traduction : Comité 21).

En 2017, 92 milliards de tonnes de matières premières ont été extraites et les réserves s'épuisent. Ce chiffre triplera d'ici 2060 si la tendance se poursuit, alors que celle-ci est à l'origine de 50 % des émissions de gaz à effet de serre, de 90 % du stress hydrique et de l'extermination du vivant, selon le Global Resources Outlook 2019 des Nations-Unies.

### MÉTAUX ET MINÉRAUX

Les métaux étant partout (transports, BTP, électroménager, numérique, agriculture, alimentation, cosmétiques...), la concurrence s'annonce âpre à l'avenir. Ils sont de moins en moins accessibles et extrêmement peu concentrés pour la plupart. Ainsi, leur extraction nécessite toujours plus d'énergie et de matière.

La mine génère des masses colossales de résidus – pouvant d'ailleurs contenir des métaux toxiques difficiles à maîtriser – et consomme d'énormes volumes d'eau.



- Terres rares : la Chine détient le quasi-monopole de leur traitement. La France en dépend à 98 %.

- Cuivre : indispensable à l'électrification. D'ici 30 ans, la demande devrait être 20 fois plus forte. Son extraction exige des quantités colossales d'eau, or celle-ci commence à manquer (ex : Chili où se situent 33 % des réserves connues).

- Lithium, Cobalt : la demande mondiale de Lithium devrait être multipliée par 15 et celle de Cobalt par 5 d'ici 2040, pour les technologies vertes. Il ne restera que quelques décennies de réserves.

- Phosphore : l'érosion et l'intensification des cultures ont épuisé les sols en phosphore. Or, il est vital pour la produc-

tion de biomasse. L'agriculture conventionnelle a aussi besoin d'engrais.

- Sable : c'est la matière la plus consommée dans le monde. Entre 2011 et 2013, la Chine en a utilisé 1,5 fois plus que les États-Unis durant le XX<sup>e</sup> siècle. L'inflation de projets immobiliers et routiers a vidé les carrières. Épuisement prévu pour 2100.

### PÉTROLE

La France produit 1% de sa consommation, or, toute l'économie dépend du pétrole. Il fournit un tiers de l'énergie primaire mondiale, mais est nécessaire à l'extraction et au transport de presque toutes les autres énergies primaires (gaz, charbon, biomasse, etc). Son taux de retour énergétique est en chute libre. Depuis 2010, il se fait de plus en plus rare et insuffisant. En 2019, on consommait 6 barils pour 1 baril découvert. On se tourne donc vers le pétrole non conventionnel. Mais il est beaucoup moins dense en énergie et l'extraire exige beaucoup plus d'investissements et d'énergie.

### EAUX

Les pollutions chimique et solides (ex : plastique) détruisent l'hydrosphère. Depuis 1950, les zones mortes (pas ou peu oxygénées) ont quadruplé sous leur effet et celui du réchauffement climatique. L'acidification et le réchauffement des océans vont faire disparaître 99% des coraux d'ici la fin du siècle, alors qu'un quart de la biodiversité marine en dépend. La montée des eaux (4 mm/an) provoque la salinisation de nappes phréatiques.

Des phénomènes d'assèchement accéléré s'observent un peu partout.

### GLACES

Glaciers, banquise, permafrost... leur fonte accélérée cause montée des eaux, perturbation des courants océaniques, perte d'habitats, libération de virus...

### SOLS

Dans le monde, 75% des sols sont dégradés. Causes : artificialisation, urbanisation, activités minières et agricoles, déforestation massive pour l'élevage (77% des terres cultivées sur Terre sont dédiées à la production de viande).

### BIODIVERSITÉ

Plus des deux tiers des vertébrés ont disparu en moins de 50 ans. Le rythme d'extinction des invertébrés est évalué à huit fois celui des vertébrés. Les humains et leurs animaux d'élevage représentent 96% des mammifères ; les volailles d'élevage, 70% des oiseaux.

### ATMOSPHÈRE

Les pollutions atmosphériques font 9 millions de morts par an selon l'OMS.

