



agence d'urbanisme de  
la région mulhousienne



# Désirer la sobriété...

...corvée ou libération ?





## Sommaire

<b>Glossaire</b>	<b>2</b>
<b>Désirer changer</b>	<b>3</b>
<b>Comment faire accepter la sobriété?</b>	<b>4</b>
Ou comment faire accepter le changement ?	4
En creux, répondre aux défis écologiques qui s'imposent	4
Avancer sur tous les fronts	4
<b>Donner la preuve par l'exemple</b>	<b>5</b>
Mutualiser, hybrider, relier...	5
Réparer, recycler, réemployer...	6
Localiser, raccourcir les trajets, échanger, autonomie locale...	8
<b>Changer les normes politiques et économiques</b>	<b>10</b>
Permettre à la population de construire une société sobre	10
Favoriser la sobriété par les lois	10
Rendre le système économique plus sobre	11
<b>Surmonter les obstacles psychologiques et sociaux</b>	<b>13</b>
Comprendre les anxiétés psychologiques	13
Rassurer, orienter et motiver la population	13
Comprendre les obstacles à l'acceptabilité sociale	14
Percevoir plus finement les bénéfices sociaux	14
<b>Positiver et élargir le terme</b>	<b>16</b>
Souligner son ancienneté et son rôle écologique	16
User de concepts similaires et plus rassembleurs	16
Éviter les faux-amis et préciser les modalités	16
Souligner son utilité pour un futur meilleur	17
<b>Pour approfondir</b>	<b>19</b>

## Glossaire

ADEME Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie

CNRTL Centre National de Recherche Textuelle et Lexicale

GES Gaz à effet de serre

I4CE Institute for Climate Economics (Institut pour l'économie du climat)

PCAET Plan climat-air-énergie territorial

RIC Référendum d'initiative citoyenne

ZAN Zéro artificialisation nette



## **A retenir, pour désirer changer**

- La sobriété est une **réponse «low-tech» aux défis écologiques et climatiques** induits par nos modes de vie.
- Cette publication dresse un **panorama de solutions** pour rendre désirable cette «simplicité volontaire» et le renoncement.
- Les exemples concrets sont regroupés en **3 types d'actions**:
  - **Mutualiser**, c'est-à-dire optimiser **l'usage des ressources** foncières, bâties, etc. par mixité programmatique, habitat plus collectif, multimodalité, ou équipements publics hybrides.
  - **Réemployer**, c'est-à-dire **réutiliser au maximum les ressources** et les objets par économie circulaire, produits réparables, «low-tech» ou recyclage foncier et densification.
  - **Localiser**, c'est-à-dire utiliser en priorité les **ressources locales** par architecture bioclimatique, aménagement du territoire en proximité ou énergie renouvelable et décentralisée.
- **Cadres politique et économique** sont essentiels pour **conforter les initiatives** locales.
  - Il faut se doter de **moyens** humains et financiers pour accompagner le changement dans la **durée**.
  - Pour les **lois**, il s'agit faire **participer** la population à leur élaboration et d'agir sur **tous les fronts**.
  - En **économie**, il s'agit de donner de la **valeur** à la sobriété a minima par la **régulation**, les **normes** et la **comptabilité**.
- Pour **surmonter les anxiétés** climatiques, la psychologie insiste sur une **communication** positive et constructive, **l'orientation des choix** de consommation ou la **mobilisation des groupes** sociaux pour oser agir.
- Pour **convaincre des « bénéfiques sociaux »** de la sobriété, les porteurs de ce changement doivent prouver son **utilité**, sa **praticité** et sa **valeur sociale** à une variété de groupes sociaux.
- Pour faire **adhérer** le plus grand nombre, la sobriété doit induire des **récits collectifs positifs**. Elle peut s'appuyer sur des **concepts analogues** pour élargir son public, mais surtout utiliser massivement les **moyens de communication** pour porter cet outil au service de la transition écologique.



# Comment faire accepter la sobriété?

**Face aux défis écologiques issus de notre économie carbonnée, la sobriété prône un « changement de paradigme » qui interroge les acteurs locaux... Comment embarquer la population dans cette nouvelle aventure ?**



Source : Manufish

Déforestation, surconsommation, longs trajets et émissions de GES... l'exploitation de l'huile de palme illustre des effets néfastes de nos **modes de vie** actuels.

### La sobriété : moins consommer et moins produire pour préserver nos ressources

Le CNRTL définit la sobriété comme la « **tempérance dans le boire et le manger** ». C'est une entrée généraliste sur la consommation, souvent associée aux boissons alcoolisées. Elle est proche du terme de frugalité, qui lui est plus exclusivement associé à l'alimentation. Le Littré dit que « **frugal a rapport à la qualité des mets, sobre à la quantité** ». On a donc choisi la sobriété pour inclure toutes sortes de consommations et parce qu'il s'avère être encore le terme le plus usité.

**Historiquement**, la sobriété a une connotation **positive**. Les penseurs pré-industriels l'employaient pour prôner des **modes de vie** plus posés, tempérés, pieux ou économes... Plus proche de nous, constatant les effets néfastes de l'industrialisation sur l'environnement, la pensée écologique a élargi la sobriété à la **production**. Il s'agit d'éviter de **consommer** et de produire pour ne pas sur-exploiter les ressources environnementales. In fine, la sobriété doit **éviter de compenser** en permanence les effets néfastes de l'exploitation des ressources pour l'environnement. Elle doit éviter le cercle vicieux induit par l'efficacité technologique qui veut « faire plus avec moins », perpétuant la logique de surconsommation.

## ➔ Ou comment faire accepter le changement ?

Vaste question que celle des moyens de faire « adhérer le plus grand nombre » aux changements de « fonctionnement de notre société ». Bien des leaders politiques ou d'entreprises cherchent encore la solution miracle... Modestement, cette publication essaie de mettre sa pierre à l'édifice en se concentrant sur **l'acceptabilité d'une société plus sobre**. Plutôt que d'espérer faire adhérer, peut-être faut-il réduire les oppositions? Il s'agit de comprendre ce qu'induit la sobriété pour le « fonctionnement de la société », mais surtout de dresser un vaste **panorama des moyens de contribuer à ce changement**, notamment pour en augmenter l'acceptation sociale et psychologique.

## ➔ Répondre aux défis écologiques qui s'imposent

La notion de sobriété est une **réponse aux enjeux écologiques** issus de l'industrialisation de la planète : émissions de gaz à effet de serre accélérateurs du réchauffement climatique, destruction des écosystèmes et effondrement de la biodiversité... Contre une « croissance infinie » portée par un système économique basé sur les énergies fossiles, pétrole en tête, la sobriété offre un **changement de paradigme**. La modération qu'elle prône remet en cause à la source la surconsommation des ressources au service de toujours plus de consommation de biens manufacturés. Cette « **voie douce** » cherchant une harmonie entre les humains et leur environnement s'oppose au « solutionnisme high-tech » qui voudrait répondre aux maux issus du tout technologique par encore plus de technologie, mais verte.

