



Nov.
2019

PANORAMA SUR LA NOTION DE SOBRIÉTÉ

Définitions, mises en œuvre, enjeux

SYNTHESE

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 DOCUMENT

Florian Cézard (AGATTE), Marie Mourad. 2019. Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux – 10 pages.

Cet ouvrage 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 Cézard (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



SOMMAIRE

1. Contexte de l'étude	4
2. Pourquoi la sobriété ?	4
3. Une définition aux multiples facettes.....	4
4. Cadres d'application : un continuum de démarches décliné à diverses échelles	6
4.1. Du discours institutionnel de la croissance verte à de nouveaux projets sociétaux	6
4.2. De la recherche d'efficacité à de nouveaux modèles pour les entreprises et les territoires	6
4.3. De modes de consommation durable à une transformation profonde des modes de vie.	7



1. Contexte de l'étude

Le rapport « **Panorama de la sobriété** » vise à établir un état des lieux de **différentes visions et définitions** de la notion de « sobriété » dans la littérature scientifique et grand public, ainsi que de ses **mis en applications** dans les pratiques des acteurs de la société civile (notamment des chercheurs, responsables associatifs, et représentants du monde économique) et au sein d'institutions d'envergure nationale ou internationale. Il s'appuie sur une **recherche bibliographique**, une série de **25 entretiens** auprès d'acteurs de la société civile et d'encadrants ou d'ingénieurs ADEME, ainsi que sur une **analyse lexicométrique** de rapports et de pages internet d'institutions et d'entreprises, à la recherche d'éléments de définition, de langage et de signaux faibles (signes d'existence d'une notion dans un discours dominant). Travail exploratoire, l'étude ne vise pas l'exhaustivité, mais bien une vue d'ensemble de la diversité des approches intellectuelles ainsi que des pratiques dans la société de la notion de sobriété et de termes associés (comme frugalité, minimalisme, ou limitation du gaspillage).

Le présent travail sur la sobriété est **complémentaire d'autres travaux** déjà engagés ou aboutis à l'ADEME, comme l'étude « Penser la sobriété matérielle » (Guillard et Ben Kemoun, 2019), les réflexions sur la consommation responsable, la « sobriété énergétique citoyenne », ou un reportage sur les frugaux volontaires (Ramirez, 2015).

2. Pourquoi la sobriété ?

Si la notion de sobriété trouve ses racines dans des traditions philosophiques et religieuses anciennes (rattachée à des termes variables, comme modération, tempérance, ou frugalité), c'est par des **interrogations sur les modes de vie modernes** que la « sobriété » connaît un renouveau croissant durant le XXe siècle : on peut la rattacher à la « simplicité volontaire » (*voluntary simplicity*) définie par Richard Gregg en 1936, à des critiques de la société de consommation et du modèle de développement linéaire (reposant sur la croissance du Produit intérieur brut) dans les années 1960 et 1970, et à la naissance de l'écologie politique. Le rapport du Club de Rome de 1972, en proposant une « halte à la croissance », alertait sur la nécessité de modérer la consommation d'énergie et de matières nécessaires au développement économique. Plus récemment, en France, c'est surtout par la « **sobriété énergétique** » que le terme semble s'être développé. Le point commun des diverses approches de la « sobriété » est une **recherche de modération dans la production et de la consommation de biens et de services nécessitant des ressources** énergétiques ou matérielles. Nous rattachons au terme « sobriété », au sens large, des démarches diverses visant cette modération.

Les approches récentes de la sobriété, centrées sur une recherche de réduction des impacts environnementaux des modes de vie modernes, font également le lien avec ses origines spirituelles et sociales, dès lors que la sobriété repose sur le partage des richesses et des ressources entre Nord et Sud, en visant la **justice climatique et sociale**. Un refus de la richesse matérielle peut contribuer au mieux-vivre par l'égalité qu'il implique entre les humains, comme le suggéraient déjà Diogène ou Saint François d'Assise.