La hausse moyenne de 3°C prévue d'ici 2100 (si respect des accords de Paris) va changer le monde. Pour comparaison : à l'ère glaciaire (la moitié de l'Europe du nord gisait sous 3,4 km de glace), la température moyenne était de 5°C inférieure à celle d'aujourd'hui.

La montée des eaux provoquée par le réchauffement va obliger des centaines de millions de personnes vivant sur les zones côtières, à se déplacer.

Les épisodes de chaleur intense, d'autant plus si elle est humide, mettent en péril les cultures et la population.

## Comment changer de comportements ?

*La sobriété suppose des changements d'attitudes et de comportements, que l'information ne suffit pas à déclencher. Si l'appel à la raison reste important, le passage à l'action tient aussi aux motivations et émotions positives que nous lui associons. Ainsi, la sobriété devient désirable dès lors que nos besoins essentiels sont satisfaits et qu'elle nous apporte des contreparties valant la peine de lâcher prise sur le superflu. Car avant tout, il s'agit bien d'arrêter le gaspillage et l'inutile.*

Comme l'explique l'association NegaWatt, la sobriété n'est pas une démarche négative de renoncement à des consommations indispensables, mais de **réduction des consommations superflues par une hiérarchisation des besoins**, pouvant s'exercer au niveau individuel ou s'organiser au niveau collectif.

La sobriété incite aussi à **satisfaire les besoins vitaux avec des moyens plus simples, plus sains**, à partir du moment où on en a la possibilité et où l'on considère que la surabondance ne va pas toujours de pair avec le bonheur.

### Déjouer l'automatisme du « toujours plus »

#### • Trouver du sens dans l'autolimitation de nos désirs

La marche vers le progrès technique, économique et social de ces derniers siècles a permis une amélioration considérable du confort de vie. Revers de la médaille, elle a ignoré le besoin des êtres humains de trouver du sens et de la valeur dans ce qu'ils sont et font, pour se focaliser sur le « mieux quantitatif » (mesuré en terme de croissance) en vue de libérer l'humanité des contraintes de la vie. Centrée sur « l'avoir », elle ne permet pas à la sobriété de faire sens, contrairement à un projet de vie intégrant d'autres finalités que la satisfaction du désir de posséder. C'est d'ailleurs ce projet de vie, qui sert de boussole à l'individu pour prioriser ses désirs et arbitrer ses autolimitations.

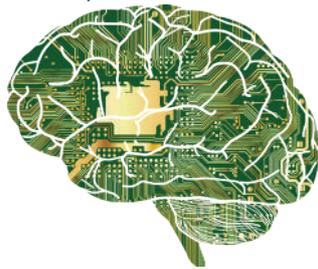
#### • Expérimenter pour en ressentir les bienfaits et sortir de nos automatismes et habitudes

Notre cerveau ne facilite pas l'affaire : aimant l'automatisme, il nous incite à reproduire ou à éviter certains comportements, en fonction des émotions et sensations qu'il a retenues de nos expériences. Nos décisions sont ainsi déterminées en partie par des aspects émotionnels, motivationnels et sociaux, issus de notre environnement extérieur. Si la sobriété n'a pas été expérimentée, notre cerveau en anticipe les effets à partir de suppositions.

Notre « logiciel » n'est pas programmé pour l'autolimitation, mais il sait s'adapter en réponse aux fluctuations de son environnement. Ainsi, en l'éduquant, il peut développer de nouvelles habitudes, surtout si la survie est en jeu.

#### • Intégrer l'enjeu de survie et le rapport positif « gain / perte »

Dans son livre « Le Bug Humain », le neuroscientifique Sébastien Bohler explique que l'être humain est tiraillé entre sa raison et son instinct de survie, qui joue sur son addiction à la dopamine. Notre cerveau libère l'hormone du plaisir chaque fois que nous réalisons l'un des cinq objectifs essentiels à la survie de l'espèce : se nourrir, se reproduire, conquérir le pouvoir, trouver de l'information, économiser ses efforts.



Ainsi, favoriser des comportements plus sobres devrait être possible, si elle représente pour l'individu plus d'effets positifs que de contraintes ou pertes, ou si l'immobilisme lui « coûte » plus que le changement.