La loi climat et résilience votée à l'été 2022 s'inscrit partiellement dans cette optique. L'objectif « zéro artificialisation nette » (**ZAN**) à l'horizon 2050 prévoit ainsi de ne plus artificialiser d'espaces naturels, agricoles et forestiers. L'ADEME a récemment publié des scénarios pour atteindre les objectifs nationaux de **réduction des émissions de GES**, dont la sobriété fait partie. De multiples **initiatives** locales ou associatives s'inscrivent dans cette mouvance, comme la « frugalité heureuse et créative » ou les villes en transition... Mais au-delà de ces actions basées sur les bonnes volontés, les **enjeux géopolitiques** récents comme la pandémie de COVID-19 ou l'invasion de l'Ukraine par la Russie soulèvent la question de la sobriété « imposée » à des échelles mondiales.

Initiatives locales et crises mondiales poussent les élus et leurs techniciens à **s'emparer du sujet**. A supposer que la sobriété ne soit qu'une solution parmi d'autres, il s'agirait **d'accompagner** le changement qui s'annonce, de **préparer** la majorité de la population et de l'amener à lui faire **reconnaître le bien-fondé des actions** qui en découlent.

## ➔ Avancer sur tous les fronts

On montrera **4 grandes façons** de rendre plus acceptable socialement la sobriété. Une multitude **d'actes concrets**, locaux et individuels sont d'ores et déjà accessibles. Ils démontrent que le changement est possible. Moyens, **cadre** législatif et régulation économique offrent aussi des possibilités de modification systémique et à plus long terme. Plus spécifiquement, les obstacles psychologiques et sociologiques sont connus, et des pistes **d'accompagnement** des individus et des groupes sociaux existent pour les surmonter. Enfin, la sobriété est une notion souple, malléable, et une voie parmi d'autres pour répondre aux défis écologiques. Il s'agit donc de la valoriser par les moyens de **communication**.





## Donner la preuve par l'exemple

**La sobriété peut se décliner dans la protection de l'environnement, l'aménagement du territoire, le développement économique, l'alimentation, etc. Trois piliers semblent porter une myriade d'exemples de sobriété: mutualiser, réemployer et localiser.**



Source: Wikipedia



Source: Manufish

La gestion commune ancestrale des terres pâturables en Suisse (**Allmend**, en haut) ou le **Bail Foncier Solidaire** ici appliqué à Lille (en bas) sont deux exemples de gestion commune du sol.



Citiz, une **coopérative d'autopartage** symbole de la mobilité comme service et mutualisée.

### ➔ Mutualiser, hybrider, relier...

Le premier bloc regroupe des solutions sobres par **mutualisation** des usages ou **hybridation** des solutions. Il s'agit d'optimiser le foncier, mixer les programmes au sein des bâtiments, etc. Cela suppose de nouvelles formes de **contrats** entre usagers, des partenariats, de l'inventivité juridique, etc. L'enjeu est d'arriver à innover sans s'empêtrer dans les conflits d'usages ou sans compliquer l'usage d'un produit trop « tout en un ». Il faut pour cela de la **médiation** entre usagers ou consommateurs, designers, vendeurs...

La notion de **communs** est sûrement la plus généralisable. Ce concept juridique défini par la « Prix Nobel » d'économie Elinor Ostrom est une **troisième voie** entre la propriété privée ou collective d'une ressource. C'est une construction juridique très ancienne basée sur une forme **associative** de gestion de l'usage d'une ressource (bassin versant, stock de pêche, nappes phréatiques, forêts, pâturages...). Son analyse de cas lui permet de modéliser un **cadre théorique propice** au bon usage de communs. Cela passe entre autres par l'accord des autorités supérieures, typiquement l'État ou les collectivités qui doivent « laisser faire » voire **faciliter** ces gestions associatives (subsidiarité). Les **ressources** à gérer doivent être propices à ce mode de gestion. Mais surtout, la dynamique au sein du groupe d'acteurs en charge du bien commun doit être à la fois très **régulée** (conflits, droits et devoirs de chacun, incitations, périmètres d'action, etc.) et **adaptable** aux changements du milieu (cadre légal, nouveaux usagers, etc.). La notion de **culture commune** au sein du groupe est aussi importante. Des paysages entiers ont ainsi été façonnés par l'homme pour gérer durablement une ressource souvent rare. Elle commence à faire son chemin en France au sujet des littoraux, des fleuves ou du foncier.

Si on élargit les notions d'optimisation (des objets, des biens) et de communs (la gestion, le cadre juridique) au rapport des humains avec leur milieu, on esquisse un **rapport différent à l'environnement**. Il ne s'agit plus d'opposer espaces humains et non humains, nature et culture, mais bien de penser de manière combinée, hybride, les rapports complexes entre les humains et le monde. En-deçà du besoin de **récit collectif** et de vision intellectuelle plus construite, des pistes d'actions concrètes s'esquissent. Les tenants de la « frugalité heureuse et créative » portent par exemple un **aménagement du territoire** n'opposant plus villes et campagnes, urbain et rural, mais essayant de penser le territoire de manière intégrée. Il s'agit de s'appuyer sur l'environnement local, répondre de manière différenciée aux contextes locaux, concevoir avec les acteurs



De gauche à droite: ouverture des cours d'écoles à une variété d'usages à tout temps de la journée (**Ville du Quart d'Heure** Paris), **rénovation associative et citoyenne** d'un village (Association Avenir Radieux) ou procédés de **densification concertée** de quartiers existants (BIMBY) pour un urbanisme plus sobre en ressources.

Sources : Paris en Commun, Association Avenir Radieux et Villes Vivantes



Sources: CNB Archi, localwiki et élus-nantes.eelv.fr



De gauche à droite: **habitat participatif** en conception associative, buanderie et **équipements** mutualisés en logement collectif, **espaces extérieurs** partagés en habitat groupé illustrent des modes de mutualisation des ressources dans l'habitat.

Sources: Wikimedia



Un cycle de vie des objets ou **rien ne se perd**: l'aboutissement de l'économie circulaire et l'esquisse d'une économie de la fonctionnalité?

## Du « berceau au berceau » : une économie organique

L'économie « **du berceau au berceau** » (cradle to cradle, C2C) ajoute une pensée **organique** à l'économie circulaire. Cette dernière produit des déchets, mais de manière plus étalée dans le temps que les processus linéaires. Il s'agit donc de concevoir (**design**) les produits de manière organique et **réutilisable entièrement** du début à la fin de la chaîne.

Un **organisme indépendant certifie** des produits [lien]. On trouve aujourd'hui essentiellement des **objets peu transformés** comme des vêtements, des matériaux de construction, des détergents... Le modèle sert d'**inspiration à des objets plus complexes** comme des bâtiments. Il induit un recyclage en circuit plus fermé que l'économie circulaire, où le **producteur est aussi le recycleur** d'un produit proposé à l'usage plus qu'en propriété.

locaux pour inventer de nouveaux possibles, mélanger les programmes, mailler le territoire en services de proximité, etc. On pourrait résumer cela à donner la prééminence au **projet**, cadre évolutif adapté à chaque situation, et à la **gestion locale**, médiation entre usagers d'un lieu existant ou en devenir.