Des chercheurs ainsi que des représentants du monde politique, associatif et économique identifient de plus en plus la sobriété comme une notion **tout autant complémentaire que distincte de l'« efficacité », et indispensable** pour des politiques et des actions de durabilité. Cette distinction renvoie à la notion de « *sufficienz* » en allemand ou « *sufficiency* » en anglais, par opposition à « *efficiency* ». Même si la technologie et l'efficacité permettaient d'atteindre un découplage absolu entre croissance économique et consommation totale de ressources (hypothèse à ce jour largement débattue et contestée), la « sufficiency » ou « sobriété » – définie comme une **limitation des biens et services produits et consommés à un niveau « suffisant »** et non superflu – serait indispensable entre temps pour viser une empreinte écologique soutenable à l'échelle terrestre. De nombreux mouvements citoyens, comme les Colibris promouvant la « sobriété heureuse », associent également cette démarche à une **augmentation du bien-être et du bonheur**.

3. Une définition aux multiples facettes

L'étude fait ressortir l'**absence d'une définition unique**, partagée et précise de la sobriété. Du fait de son développement plus récent et dans un cadre institutionnel, c'est sans doute dans la **définition de la « sobriété énergétique »** élaborée par l'association Négawatt¹ que se retrouvent les éléments les plus aboutis et consensuels. Indispensable et complémentaire de l'efficacité, la sobriété y est envisagée comme « une démarche de réduction des consommations superflues » s'organisant « par une **hiérarchisation des besoins** qui peut

¹ Voir Négawatt : <https://negawatt.org/La-demarche-negaWatt>.

s'exercer au niveau individuel comme s'organiser au niveau collectif »², autour de 4 leviers que sont la **sobriété structurelle** (organiser l'espace ou les activités pour favoriser la modération), la sobriété **dimensionnelle** (dimensionner les équipements à leurs conditions d'usage), la sobriété **d'usage** (utiliser au mieux les équipements pour réduire leur consommation), et la sobriété **conviviale** (mutualisation). Cette définition semble pouvoir s'adapter à la sobriété de façon générale, pour les matières autant que pour l'énergie, à l'image de ce qu'a fait la Direction Régionale Normandie pour son Appel à manifestation d'intérêt (AMI) Sobriété des territoires.

Les chercheurs, acteurs économiques et représentants d'associations citoyennes interrogés associent généralement la sobriété à « **moins mais mieux** »³, en reliant consommation, qualité de vie, bien-être, santé et impact environnemental. Mais la définition du « moins » et du « mieux » est rendue difficile par les distinctions complexes entre « besoins » et « désirs », « essentiel » et « superfétatoire », par exemple, pour reprendre des termes de l'approche Négawatt. Les chercheurs Bourg et Arnsperger⁴ ont montré que le « **moins** » **pouvait être rattaché à la notion de limite planétaire** (par exemple par l'empreinte écologique, en tant que limite d'impact à ne pas dépasser collectivement), mais en soulevant des questions éthiques et morales fortes (qui limiter, selon quelles modalités ?). Cela d'autant plus que le « **mieux** » **soulève quant à lui des questionnements au regard de son accessibilité pour les publics plus défavorisés**.