### Reprendre le contrôle de notre destin, en conscience

Pour Sébastien Bohler, nous pouvons « reprendre le contrôle de notre destin » en prenant notre cerveau à son propre piège, en développant une « société de conscience » : une société consciente du caractère impératif de la sobriété pour sa survie... et des récompenses qui en découleront, valant le coût de ses efforts.

Ces récompenses sont multiples : vie plus sûre (paix, santé...), plus harmonieuse (cadre de vie, climat social, respect de soi et d'autrui...), plus riche (lien social, sens, développement personnel, connaissance...).

Ainsi, chacun va pouvoir développer ses ressources mentales pour privilégier le qualitatif sur le quantitatif et être ainsi capable de « modération, de patience et d'une forme de sagesse... ».

Divers obstacles apparaissent d'emblée : la publicité qui incite à acheter ; la précarité croissante, qui rend inaudible l'appel face aux priorités du court terme ; les représentations négatives de la sobriété (éco-anxiété, produits « responsables » trop chers pour soi, techno-solutionnisme, retour en arrière en matière de développement, de confort de vie, de bien-être et de liberté...).

### Le rôle de soutien et d'orientation des institutions

Question éminemment politique, la sobriété nécessite des arbitrages de fond. Les changements de comportements et de modes de vie nécessaires au passage d'une économie de la consommation à une économie de la sobriété, ne reposent pas que sur les individus. Les institutions publiques et privées doivent soutenir le changement de modèle.

Garante de l'intérêt général et de la justice sociale, la puissance publique a un rôle essentiel à jouer. Exemples :

- information et formation sur les tenants et aboutissants de la sobriété, et sur tout ce qui peut faciliter sa mise en œuvre ;
- réglementations (publicité, normes...) et incitations, pour accélérer l'orientation des activités économiques vers la sobriété
- (re)distribution équitable des ressources ;
- orientation de l'investissement public vers des solutions technologiques non obsolètes ;
- stabilisation du concept de sobriété dans le temps, pour ne pas nuire à sa crédibilité (énième concept à la mode).

Les entreprises œuvrant sur les marchés de consommation, ont aussi un rôle à jouer : prix abordables, proximité, transparence sur les produits et services, accompagnement des consommateurs au-delà de la transaction marchande (conseil)...

# Mettre en œuvre la sobriété dans une organisation ou un territoire

*Mettre en œuvre la sobriété n'est pas forcément compliqué. Pour la réussir, quelques principes : revenir à nos vrais besoins, les satisfaire avec efficacité et simplicité, penser usage et écoconception, réparer et réutiliser, puis faciliter le recyclage. Et bien sûr, en finir avec l'injonction paradoxale nous demandant à la fois d'être écoresponsable et de consommer toujours plus.*

## 1°) Besoins : penser utilité et efficacité pour réduire nos consommations superflues

- N'acheter ou n'utiliser un produit/service que s'il offre une grande valeur d'utilité ET une grande valeur d'usage.

La valeur d'utilité mesure l'impact potentiel du bien/service sur la vie de l'utilisateur, qu'il l'utilise de manière efficace ou non. La valeur d'usage quant à elle, mesure son impact réel en fonction de la manière dont il l'utilise.

Il s'agit donc de satisfaire les besoins qui font sens pour soi, en lien avec la société à laquelle on aspire, et d'écartier les besoins artificiels insatiables issus du marketing. Tout être humain n'a en réalité que neuf besoins fondamentaux, comme l'a montré l'économiste Manfred Max-Neef : subsistance, protection, affection, compréhension, participation, loisirs, création, identité et liberté. Il s'agit enfin de faire une utilisation efficace du bien/service. La simplicité d'utilisation s'annonce comme une valeur montante !

- **Un rapport maximal : valeur des profits /valeur des coûts.** Pour orienter ses choix, il convient de viser le rapport maximal entre la valeur des profits (qualitatifs et quantitatifs, objectifs et subjectifs) permis par l'utilisation du produit/service sur toute sa durée de vie et la somme des coûts réels de son utilisation sur cette même durée, soit toutes les dépenses pour qu'il demeure correctement utilisable dans le temps.