Dans le champ de la **construction et du design**, on peut illustrer ce pilier de sobriété par la mutualisation des **équipements** ménagers au sein des logements collectifs (buanderie, atelier, jardin...), la limitation du nombre d'équipements **électroménagers** par ménage, la limitation de la **surface** par logement (avec un minimum), l'incitation aux **logements collectifs**, la création d'habitat **participatif** ou la **multifonctionnalité** des équipements (cours d'écoles oasis, data-center chaufferie urbaine, fermes artisanales et urbaines...). Les constructions juridiques et sociales sont ici centrales.

Dans le champ des **mobilités**, l'**intermodalité** est peut-être le plus exemplaire de la mutualisation. On peut aussi citer l'**autopartage** ou la limitation de la **surface** dédiée aux voitures à mesure que les densités d'habitants et d'emplois sont hautes. Un enjeu est le rattrapage en infrastructures collectives efficaces au service de la convivialité de l'espace public. Un autre est de gérer les possibles conflits d'usages entre modes.

Dans le domaine de l'**énergie**, on pensera aux réseaux locaux renouvelables basés sur la décentralisation et la diversification du mix énergétique. La notion de **santé** environnementale est aussi emblématique d'un rapport plus riche entre l'humain et son environnement, dans une approche englobante.

## ➔ Réparer, recycler, réemployer...

Le deuxième bloc regroupe des solutions sobres parce qu'elles réutilisent au maximum les objets produits et les ressources extraites. On peut résumer cela par l'application du principe des 3R, pour « **réparable, recyclable et réemployable** ». Cela concerne surtout les champs de la production manufacturière, de l'alimentation et de la construction.

L'**économie circulaire** tend au recyclage de tout ce que l'économie produit. Cette approche peut s'appuyer sur des motivations économiques d'efficacité d'utilisation de la ressource et de recherche d'autres sources de revenus. Cela passe par le réemploi des produits, le partage de leur usage, leur réparation, la rénovation de bâtiments, la remise dans les process industriels ou le recyclage des déchets. L'économie « **du berceau au berceau** » ambitionne le « **zéro déchet** » dans une approche circulaire et organique qui sous-tend une économie de la fonctionnalité présentée plus loin. L'**écologie industrielle** l'a inspirée par mise en réseau des activités productrices et consommatrices sur un même territoire. Les initiatives « zéro déchet » dans l'alimentation ou les entreprises s'y attellent. Les « **recycleries** » sont de potentiels centres de ressources pour les particuliers.



# SOBRIÉTÉ - COMMENT L'ACCEPTER?



Sources: Wikipedia, lairdubois.fr et lapetierockette.org



De gauche à droite: **écologie industrielle** entre émetteurs et consommateurs d'énergie, zéro déchets grâce au **vrac** et **ressourcerie** de matériaux pour bricoleurs d'objets quotidiens sont quelques pistes de réemploi en production et consommation courante.

Sources: Marco Verch et Automotive Rhythms Flickr



Volkswagen passe du constructeur d'automobiles à l'**opérateur de service**: économie de la fonctionnalité ou de rente?

L'**économie de la fonctionnalité** esquisse un autre rapport du consommateur au produit. L'entreprise n'offre plus un produit à consommer puis à jeter, mais un **service autour d'un bien** qu'elle continue de gérer in fine. On pense aux constructeurs automobiles qui mutent en vendeurs de « services de mobilité » tout en combinant voiture, scooter et trottinette, le tout en location plutôt qu'à l'achat pour toujours avoir le modèle le plus adapté (et une rente appréciable...).

Les produits « **low-tech** » cherchent à limiter les ressources employées pour leur production. Une chaise en bois dont les éléments sont simplement emboîtés emploie ainsi le strict minimum de matière première. « Basse technologie » veut souvent dire « **haute en ingénierie** ». Il s'agit de penser le produit de sa production à son usage le plus sobrement possible. Le minimalisme illustre un design épuré qui n'est pas toujours « low-tech » tandis que le « **do-it-yourself** » assume son côté bricolé au design hétéroclite mais parfois inefficace. La **robustesse** d'un produit peut aussi assurer sa durabilité. Tandis que son caractère **réparable** assurera sa capacité d'évolution. Pensons à l'éternel débat entre tenants du Mac au design minimaliste mais inaltérable et du PC au composants modifiables.

Sources: Linuxious



Le Raspberry Pi Case 2, ordinateur **low-tech, réparable et développable**. La technologie do-it-yourself?

Dans le champ de l'**aménagement urbain et de la construction**, rénovation urbaine, recyclage de friches et délaissés, réhabilitation du bâti ancien ou aménagement des dents creuses sont autant de pratiques de réemploi. En cas de **densification**, la notion de compensation est essentielle pour la faire accepter. L'**urbanisme transitoire** est de plus en plus utilisé pour faire vivre ces délaissés avant l'intervention de l'aménagement « durable ». Ces usages informels peuvent inspirer une programmation des sites plus fine ou simplement être un amusant outil de communication au bénéfice des aménageurs fonciers pour maximiser les revenus de leur foncier. Ces **réemplois du tissu urbain** ancien demandent un investissement initial plus haut que pour le neuf ou l'extension urbaine, ce qui rejoint l'enjeu de changement de « matrice économique » pour intégrer les bénéfices à long terme.

Sources: ENAC et Rabgreennfield.tv



De gauche à droite: **requalification de friches** au quartier Fonderie, **urbanisme transitoire** concerté pour animer en tous temps et maisons riquiqui (tiny house) à **monter soi-même** sont quelques attitudes de réemploi dans l'architecture et l'urbanisme.



Sources : lapetitrockette.org



Utiliser et partager les compétences dans les **cours de réparation collectifs**.

Les tenants de la sobriété insistent aussi sur une éducation plus axée sur la pratique, les **savoirs manuels**. Si les objets que nous utilisons deviennent plus robustes, plus réparables et recyclables, encore faut-il que leurs usagers soient en capacité de les **faire évoluer**...

## ➔ Localiser, raccourcir les trajets, échanger, autonomie locale...

Le troisième bloc regroupe les solutions sobres grâce à leur **ancrage local**. Il s'agit d'éviter d'utiliser des **ressources** lointaines pour limiter les déplacements, mais aussi préserver des **savoir-faire** locaux et rendre plus « efficace » et direct notre **rapport à l'environnement**.



Matériaux naturels, réinvention des formes traditionnelles ou construction légère participant d'une **architecture plus locale**.



Proximité piétonne aux parcs, commerces, lieux de convivialité: l'idéal de ville sobre.



## Architectures enracinées...

Loin des maisons sur catalogue et autres produits immobiliers, plusieurs **courants architecturaux** prônent un rapport plus étroit à l'environnement.