Racines et définitions de la sobriété

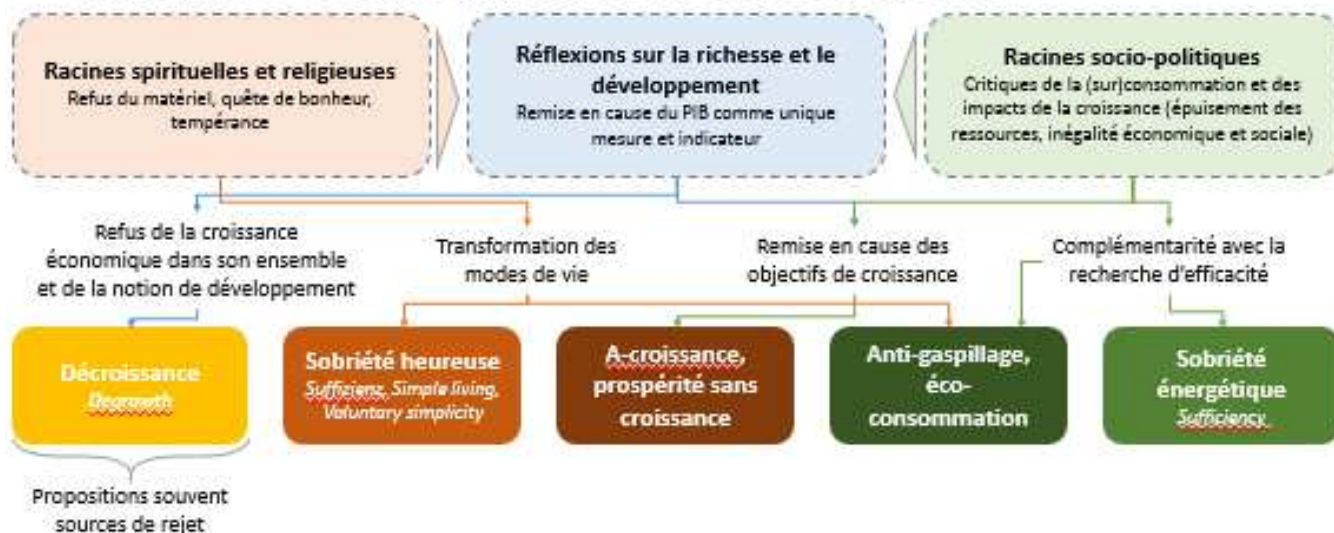


Figure 1 Origines et visions de la sobriété

La « sobriété » renvoie à des démarches multiples, dont le dénominateur commun est une recherche de « moins », de modération des biens et des services produits et consommés, tout en recherchant un « mieux », notamment une augmentation de la qualité de vie et du bien-être – où le « mieux » et le « moins » sont des notions relatives. Cette approche suffisamment large pour être consensuelle constitue la force du concept – une notion partagée autour de laquelle se retrouver et communiquer – mais également son instabilité voire sa faiblesse – avec des projets politiques, sociétaux, économiques ou sociaux parfois divergents pouvant s'y retrouver.

L'étude des différents cadres d'application résumée ci-dessous fait ressortir la diversité des démarches.

² Dossier spécial Sobriété dans la revue *Fil d'Argent*, numéro 5, hiver 2016.

³ Termes repris dans le livre « Consommer moins, consommer mieux », où l'ancien acteur majeur de la grande distribution Serge Papin défend la réduction de la consommation, aux côtés de Jean-Marie Pelt, 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.

⁴ Bourg, Arnsperger, « L'économie permacirculaire », 2017



4. Cadres d'application : un continuum de démarches décliné à diverses échelles

L'étude des cadres d'application de la sobriété a fait ressortir deux grandes approches : celle du discours institutionnalisé de la croissance verte, et celle émergeant par des propositions citoyennes pour des transformations plus profondes des modes de vie. **Les démarches « sobres » s'inscrivent sur un continuum entre ces deux grandes approches, à différentes échelles** (voir le schéma récapitulatif à la fin de cette partie). Ici, nous prenons le parti de mettre en lumière ce continuum (plutôt que de séparer schématiquement deux approches), au niveau des projets de société, au niveau des entreprises et des territoires, puis au niveau des pratiques individuelles.