## Sobriété : 4 niveaux d'action

Sources : ADEME, Association négaWatt

### Sobriété dimensionnelle

Adapter la taille des équipements aux besoins réels  
ex : poids, volume et puissance du véhicule / nombre de passagers et distances à parcourir

### Sobriété structurelle

Optimiser l'organisation du territoire ou des activités  
ex : aménagements / trajets domicile-travail plus courts, proximité d'accès aux commerces...

### Sobriété d'usage

Bonne et juste utilisation des équipements  
ex : extinction des veilles, limite de vitesse sur route, allongement de la durée de vie des biens

### Sobriété conviviale

Mutualiser les équipements et leur utilisation  
ex : autopartage, covoiturage, coworking, cohabitation dans les logements...

## Transition économique : des prix bas à la valeur (moins mais mieux)

*A partir des écrits de Marc Halévy, philosophe et physicien de la complexité.*

La décroissance matérielle n'est ni un vœu, ni une idéologie, mais une conséquence logique de la finitude des ressources planétaires et de l'exponentiation démographique. Il nous faut la compenser par une croissance immatérielle, qualitative : consommer, travailler, communiquer, transporter, etc... **moins, mais mieux.**

Ne gérant que le prix au mépris total de la valeur, la loi du marché est à requestionner : le marché est en théorie régi par l'offre et la demande, qui déterminent le prix. Sauf qu'en pratique, c'est la loi de la spéculation qui fixe les prix.

**Économie et écologie n'ont rien de contradictoire.** Si l'on veut que la valeur prime sur le prix, il faut se reposer la question de la valeur intrinsèque des choses, des actes et des êtres... La seule valeur qui tienne est la valeur d'usage, c'est-à-dire celle des bénéfices matériels et immatériels quantitatifs et qualitatifs

que l'utilisateur retire du bien ou du service. Or, cette valeur n'appelle pas plus d'argent, mais des ressources immatérielles : compétence, savoir-faire, talent, imagination, créativité... **L'important à l'avenir pour l'entreprise est de savoir connaître et repérer les savoir-faire stratégiques, qui en sont les porteurs, comment les transmettre...**

Mais il n'y a jamais d'économie d'échelle avec le talent et c'est là, la fin de l'ancien modèle économique. Doubler le salaire d'un ingénieur ne le rendra pas deux fois plus malin ou créatif.

**A la logique d'économie de masse et de prix bas, il faut substituer une logique économique de niches et de haute valeur d'utilité et d'usage.** Il s'agit de passer d'une logique de chiffre d'affaires à une logique de marge. Le bon marché finit toujours par coûter trop cher.

Le prix d'achat est la première dépense pour

l'objet, mais suivent toutes les dépenses durant sa vie d'objet : fonctionnement, entretien, maintenance, réparation, recyclage ou élimination. C'est la somme de toutes ces dépenses qui doit être minimisée, pas seulement le prix d'achat.

### Comment passer de la logique d'abondance des XIXe-XXe siècles à la logique de pénurie qui a commencé ?

Le dogme de la croissance matérielle (consommer, posséder) doit laisser place à d'autres formes de croissance, les croissances immatérielles qui consomment du temps, de l'énergie mentale, de l'intelligence, de la sensibilité... et qui apportent infiniment plus de joie que le plaisir de se gaver de tout et n'importe quoi.

**L'économie se moque de ce hascurement, pourvu qu'il reste la croissance de quelque chose** pouvant induire de la richesse (pas seulement financière), de la prospérité (pas seulement tangible) et de la créativité (nouveaux services nécessaires pour vivre autrement).

## • Rompre avec le « Soyez écoresponsables et consommez toujours plus ! »

La puissance publique peut agir pour rompre avec cette injonction paradoxale.