Cela passe par une adaptation très fine aux **formes urbaines** et architecturales traditionnelles (compacité, orientations, etc.), l'usage de **matériaux et savoir-faire** locaux (en plaine d'Alsace la terre cuite ou crue, le bois, les constructions à ossature bois...), de techniques « **low-tech** » d'adaptation au **climat** (bioclimatisme par orientation, protection solaire, aération naturelle...), d'élaboration **collaborative**... parfois tout à la fois. Ces écoles architecturales s'enracinent souvent dans des terreaux artisanaux et industriels locaux fertiles comme en Suisse, en Autriche, au Portugal ou ailleurs... Le « prix Nobel d'architecture » 2022 du germano-burkinabé Diébéro Francis **Kéré** récompense une telle approche « low-tech » et bioclimatique. Proche de nous, le **Vorarlberg** (AT) montre une voie plus industrielle.

Dans l'**aménagement du territoire** cela s'illustrerait par une **organisation territoriale** moins concentrée dans les métropoles, un renforcement des fonctions de centralité de **villes petites et moyennes** (services publics en tête). Ce maillage plus étroit, plus proche serait peut-être moins « efficace » en termes d'allocation de la dépense publique, mais la proximité permettrait aussi de **limiter des déplacements** inutiles ou d'éviter de **compenser la déprise** de territoires induite par la concentration des services ailleurs. La notion de **projet local** participe aussi à trouver les solutions les plus adaptées localement selon les ressources disponibles sur place. Au sein de ces centres, la suite logique est de miser sur le maillage en **modes doux et les transports en commun**.

Au niveau de l'**architecture**, la conception **bioclimatique**, le régionalisme critique ou le **néo-vernaculaire** offrent des voies de construction plus en phase avec le climat et les matériaux locaux. Il s'agit de s'inspirer des pratiques ancestrales (le vernaculaire) au prisme des innovations technologiques actuelles (information, standardisation, physique des matériaux...) pour innover en phase avec le contexte local. Cela contribue au développement de **savoir-faire** artisanaux locaux, au développement de **filières** locales et renouvelle l'identité **patrimoniale** locale.

Sources : Wikimedia et Pier-Mael Anezo



L'arc alpin regorge d'architectes travaillant avec les matériaux et savoir-faire locaux. Ici une chapelle en pisé de Peter Zumthor, là un petit collectif en bois au Vorarlberg.



# SOBRIÉTÉ - COMMENT L'ACCEPTER?



Sources: jeclameus

Aliments en **circuits-courts** pour éviter les déplacements et favoriser l'activité locale.



Sources: Wikipedia

La **méthanisation**, une des nouvelles sources d'énergie locale et circulaire développable.

Le **modèle du donut** (beignet percé) pour trouver l'équilibre entre les « fondations sociales » (social foundation) et le « plafond écologique » (ecological ceiling) au bénéfice de la transition écologique de chaque territoire. C'est « l'espace sûr et juste pour l'humanité » (safe and just space for humanity) au bénéfice d'une « économie redistributive et régénérative » (regenerative and distributive economy).

Sources: Wikimedia

En **agriculture**, et conséquemment pour les **paysages**, circuits courts, permaculture, agroforesterie ou agriculture urbaine participent de ce « **localisme** ». Il s'agit de **consommer** au plus proche des espaces de production, tant pour éviter les déplacements que pour rétribuer les producteurs au plus juste. Les **modes de culture** sans intrants chimiques portent des pratiques plus en phase avec la capacité locale de régénération des milieux naturels.

La notion de **réindustrialisation** s'inscrit dans la même veine. Il s'agit de produire au plus proche avec autant que possible les matériaux et savoir-faire locaux. L'industrie se rapprocherait d'un artisanat local de pointe. Une « démondialisation » des échanges en quelque sorte. **Monnaies locales** et **systèmes d'échanges** locaux (bourses aux objets, services...) incitent à consommer localement selon les capacités locales. **L'économie sociale et solidaire** porte aussi cette logique de mobilisation des ressources humaines locales au bénéfice de l'intérêt général.

**Réseaux** d'énergie décentralisés, énergies **renouvelables** s'inscrivent dans cette poursuite d'une certaine autosuffisance énergétique. C'est un sujet de meilleure **sécurité** énergétique.



## L'économie du « donut », l'équilibre entre besoins et ressources

Ce **modèle de développement local** propose de trouver un équilibre entre un « plancher » de besoins essentiels pour la population locale et un « plafond » d'utilisation de l'environnement global à ne pas dépasser. L'image du beignet percé illustre ce lieu « **cosy** » entre **besoins assouvis** et **ressources préservées**. L'économiste **Kate Raworth** et son « Doughnut Economics Action Lab » proposent avant tout une **méthode** pour définir avec la population locale l'étendue du **beignet percé** (2012 et 2017). C'est une proposition pour « *faire de nos villes l'habitat de populations épanouies dans un territoire prospère, tout en respectant le bien être de tout le monde et la santé de la planète entière* ».

**Amsterdam** est une des villes pionnières qui a saisi l'opportunité de la pandémie pour « repartir sur de bonnes bases » (2020). Le Lab a développé une méthode de **diagnostic participa-**

**tif** croisant les attentes sociales et écologiques, d'une part, aux échelles locales et globales, d'autre part. Sur la base de **4 questions simples** soumises à concertation et aux normes existantes, on peut dégager une grille **d'attendus**, des pistes **d'actions** et des **modalités** d'évaluation. Les actions amstellodamoises se concentrent là où la ville peut « faire la différence »: alimentation, déchets organiques, biens de consommation... Cela passe par exemple par la réduction de moitié les déchets alimentaires d'ici 2030, la construction en matériaux biosourcés ou le développement d'un réseau de magasins de seconde main et de réparation.

L'approche est similaire à celles des territoires en transition, mais selon un **cadre économique initial fondé** qui aide à orienter et quantifier les projets locaux. Son **appréhension du besoin** évite certains écueils en combinant normes établies (objectifs d'instances nationales et internationales) et attendus d'un panel représentatif de la population.



## Changer les normes politiques et économiques

**Le manque de moyens individuels d'action, les lois et le cadre économique semblent être les obstacles les plus systémiques à surmonter pour rendre la société plus sobre.**

Sources: Pier-Mael Anezo



A Copenhague, des **coeur d'îlots publics sur foncier privé** constitués par mobilisation locale par les services de la ville. Les ressources humaines sont centrales pour mutualiser, réemployer, localiser...

Sources: Greenville Post



Sources: esresponsable.org



Manifestations, convention citoyenne, référendum d'initiative citoyenne (RIC)... les **processus démocratiques** sont cruciaux pour l'acceptation des changements de société.



Les **règlements de publicité inter-communales**, un **outil d'orientation** des habitudes de consommation?

### ➔ Permettre à la population de construire une société sobre

Les multiples actions de sobriété sont souvent basées sur des initiatives locales. Aussi, le **cadre institutionnel global** doit permettre à la population d'agir et de formuler des projets collectifs de manière ouverte et constructive.