4.1. Du discours institutionnel de la croissance verte à de nouveaux projets sociétaux

Promouvant la croissance et l'économie verte et mettant prioritairement en avant l'efficacité, notamment par l'innovation technologique, **des institutions nationales et internationales** de premier rang commencent néanmoins à intégrer des **éléments de langage pouvant être rattachés à une logique de sobriété**, de façon plus ou moins directe ou proche, en particulier en insistant sur l'importance de faire évoluer les modes de vie et les modes de consommation⁵. On retrouve la notion de sobriété au niveau national dans la **loi sur la transition énergétique** et la croissance verte, l'introduction de la **Feuille de route sur l'économie circulaire** ou encore lors du discours du Premier ministre pour le « Plan anti-gaspillage et anti-déchets » du gouvernement mentionnant la « sobriété heureuse » et le fait de « consommer un peu moins ». L'ADEME n'est pas en reste puisque la sobriété est présente dans différents textes du site internet dans des domaines aussi variés que l'alimentation, l'efficacité matière, l'énergie, la ville et le bâtiment, mais également dans son rapport d'activité 2017.

La notion d'économie circulaire semble un support clé de réflexion et d'action sur la sobriété, en intégrant un grand nombre des leviers de sobriété dans les modes de consommation et de production, tels que la réparabilité, le réemploi, l'allongement de la durée de vie des objets et une conception plus robuste, ou l'économie de la fonctionnalité, allant jusqu'à servir de projet de société. L'analyse lexicale a également fait ressortir que la notion de **lutte contre le gaspillage**, pour des acteurs économiques comme au niveau individuel, était déjà largement établie dans le discours institutionnel. Elle peut à ce titre constituer une porte d'entrée consensuelle vers la sobriété.

Des associations et des mouvements citoyens construisent quant à eux d'autres projets de société autour de la notion de sobriété, comme celui de la **sobriété heureuse** portée initialement par Pierre Rabhi dans le cadre d'un programme aux élections présidentielles. Les chercheurs Bourg et Arnsperger proposent la mise en place d'une **société « permacirculaire »** et « post-croissance »⁶, au-delà de la transition écologique. À l'extrémité du continuum, ces associations associent la sobriété à une **quête d'équité sociale et environnementale**, par une répartition des revenus ou une réorganisation du travail, dépassant largement le cadre institutionnel de la transition énergétique.

4.2. De la recherche d'efficacité à de nouveaux modèles pour les entreprises et les territoires

À l'échelle des entreprises, **la frontière entre sobriété et efficacité reste relativement floue** pour de nombreux acteurs économiques qui tendent à confondre les deux notions dans une logique de réduction des consommations de matière dans des processus productifs. Pour autant, le cadre conceptuel d'économie circulaire pousse également certains acteurs à produire et distribuer autrement, à s'appuyer sur **l'économie de la fonctionnalité** ou la sobriété conviviale décrite par l'association Négawatt, en accord avec la vision 2050 de l'économie de la fonctionnalité de l'ADEME, ou encore à modifier leur relation à l'innovation et à la technologie. Le concept « **d'innovation frugale** » se retrouve dans plusieurs rapports RSE d'entreprises. Le positionnement sur des segments de produits qualitatifs et robustes redevient également attractif, en lien avec l'évolution des tendances de consommation vers le « moins mais mieux ».

Au-delà de la sobriété comme complément à l'efficacité, de nouveaux modèles économiques et de nouvelles formes de gouvernance territoriale apparaissent, visant à tenir compte d'objectifs sociétaux en plus du profit et de la croissance économique. Ces démarches favorisent la relocalisation de l'économie, en privilégiant le service et les activités d'allongement de durée de vie (réemploi, réparation). C'est d'ailleurs le parti pris de la DR Normandie

⁵ Voir notamment UNEP (United Nations environment programme), IRP, Global material flows and resource productivity, Paris, 2016: http://www.isa.org.usyd.edu.au/about/16-00271_LW_GlobalMaterialFlowsUNE_SUMMARY_FINAL_160701.pdf, 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".