Comme le notait le directeur de l'association négaWatt dès 2016 (*n°5 de «Fil d'argent»*), elle peut favoriser le passage d'un modèle de consommation basé sur la jouissance quantitative vers l'intelligence qualitative, par son exemplarité, l'éducation, une régulation de la publicité et une réorientation du signal prix. Elle peut aussi soutenir la substitution de l'offre de surconsommation actuelle par une offre de sobriété, en régulant les offres les moins soutenables tout en favorisant l'émergence de nouveaux modèles économiques. La politique d'aménagement du territoire, la fiscalité des entreprises, la réglementation de certaines activités sont autant d'outils à la disposition de la collectivité.

## 2°) Produire et consommer moins mais mieux, avec l'économie circulaire

L'économie circulaire est un levier de sobriété... si les gains d'efficacité qu'elle génère en réduisant la consommation de ressources ne sont pas utilisés au final, bien entendu, pour produire plus en incitant les clients et usagers à consommer davantage. Là encore, le passage d'une logique de chiffre d'affaires à une logique de marge est nécessaire.

### Produire mieux

• **L'écoconception des produits ou services** permet sur tout leur cycle de vie, d'en réduire les impacts environnementaux et d'anticiper leur réparation et recyclage.

Il s'agit donc de produire mieux, sous réserve de ne pas viser uniquement la réduction des émissions de gaz à effet de serre. D'autres impacts aussi importants sont à intégrer : pollution des eaux,

risques pour la santé, stérilisation des sols, perte de biodiversité...

• **L'écologie industrielle et territoriale** vise à ce que les acteurs d'un territoire s'organisent ensemble pour optimiser la gestion des flux de matières et d'énergies.

• **L'économie de la fonctionnalité** privilégie l'usage à la possession. Il s'agit de vendre un service lié à un produit plutôt que le produit lui-même.

### Consommer mieux

• **L'économie de la fonctionnalité** permet l'économie de matière et d'énergie.

• **La consommation responsable** oriente vers des achats raisonnés et performants, une utilisation conforme à l'usage normal des produits.

• **Le réemploi, la réparation et la réutilisation** permettent de prolonger la durée d'usage des produits. La réparation suppose que le produit ait été écoconçu dans cette optique, ce qui n'est pas encore la norme.

### Recycler... en dernier lieu

Le recyclage nécessite de l'énergie, qui se raréfie. Il n'est donc à opérer qu'en dernier recours, quand le produit n'est plus ni réparable, ni réutilisable, ni réemployable.

Pour faciliter et renforcer le recyclage, plusieurs voies sont à suivre :

- **améliorer la collecte**, car trop de produits restent encore chez leurs usagers ;

- **simplifier la conception des produits**. Le recyclage des assemblages de multiples métaux en quantités infimes, comme on le voit dans le numérique, n'est pas tenable : demandant trop d'énergie pour être rentable, des quantités astronomiques de métaux sont gaspillées, alors que leur extraction est de plus en plus difficile et énergivore.

*Quand on sait qu'un Smartphone de 150 g contient 80 métaux différents ayant nécessité l'extraction de 150 kg de matière, et qu'on en change tous les deux ans... on peut s'attendre à d'importants conflits d'usage pour l'accès aux métaux, surtout que bon nombre sont également convoités pour la production d'électricité peu carbonnée.*

- **standardiser les fabrications**. Les usines de recyclage ne peuvent développer autant de process que n'en demande l'explosion de la diversité de conception des produits. Ainsi, la collecte a lieu, mais le recyclage ne suit pas. *Ex. : le taux de recyclage mondial de l'Aluminium et du Cuivre, métaux simples à recycler, n'était que de 45 % en 2021.*

## Propositions du Comité 21

### 10 leviers pour mettre en oeuvre la sobriété et en faire une valeur et une pratique partagées.

Plus de détails : *La sobriété, fil vert de la transformation (Comité 21, 2022)*

**1. Éducation** : mieux intégrer la notion de sobriété dans les programmes éducatifs et scolaires, de manière interdisciplinaire. Créer une semaine de la sobriété dans les écoles.

**2. Fiscalité** : l'orienter vers la préférence à la sobriété en détaxant des produits selon leur valeur sobre.

**3. Stratégie française énergie /climat** : faire de la sobriété énergétique le pilier de la Stratégie Nationale Bas-Carbone.