Pour permettre aux individus de rendre leurs **actes plus sobres**, les porteurs de projets collectifs ont besoin de ressources humaines et matérielles de **médiation**. Il doivent pouvoir valoriser auprès des groupes sociaux ciblés les bons exemples en leur sein. On pense à la **communication** ciblée d'initiatives, la **sensibilisation** aux conséquences des actes de consommation et aux alternatives, **l'éducation** à tous les âges jusqu'à la formation aux gestes sobres... Des formations tout au long de la vie, plus orientées sur la pratique rendraient capable de réparer, cultiver voire fabriquer ce qu'on consomme de « tout prêt ». Mobiliser les groupes sociaux permettrait aussi de se **mettre à l'écoute** pour adapter les actions au contexte local, notamment aux compétences dont sont déjà pourvus les groupes. Des **travailleurs sociaux à coloration écologique** auraient l'objectif de mobiliser et stimuler l'intelligence collective dans les quartiers.

En plus de la stimulation des actions individuelles, l'enjeu est de conforter la sobriété comme **projet collectif**. Il s'agit de faire adhérer une masse critique de personnes sur le long terme, pour qu'ils portent aussi le projet collectif. Au niveau associatif du quartier par exemple, des **formats de mobilisation** festive et constructive de groupes locaux sont conseillés. Il s'agit d'offrir des plateformes publiques de **débats** (ouverts, constructifs et réguliers) pour définir le **scénario local** de sobriété et les **actions** précises à mettre en oeuvre. **Tous les moyens** sont bons, qu'ils soient numériques ou non, pour atteindre le plus grand nombre de personnes et motiver. Le débat ouvert permet d'avancer localement par **itérations** successives. Les **règles du jeu** des échanges permettent de les cadrer en limitant les frustrations. Un format **convivial** voire festif adapté permet d'intéresser un plus grand nombre de personnes et de susciter les échanges informels. Un auteur comme Rob Hopkins insiste sur le principe de subsidiarité des **échelles de territoires** pour agir. L'État ne peut pas tout, les quartiers et les communes pourraient plus.

### ➔ Favoriser la sobriété par les lois

Les lois, garantes du contrat social entre les citoyens et leur gouvernement, ont un rôle crucial à jouer pour **entériner et orienter le projet d'une société sobre**. L'enjeu de l'élaboration des lois est de s'appuyer sur les méthodes exposées plus haut, mais pour une échelle supérieure et des groupes sociaux plus hétérogènes.

Le processus législatif français est très centralisé et descendant depuis un gouvernement et une assemblée « au diapason ». Ce qui semble créer pour les sujets écologiques plus de réactions défensives des citoyens que dans des États plus décentralisés. On pense aux gilets jaunes d'ici en contrepoint à la taxe carbone suédoise si ancienne. Pourtant, les méthodes d'**élaboration plus participatives** se développent. Des premières grandes lois sur l'environnement, on est passé à la **consultation** plus large des acteurs de la société civile (lois Grenelle) pour s'appuyer, en réaction aux gilets jaunes, sur une **convention citoyenne** (lois climat et résilience). Le législateur n'a repris que partiellement les propositions de la convention ce qui fragiliserait la





Sources: Wikipedia

Les communes de la **vallée de la Doller et du Soultzbach** ont accompagné le nouveau PLUi de mesures compensatoires.

## ZAN comme Zéro

Le discours sur la **réduction de la consommation foncière** est apparu en parallèle de l'essor de l'urbanisation pavillonnaire. On a voulu lutter **contre le mitage** du paysage, favoriser la **compacité** des villes avant que les objectifs de **limitation de l'artificialisation** des sols ne s'y ajoutent. A travers l'objectif « **zéro artificialisation nette** » en 2050, le sujet d'aménagement du territoire s'intègre à la transition **écologique** au sens large (loi climat résilience). Issue de la convention citoyenne pour le climat, les opérateurs locaux du développement urbain restent circonspects.

Les **contours** d'application de la loi sont encore **débat**us. Périmètres d'application, délais, définition de l'objet et de sa compensation ou modes de suivi sont quelques points en suspens. Cet objectif induit plus de compacité, de densité, de recyclage foncier voire un autre rapport à la propriété (cf. OFS plus haut). Elle illustre l'importance de penser l'écriture de la loi jusqu'à sa mise en oeuvre, avec les acteurs en charge.



Sources: Wikipedia

Les « **creative commons** » (**communs créatifs**) offrent une alternative libre au droit de propriété intellectuelle qui facilite le partage des ressources.

portée d'un tel format volontaire de production de la loi. La **voie référendaire** à l'initiative du souverain (le peuple), très utilisée en Suisse, montre une voie des petits pas mais à grande portée. Son caractère légal oblige le législateur à suivre les résultats, à faire des contre-propositions et a minima à la société de débattre ouvertement et régulièrement. On pense aux succès de la loi pour l'aménagement du territoire similaire à la ZAN (2013) ou celle pour des entreprises responsables (2021)... Le **tâtonnement** reste de mise et les modes de **médiatisation** sont cruciaux pour faire dialoguer les parties. Il s'agit de faire preuve d'inventivité dans le dialogue pour avancer sur la voie d'un nouveau contrat social plus sobre.

Concernant les lois sur la sobriété, elles peuvent être **sectorielles** (l'alimentation, l'aménagement du territoire...) ou **transversales**, surtout si on espère un changement de société (lois Grenelle, Climat & Résilience...). Dans leur contenu, elles peuvent simplement **réguler un ou plusieurs domaines** (la vitesse automobile, la consommation foncière, les tailles de logements, la part de bio...) ou **changer le cadre** légal de manière plus systémique (biens communs à la place de la propriété privée, démétropolisation du territoire, articulation transports en commun et développement urbain...). Sans oublier l'importance d'**intégrer la mise en oeuvre et le suivi** des lois.

## ➔ Rendre le système économique plus sobre

Si le cadre du projet de société est posé, encore faut-il se donner les **moyens économiques** systémiques d'y parvenir. Il s'agit de pouvoir orienter les échanges entre producteurs et consommateurs de biens et de services vers les objectifs écologiques poursuivis politiquement.

Pour rendre l'économie plus sobre dans sa consommation de ressources et réduire son impact environnemental (externalités négatives), il semble qu'il faille **réguler** les marchés et **donner de la valeur** à la sobriété. Cela passe par la clarification des objectifs à atteindre par le biais de **normes partagées** au sein d'un marché telles que pour les émissions, la qualité thermique, l'empreinte écologique, etc. In fine, il s'agit de faire évoluer la « matrice » économique pour que le **bilan** coûts et bénéfices des acteurs économiques **intègre les impacts écologiques**, des éléments non monétaires. La création d'un marché

## Orienter les budgets locaux pour le climat

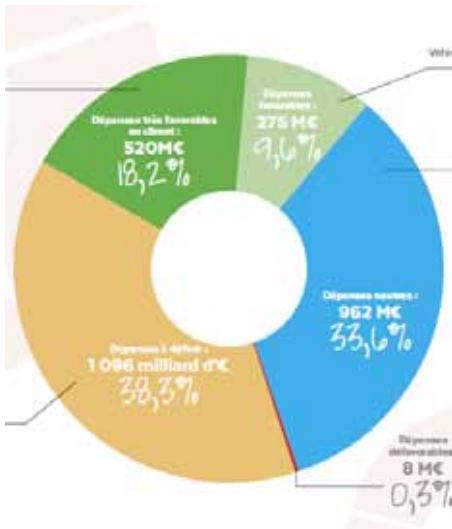
L'AURM a récemment comparé deux manières d'**intégrer les objectifs climatiques dans la comptabilité locale**.