⁶ Bourg, Arnsperger, « L'économie permacirculaire », 2017

dans le cadre de son AMI Sobriété, présenté aux territoires comme une opportunité de développement économique. Ce point est à mettre en regard de l'évolution réglementaire de la loi PACTE sur l'objet social des entreprises pouvant intégrer des logiques environnementales et sociales. Des associations et des mouvements citoyens promeuvent également des formes d'organisations collectives plus coopératives et participatives. Les travaux de l'ADEME sur la ville « frugale » ou « résiliente » s'appuient sur ces nouvelles logiques d'organisation territoriale, associée à la recherche de sobriété.

4.3. De modes de consommation durable à une transformation profonde des modes de vie

Au niveau des pratiques individuelles, la sobriété perçue comme un volet de la « croissance verte » et d'objectifs de « développement durable » peut se traduire par la **promotion « d'éco-gestes »** (limiter le gaspillage d'énergie, notamment) **et la consommation de produits dits « verts »**. De nombreux chercheurs et mouvements citoyens soulignent **les limites de cette approche** pour résoudre les problématiques de consommation de ressources, dans la mesure où elle ne remet pas en question un mode de vie et de consommation jugé non soutenable. 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 ».

La recherche d'évitement du « gaspillage » constitue néanmoins une porte d'entrée vers une modération progressive de la consommation, contribuant à une sobriété d'usage ou de dimensionnement (adapter les objets au besoin). Les **mouvements citoyens du « zéro déchet », du « minimalisme » ou encore du « slow »** sous différentes formes ont suscité un **intérêt croissant** du grand public ces dernières années, et sont souvent déjà soutenues par l'ADEME et les territoires notamment dans le cadre de programmes de prévention des déchets. Ces démarches parfois partielles (désencombrement, limitation du plastique, par exemple) **tendent à amener à des démarches plus globales de simplicité volontaire ou de frugalité choisie**. Ces démarches individuelles diverses ont pour trait commun de viser non seulement une forme de **déconsommation**, mais aussi de nouvelles formes de bien-être et de **bonheur**.

La figure suivante fait apparaître la « nébuleuse » de notions qui peuvent être rattachées à la notion de « sobriété », à différentes échelles (de bas en haut) et sur un continuum (de gauche à droite) entre une approche institutionnelle fondée sur l'efficacité et la durabilité de la consommation, et des propositions citoyennes de nouveaux modèles fondés sur la justice environnementale et des transformations profondes des modes de vie.