**4. Sobriété et Innovation** : créer un Fonds Innovation / Sobriété, pour développer les innovations technologiques concourant à la sobriété des usages, en réorientant le Fonds pour l'innovation et l'industrie (FIL).

**5. Droit** : engager un statut juridique de l'usage. Dans les secteurs des mobilités, des services, de l'habitat et du vêtement, l'usage devrait être promu et revêtir un statut juridique de même ordre que la propriété.

**6. Statuts des entreprises** : explorer les liens de la « mission » des sociétés à mission avec les notions de sobriété.

**7. Responsabilité numérique** : multiplier les chartes de responsabilité numérique dans les organisations.

**8. Empreinte environnementale individuelle** : lancer un programme public de développement d'outils numériques individuels et développer un cadre législatif permettant au citoyen de mesurer son empreinte, dans tous ses domaines d'activité, et de la comparer à un seuil compatible avec la neutralité carbone.

**9. Budgets des collectivités locales** : faire évoluer la construction de leurs « budgets verts » vers des « budgets sobres », avec des indicateurs visant l'intégralité des ressources et impacts, au-delà de l'impact carbone.

**10. Achats publics** : faire porter l'attention sur les options de location ou la mutualisation, et la prise en compte des externalités positives (réduction des déchets, optimisation des livraisons, réduction des consommations liées à l'investissement...) pouvant être valorisées.

## Sobriété et innovation : penser systémique !

Les innovations technologiques peuvent contribuer à la sobriété des usages, en aidant à « piloter » sa consommation, ou en renforçant l'efficacité (énergétique ou matières) des process, produits et services... sous réserve d'éviter les écueils de l'effet rebond et des futurs obsolètes. Cependant, construire une société sobre repose avant tout sur l'innovation sociale, pour que s'installent d'autres manières de penser la qualité de la vie, au-delà des façons de consommer et de posséder.

La sobriété est au cœur de l'innovation à travers d'ambitieux programmes en faveur des technologies vertes et réparatrices. Ainsi, la GreenTech vise à prévenir, réduire, compenser ou réparer les impacts nocifs des activités humaines sur l'environnement. Touchant de multiples secteurs – industrie, agriculture et alimentation, énergie, urbanisme, mobilité, climat... – son marché connaît une forte croissance, efficacité énergétique en tête.

Cependant, **seules les technologies intégrant les limites planétaires ont un avenir**. Il est essentiel de ne pas investir dans des « futurs obsolètes » (cf. encadré), mais aussi de **réfléchir chaque innovation à l'échelle globale de son écosystème**, sans négliger les phénomènes d'émergence propres au « vivant », comme l'effet rebond (cf. encadré) auquel se heurtent les technologies visant l'écocoefficacité. Il convient d'évaluer, notamment :

- la **quantité de matière et d'énergie** mobilisée (directement et indirectement) ;
- la **pérennité des conditions d'accès** aux ressources nécessaires à la fabrication, à l'utilisation et à la réparation (état des réserves, situation géopolitique, impacts environnementaux et sociaux de l'extraction, du transport...);
- la **simplicité** technologique (ex : nombre de high tech reposent sur l'assemblage de plus en plus de métaux en quantités infimes, impossibles à recycler) ;
- l'**utilité** de la technologie, compte tenu de la raréfaction et du surenchérissement des ressources qui conduiront inévitablement à une hiérarchisation des besoins.

Les innovations se déploient dans la diversité, selon les secteurs et objectifs visés.

- Certaines portent sur la conception de produits, services ou procédés (ex : méthodes de commercialisation, de financement ou d'organisation entre parties prenantes). Face aux limites planétaires qui condamnent l'avenir des high-techs, l'alternative des low techs (cf. encadré) s'est développée autour des principes « utile, accessible, durable ».
- D'autres visent à changer les pratiques pour répondre à une situation sociale jugée insatisfaisante. Ces innovations sociales sont les seules à pouvoir contrer l'effet rebond, donc à conduire vers une réelle limitation de la consommation et un futur viable, voire même agréable. Le déploiement de nouveaux modèles s'impose autour de valeurs émergentes : communautés de vie (réseaux), collaboration, mutualisation, recherche de qualité, sacré (attention portée au sens et à la valeur de ce qui existe, débanalisation)...