Le **budget carbone** est une entrée « par le haut » à partir du calcul des émissions de GES du territoire. Cet état initial d'émissions est souvent intégré aux plans climat. Sur cette base, les collectivités projettent leurs objectifs de réduction et élaborent un plan d'actions en conformité.

L'**évaluation de l'impact environnemental des dépenses** est une entrée « par le bas » proposée par I4CE. Après classement des dépenses par niveau d'impact, on peut hiérarchiser les actions d'atténuation et d'adaptation puis directement mobiliser les leviers financiers pour réduire l'impact environnemental d'une collectivité.

La **première entrée** s'appuie sur l'unité de mesure **globale** la mieux partagée, mais est **lourde** à mettre en oeuvre et mal évaluable. La **seconde entrée** est **rapidement mobilisable** selon les normes déjà existantes et adaptable annuellement. Elle engage peu et reste peut-être franco-française. Toutes deux ajoutent une **métrique écologique** au budgétaire propice à **convaincre**, et s'appuient sur le **PCAET** comme **outil stratégique**.





Sources : Région Grand Est

La Région Grand Est et la ville de Mulhouse ont récemment mis en place la **méthode de IACE** pour évaluer l'impact de leurs dépenses et les orienter au bénéfice des objectifs de transition écologique.

du carbone va dans ce sens, si la taille du marché est suffisamment régulée, c'est-à-dire quand la quantité globale d'émission de carbone autorisée est progressivement réduite. Les **budgets climatiques** tendent à intégrer les coûts et bénéfices écologiques dans l'allocation des finances locales. De **nouveaux indicateurs** de prospérité sont régulièrement proposés en alternative au PIB poussant à toujours plus de croissance économique pure.

Un cadre économique plus vertueux écologiquement et socialement peut **inciter** les entreprises à investir dans le domaine. En attendant d'enclencher ce cercle vertueux, il faudra se donner les **moyens matériels** de devenir sobres. On a parlé des moyens humains d'accompagnement du « sevrage » qu'il s'agit de financer (formations, animation locale, ingénierie, etc.). On ajoute ici les moyens de **financement** des initiatives, projets, transitions de filières, infrastructures, etc. Et on soulève la question des moyens en **temps**. Certaines transformations prennent du temps, à moins d'une crise comme la pandémie, et le temps de l'Humain n'est pas celui de la nature. Toujours dans l'optique de fluidifier les rouages, viennent les notions de **bonus et de malus** écologiques. La fixation de **taxes** écologiques (CO2, émissions, bio, etc.), conjointement à des **incitations financières** (produits consignés, déductions fiscales, taxes réduites, etc.) sont les outils centraux. Sous couvert de l'acceptabilité sociale développée plus haut.



Sources : Military Atheist

Bientôt des associations de consommateurs de pétrole anonymes à la manière des alcooliques ? Un **accompagnement étroit et rassurant** des changements d'habitudes est incontournable.

## Nous sevrer de la dépendance au pétrole

Rob Hopkins compare notre état à une **addiction aux produits pétroliers**. Il rapproche la sobriété au **sevrage** à l'alcool, la nicotine, etc. Il liste **8 symptômes** de cette addiction : physiques (mains moites, tremblements, tensions...), sensation d'irréalité (distanciation), foi insensée dans des « solutions miracles » (nucléaire, fusion, captation CO2...), rejet, repli sur soi (survivalisme, nihilisme), déni et conspirationnisme, fol optimisme dans sa capacité à faire changer et la recherche de boucs-émissaires.

Rejoignant les constats de la psychologie, il décrit un modèle d'**accompagnement du sevrage** qui s'appuie sur 4 « états du changement » (Johnstone) :

1. la **contemplation** revient à **prendre conscience** de son addiction, à l'accepter. Il s'agit de cerner son problème en s'informant, en augmentant sa connaissance.
2. la **préparation** revient à se doter de **moyens** d'agir. Ils peuvent être de notre **propre** initiative (endogènes) : lectures, inscription à des groupes d'entraide, de parole, à des formations, découverte d'exemples de terrain... Ou être fournis par un acteur **extérieur** (services publics, experts, collectivités, associations...) sous forme d'entrevues de motivation, de bilans, de mentoring, de communication par l'exemple...
3. l'**action** revient à **agir** pour se sevrer, soit par petits pas (réduire sa consommation, éviter les situations qui incitent à consommer, limiter son budget...), soit totalement.
4. la **consolidation** revient à **atteindre son objectif** de sevrage dans la durée, à changer d'état initial. La rechute revient à se retrouver au moins à l'état initial de contemplation.

Ce modèle est séduisant pour élaborer un  **récit** sur la sobriété. Il suppose toutefois que les toxicomanes aient envie de se sevrer (recul, motivation, capacités physiques...). Ce qui dépend beaucoup de l'intensité de la dépendance. Du côté des accompagnateurs de la sobriété, cela suppose des **moyens forts sur la durée**. Quand on pense à la lutte contre le tabagisme ou les multiples « guerres contre la drogue » aux USA, la route est longue et semée d'embûches...

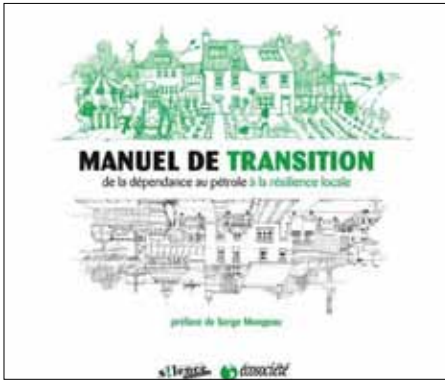


Sources : Stephan Roehl (Flickr)

**Rob Hopkins**, environnementaliste, permaculteur, docteur en sciences sociales et « pape » du mouvement des territoires en transition écologique.

## Surmonter les obstacles psychologiques et sociaux

**Pour faire accepter un changement de société, pas de recette miracle, mais il faut au moins répondre de manière bienveillante et constructive aux anxiétés, symptômes physiques et psychologiques induits autant qu'aux défis d'acceptation sociale de ces transformations.**



Sources: Transition Network

Le mouvement des **territoires en transition** s'appuie sur son réseau international et le manuel écrit par Rob Hopkins pour rendre les territoires plus résilients.

### Accompagner la transition

En 2007, Rob Hopkins (cf. p.12), crée le **mouvement des territoires en transition** écologique, pour diffuser et conforter les principes que son association citoyenne a appliqués à Totnes (UK).