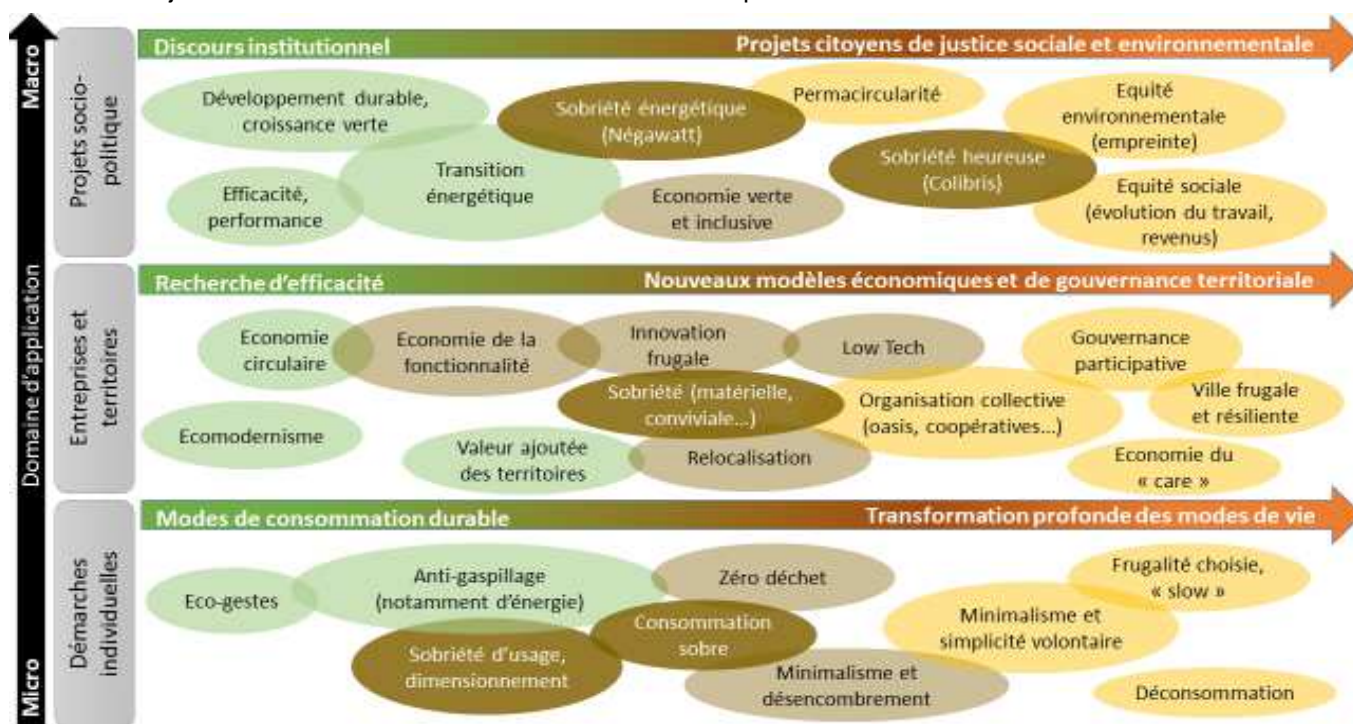


Figure 2 Panorama des notions associées à la « sobriété »



À retenir :

Malgré l'existence de définitions partielles ou thématiques de la sobriété, comme la sobriété énergétique décrite par l'association Négawatt, il n'existe **pas de définition précise et consensuelle** de la sobriété. La notion rassemble **un continuum de démarches qui promeuvent – à différents degrés et à différentes échelles – une modération de la production et de la consommation** de ressources énergétiques et matérielles, par une transformation des modes de vie au-delà de la recherche d'efficacité. Leur **impact sociétal est encore inconnu** en matière de consommations, de modes de vie, de développement et de justice sociale. Néanmoins, **la sobriété apparaît comme un levier essentiel** face aux enjeux climatiques et de consommation des ressources, en complément de l'efficacité. Elle peut autant **se décliner thématiquement** (sobriété énergétique, zéro déchet) **que s'intégrer dans une approche globale**, parfois spirituelle, de transformation des modes de vie (sobriété heureuse, frugalité choisie, simplicité volontaire), l'un menant souvent à l'autre. De façon consensuelle, la sobriété se positionne en **réaction aux excès de l'hyperconsommation**⁷, du gaspillage, et de leurs impacts environnementaux. Elle promeut le « **moins mais mieux** », tout en se confrontant aux difficultés de définition du moins (la limite planétaire, mais qui et comment ?) et du mieux (comment différencier le besoin du superflu ? Que seraient des critères du « mieux » ? Comment promouvoir le mieux sans questionner le coût ?). Des **signaux faibles** de la démarche apparaissent déjà dans certaines institutions, y compris l'ADEME qui intègre dans sa définition interne de la consommation durable une réflexion sur le besoin, quitte à refuser ou retarder un achat, par exemple. Surtout, **tout un écosystème d'acteurs, de pratiques et de pensées** émergent et se développent pour promouvoir, de façon explicite ou plus informelle, des projets de société intégrant la sobriété.

⁷ D'après Lipovetski, *Le bonheur paradoxal*, 2006, cité et utilisé dans Siounandan et al. pour le CREDOC (2013), voir bibliographie en annexe du rapport.

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.