Quelle que soit l'innovation (produit, service, organisation...), **créer des ruptures dans les imaginaires actuels s'avère crucial pour que puissent émerger des concepts inédits**. Pour ce faire, des outils permettant la médiation avec l'inconnu sont notamment à privilégier (ex : *design fiction* ou écologies fictions qui créent un lien avec les générations futures), tout comme ceux aidant à faire basculer dans l'innovation disruptive (ex : *méthode d'innovation C/K*, Concept/Knowledge).

### L'alternative des low tech

Les low-tech sont des « objets, systèmes, techniques, services, savoir-faire, des pratiques, modes de vie et même courants de pensée, qui intègrent la technologie selon trois principes : utile, accessible, durable » (Low-Tech Lab). Elles visent la sobriété, en recentrant sur l'essentiel et tendant vers l'optimum technologique : plus basse intensité et plus grande simplicité technologiques pour assurer les besoins avec un haut niveau de fiabilité.



### Le fameux effet rebond

L'effet rebond est un phénomène observé à tous les niveaux de la chaîne production/consommation. Quand une technologie permet de réduire des limites (argent, temps, effort, danger...), on l'utilise plus, ce qui conduit à une hausse de la consommation finale annulant ses bénéfices ou aggravant la situation de départ.

L'effet peut être direct. Ex. : *le fonctionnement moins cher du poêle à granulés, grâce à son meilleur rendement, incite à le sur-utiliser, donc à consommer plus.*

Il peut aussi être indirect. Ex. : *les économies générées par l'isolation de la maison d'un logement, servent à acheter un deuxième véhicule énergivore.*

### Les futurs obsolètes

Olivier Hamant (INRAE) explique que deux biais cognitifs font que l'Humain produit rarement de l'innovation radicale, sauf technologique : le biais pro-innovation (fascination pour le nouveau) et le biais du statu quo (conservatisme, logique des petits pas). Les innovations qui le fascinent sont celles qui confirment ses décisions passées en lui permettant d'aller plus loin, plus vite...

C'est ainsi qu'il crée des futurs obsolètes. Alors que le monde a changé (ex. : pénuries), il cherche à résoudre les problèmes par l'ajout de technologies validant ses décisions passées.

Exemples : il cherche à utiliser la matière pour gagner du temps, alors qu'il faut aujourd'hui ralentir pour préserver la matière ; il associe le choix à la liberté, mais l'inflation actuelle de choix l'amène à trop décider et à mal décider à son insu (lenteur mentale liée à la fatigue) ; il cherche à réduire les problèmes en sous-parties « gérables » pour aller plus vite à la solution, mais la méthode analytique ne permet pas de traiter les problèmes systémiques et les propriétés d'émergence (effet rebond, etc).

## Pour aller plus loin...

### Vidéo

#### [La sobriété : une utopie écologique ?](#)

Conférence de Dominique Bourg (Université de Lausanne), 2022.

#### [Pourquoi la sobriété est nécessaire, et les obstacles à sa mise en œuvre.](#)

Pierre-Yves Longaretti (IPAG/CNRS, UGA INRIA). Canal-U, 2019.

#### [Croissance infinie ? De la science-fiction !](#)

Philippe Bihouix, ingénieur spécialiste de l'épuisement des ressources minérales (LIMIT), 2022.

#### [Rôle et limite de la technologie dans la transition](#)

Conférence Tech For Climate (Constellation), 2022. Opportunités et limites de la technologie pour faire face au défi climatique.

#### [Ruée minière au XXI<sup>e</sup> siècle : jusqu'où les limites seront-elles repoussées ?](#)

Aurore Stephant (SysExt), ingénieure géologue minière, spécialisée dans les risques environnementaux et sanitaires des filières minières.