Partant du postulat d'une dépendance aux produits pétroliers, les mouvements locaux de transition cherchent à accompagner le « sevrage » du territoire. Le réseau international permet de **mutualiser** des ressources, **d'échanger** les bonnes pratiques et de **diffuser** les actions entreprises. L'objectif est de rendre les territoires et leurs habitants **plus autonomes** vis-à-vis des énergies carbonées et donc **plus résilients** face au dérèglement climatique. La publication est parsemée d'exemples et de méthodes lancés par ce mouvement.

### ➔ Comprendre les anxiétés psychologiques

La psychologie s'intéresse aux effets du changement climatique sur la **santé mentale**. Per Stoknes, psychologue conseil pour le GIEC, souligne la notion d'**anxiété climatique** des individus face à ce phénomène qu'ils subissent sans sembler pouvoir le contrôler. L'échelle globale des défis climatiques et le décalage temporel ou physique vis-à-vis de leurs effets créent une distance psychologique face au problème. A la différence de menaces plus directement palpables comme l'insécurité, la précarité, etc. S'ajoute la propension à avoir **peur du changement** d'état social, matériel, etc. Cette anxiété doit protéger l'être humain de l'instabilité, le laisser en contrôle de son environnement. Toujours par mécanisme de protection mentale, les modes de communication négatifs des faits, défis, événements climatiques créent des **phénomènes d'évitement**, de repli, de défense voire de contre-attaque qui fragilisent la prise de conscience et l'action.

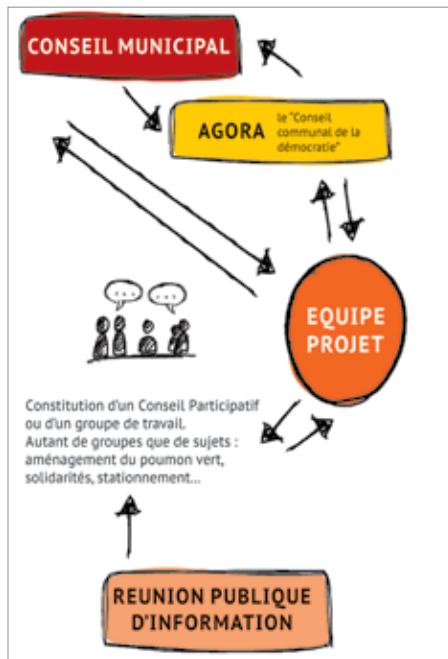
Le changement climatique augmente les **pathologies mentales** comme le stress, l'anxiété, les troubles post-traumatiques suite à un événement climatique vécu, les addictions... ces fragilités individuelles pouvant créer par extension des tensions familiales et sociales (Clayton). Ces risques alimentant par anticipation les mécanismes d'évitement décrits plus haut.

### ➔ Rassurer, orienter et motiver la population

Sur la base de ces éléments de diagnostic, les psychologues proposent des moyens de traiter ces pathologies et d'adapter les comportements. A l'échelle **transversale**, ils insistent sur l'importance de porter une variété de **récits collectifs constructifs et positifs**. Il faut essayer de convaincre des bienfaits du changement et de notre capacité à agir pour dépasser les sentiments d'accablement et d'impuissance. La pluralité de récits est nécessaire pour s'adapter à la psychologie de chaque (groupe) interlocuteur. Très concrètement, il faut appuyer au moins **trois fois plus sur le positif** pour contrebalancer un fait négatif.

Pour convaincre à l'échelle des **groupes**, il s'agit de **montrer et participer à des actions concrètes et bénéfiques** pour le groupe social cible. Pour atteindre efficacement leur cible, ces bonnes pratiques doivent être **issues du cercle social local** et sociologiquement proche. Des **défis** peuvent être mis en place par la collectivité pour s'appuyer sur le jeu et l'esprit de compétition. La création de **groupes d'entraide** peut être favorisée. Ils constituent des réseaux sociaux sécurisants, qui renforcent les individus et la portée des actions du groupe. Ce sont aussi des outils de mobilisation qui, une fois une masse critique atteinte (environ 25 à 40% de la population), peuvent faire basculer la majorité de la population par effet d'entraînement.

A l'échelle **individuelle**, il faut convaincre de **changer ce que chacun peut à son échelle**. Cela rend les individus plus maîtres de leur destin et les rassure. La psychologie comportementale suggère aussi de « **designer nos choix** » via de l'information simple sur nos actes d'achats (nutri-score) ou des procédures calibrées sur des choix par défaut bénéfiques (cases de formulaires pré-cochées pour un don).



Source : Commune de Kingersheim

La construction mutuelle des projets entre citoyens, élus et techniciens au cœur du processus démocratique de Kingersheim.

## Kingersheim, « développer le pouvoir d'agir »

Kingersheim a une longue expérience de la **démocratie participative avec l'objectif de transition écologique locale**. Jo Spiegel hier, Laurent Riche aujourd'hui se voient comme des « maires-médiateurs » porteurs d'un projet de « **démocratie interactive, lente et édifante** », c'est-à-dire citoyenne, durable et concrète.

A ce jour, la commune use de **3 leviers** centraux : la **maison de la citoyenneté** pour les débats, la **séquence de projet** pour des « règles du jeu » partagées et efficaces, et le **conseil participatif** pour édifier chaque projet. En parallèle, le conseil **consultatif de la démocratie** fait le relais entre « groupes projets » et le conseil municipal.

La commune souligne l'importance d'une séquence de projet très claire, annoncée dès le début pour cadrer les limites du rôle de chacun. C'est un « **périmètre démocratique** ». En parallèle, des agents ont été formés à « **l'ingénierie du débat public** » et de nombreux **outils** de participation institués : stammtisch, diagnostic « en marchant », groupes d'initiatives... Il semble essentiel de convaincre et former les agents.

## ➔ Comprendre les obstacles à l'acceptabilité sociale

Considérant la **sobriété comme une innovation sociale**, on peut questionner son acceptabilité sociale au prisme de celle des innovations technologiques. Ces objets, services ou équipements nouveaux changent les liens entre leurs usagers et leur milieu, ce qui enclenche par exemple les **mécanismes de peur** décrits plus haut. Pensons aux grands projets d'infrastructure, à la 5G ou aux compteurs Linky...