### Rapports, notes & études

#### • [La sobriété, fil vert de la transformation](#)

Comité 21, rapport, 2022. Fondements du concept de sobriété, moyens disponibles pour l'appliquer aux divers secteurs de l'économie et de la vie sociale, comment les entreprises, collectivités territoriales et citoyens s'en saisissent aujourd'hui.

#### • [La sobriété. Valeur et levier d'action de la jeunesse face à une crise multidimensionnelle](#)

Comité 21, note, 2022. La sobriété est une condition de la nécessaire transformation structurelle pour répondre aux enjeux de la société. Quel est le rôle des jeunes dans cette transformation, comment mieux les intégrer pour agir au plus vite ?

#### • [Etat des lieux des actions de sobriété dans les territoires français](#)

ADEME, 2021. Description et analyse de 13 actions de collectivités territoriales en France, relevant de démarches transversales de transition écologique, ou plus souvent de thématiques (alimentation, numérique, mobilité, aménagement, prévention des déchets...)

#### • [Panorama sur la notion de sobriété](#)

ADEME, 2019. État des lieux de la notion de sobriété, à travers son histoire, ses démarches, ses approches.

#### • [Politiques territoriales de sobriété. Éléments de méthode et de réflexion à l'usage des collectivités territoriales](#)

ADEME, 2021. Outil à l'attention des collectivités, pour cadrer et identifier leurs pratiques de sobriété. « Grille » pour structurer leur politique de sobriété.

#### • [Sobriété : une aspiration croissante ... vers un projet de société ?](#)

ADEME. 2021. Quels modes de vie, représentations et aspirations pour nos sociétés demain ?

#### • [Démarches «Low Tech» - Etat des lieux et perspectives](#)

ADEME, 2022. Contours du concept de low-tech et conditions de déploiement à grande échelle, à partir d'une étude bibliographique et d'entretiens.

#### • [Plan de sobriété énergétique](#)

Gouvernement, 2022. Réduire la consommation nationale de 10 % d'ici 2024.

#### • [Sobriété foncière - La clé pour des sols et territoires vivants](#)

Cerema, synthèse, 2022. Première approche de la sobriété foncière pour les élus des territoires. Pourquoi penser à la sobriété foncière ? Comment s'y prendre ? Quels outils sont à ma disposition ?

### Ouvrages

#### • [La société de déconsommation : la révolution du vivre mieux en consommant moins](#)

Cécile Désaunay (Futuribles), 2021. Point sur les pratiques de consommation responsable, leur diffusion, les motivations qui les portent, leurs limites et perspectives pour l'avenir.



#### • [Du gaspillage à la sobriété](#)

Valérie Guillard, 2019. Comment passer du gaspillage des objets à la sobriété matérielle ? Alors qu'on parle sans cesse du gaspillage alimentaire, d'eau ou d'énergie, celui des objets matériels est bien moins médiatisé.



#### • [Le Bug humain](#)

Sébastien Bohler, essai, 2019. Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher.

#### • [L'effondrement : le point critique ?](#)

SysExt, rapport de synthèse de l'entretien Thinkerview d'Aurore Stephant, 2022. Thèmes : impacts de l'industrie minière ; omniprésence des métaux dans tous les biens du quotidien et les secteurs ; paradoxes associés aux « transitions » numérique et énergétique ; limites associées à notre modèle de développement et aux prévisions de croissance métallique.

#### • [Déployer la sobriété numérique](#)

Shift Project, 2020. Cadres méthodologiques opérationnels pour mettre en place la sobriété numérique dans les stratégies et politiques publiques, dans l'entreprise, dans les systèmes d'usages du domaine privé. Suite du rapport [« Pour une sobriété numérique »](#).

#### • [Sobriété : ce que les pauvres ont à nous dire.](#)

Bruno Villalba (AgroParisTech), Revue Projet 2016/1 (N° 350), pages 39 à 49. Étude sur la sobriété énergétique réalisée dans le Pas-de-Calais, à partir des contraintes vécues par les personnes en situation de précarité. Les conclusions sont surprenantes : le sujet n'est pas tabou et permet même, à certaines conditions, de poser des questions politiques et éthiques fondamentales.