On considère les porteurs de la nouveauté (collectivités, Etat, entreprises...), les usagers (le public, les clients, toute personne impactée...) et les médiateurs (experts scientifiques et techniques, communicants...). Ces acteurs en réseau interagissent avec leur milieu par le biais de la technologie. Dans ce cadre sociologique simplifié, on peut soulever **6 obstacles** à surmonter pour tendre vers l'acceptabilité sociale :

- le **conflit d'intérêt** entre acteurs. C'est la vision la plus simplificatrice des rapports entre acteurs.
- la **méfiance** voire la défiance entre les parties. C'est ce qu'on constate de plus en plus pour les projets institutionnels qui cristallisent l'écart grandissant entre élus et citoyens. Pour la sobriété on pensera aux antagonismes entre « bobos élitistes contre les gilets-jaunes ».
- les **risques et menaces ressentis** par le public, lorsque les peurs dépassent les bienfaits ressentis. Pour la sobriété, on a pu décrire des réactions psychologiques liées aux craintes de perdre son pouvoir d'achat, son bien-être matériel...
- le **conflit de rationalité**. Cela revient à tenter de convaincre uniquement avec des arguments d'une seule nature, non adaptés aux destinataires. Il s'agit souvent de raisonnements objectifs - comprendre quantifiables - sans arguments affectifs (bien-être, distinction sociale, image...).
- les **différences de cadre cognitif**. La compréhension des conséquences de la technologie est trop différente entre les parties. Les parties n'arrivent pas à trouver d'intérêt réciproque, pour cause de différences de connaissances, de valeurs sociales, culturelles, etc.
- la **tentation balistique**. C'est l'écueil des porteurs de l'innovation à ne proposer qu'une solution absolue, et à la considérer comme parfaite. Les usagers n'ont d'autre choix que de prendre ou de laisser cette innovation inflexible. Pour la sobriété, ne rien faire (ou aller vers le tout technologique), c'est aller vers l'apocalypse.

Rendre acceptable de consommer et produire moins peut se synthétiser sous l'**enjeu de justice sociale**. La sobriété a besoin de convaincre de son intérêt social collectif. Les **limites** à nos libertés ont besoin d'être **choisies**, et non subies. La sobriété devrait **prouver son « bénéfice social »**, comme les lois bannissant la cigarette dans les lieux publics. Elle contraignent la liberté individuelle mais au bénéfice - directement respirable - du plus grand nombre.

## ➔ Percevoir plus finement les bénéfices sociaux

On peut cerner plusieurs **conditions pour améliorer l'acceptabilité sociale** d'une innovation telle que la sobriété. Globalement, pour sortir du pur discours d'expert « venu d'en haut », les porteurs de la technologie devraient inclure une **variété de points de vue** pour comprendre plus exhaustivement les impacts de leur innovation, adapter leur discours et leur offre à une diversité d'usagers, contributeurs, clients, etc. En somme, pour qu'une solution soit acceptable, elle devrait être adaptable.





Source: Commune de Kingersheim



La Maison de la citoyenneté à Kingersheim, lieu symbole de la profondeur d'implication citoyenne pour accompagner les changements.



Source: Commune d'Ungersheim

Quelques exemples concrets de la transition écologique d'Ungersheim, de bas en haut: une centrale solaire, la cantine bio, une ferme maraîchère et la charrette hippomobile. Au coeur, les habitants.

On peut considérer **3 conditions** pour qu'une nouveauté soit acceptée par les usagers. Ils ont besoin de percevoir qu'elle leur est **utile** (quantifiable), **pratique** (ergonomique) et **valorisable socialement** (nous grandit dans notre groupe social). Pour la majorité de la population, une voiture est ainsi utile pour se déplacer, pratique car elle garde confortablement à l'abri et valorisable socialement par son design, sa motorisation, son coût... Aussi, pour espérer l'acceptation d'une innovation technologique ou sociale, il est important de largement **informer les usagers des bénéfices** dans ces trois domaines. L'utile et le pratique peuvent sûrement être bien affinés et adaptés grâce à l'expertise des concepteurs et des utilisateurs. Percevoir la valeur sociale passe par la **mobilisation de groupes sociaux** proches des usagers, des pionniers qui peuvent motiver le changement au sein du groupe. On pensera aux influenceurs pour les produits commerciaux. Permettre et communiquer sur les **expertises individuelles d'usage** valorise l'apport individuel. **L'environnement législatif et politique** devrait aussi faciliter l'innovation pour lui laisser le temps d'être appropriée ou pas par les usagers, et d'évoluer. Pensons à l'ubérisation qui se voit régulée progressivement.

Concernant la **sobriété**, il s'agirait donc de sortir de l'argumentaire uniquement orienté « dépendance au pétrole » pour s'appuyer sur des **raisons plus variées**: morales, de justice, de bien-être, d'ambition... Au niveau des citoyens, **l'utilité** à devenir sobre peut être économique (moins à consommer, payer), sanitaire (moins de pollutions), spirituelle (plus de sens)... Son intérêt **pratique** peut se rapprocher de ceux du minimalisme (simplicité, pureté, ergonomie...), de la proximité (ressources locales, moins de déplacements...)... Convaincre de sa **valorisation sociale** est peut-être le plus dur. Les catégories sociales privilégiées financièrement peuvent plus facilement accepter de réduire leur consommation **sans réduire leur niveau de vie**. Les couches sociales privilégiées culturellement peuvent aussi y voir un intérêt de **distinction sociale**. Ces groupes peuvent avoir un effet d'entraînement. Tandis que le reste de la population devrait probablement être convaincu par des **compensations** gages de justice sociale. Cela passerait par une répartition des efforts de sobriété de la manière la plus équitable possible. La valorisation des solutions venant « d'en bas » pourrait aussi servir d'aiguillon par l'exemple.

## Ungersheim, « ménager le territoire »

A l'orée des années 2000, Ungersheim, commune du bassin potassique, a initié une **démarche de transition**. D'une démarche participative ont émergé **21 actions en 3 axes** : **autonomie intellectuelle** (démocratie participative, monnaie locale, renaturation...), **indépendance énergétique** (centrale solaire, habitat bioclimatique, transport hippomobile des enfants...) et **souveraineté alimentaire** (restauration collective 100% bio, ferme maraîchère...). L'autonomie énergétique, alimentaire et citoyenne du village sont les piliers de la démarche.

Maire du village depuis 1989, Jean-Claude Mensch a dès le départ mis la **démocratie participative au coeur** de la démarche. Il convient qu'il n'y a **jamais d'adhésion à 100%** du projet, mais malgré une baisse de popularité au début, les dernières **élections** locales ont nettement **confirmé le programme** de son équipe (69% des voix au 1er tour). Il estime que le **courage politique est reconnu**. Il insiste sur la mise en avant de **bénéfices budgétaires** pour convaincre les réticents : dépenses stables depuis 15 ans, économies pour les entreprises, meilleurs services... et cela au service de l'environnement, de la santé... Pour mobiliser et montrer les avancées concrètes, il peut aussi s'appuyer sur un noyau dur de **citoyens pionniers** et un **conseil participatif** porteur de projets concrets.

## Positiver et élargir le terme

**Tout en s'appuyant sur les valeurs positives de la sobriété et en évitant les « faux-amis », on peut offrir un nuancier de termes tous porteurs de futurs écologiquement plus désirables.**



Sources : Wikimedia et sortir à Paris

Tiny House (en haut) et MUJI, la marque sans marque, véhiculent des **modes de vie** simples et minimalistes.

### Revenir à l'essentiel

La sobriété a ses imaginaires positifs dans le champ du **design d'objets et d'espace**. Ils prônent une « vie simple » par l'**épuration et la praticité**.

Des courants religieux d'hier aux **tenants d'une vie simple** comme Gandhi, Thoreau, Schweitzer... la sobriété comme **art de vivre** peut s'appuyer sur le temps long. Ces modèles prônent la proximité à la nature, la simplicité, la tempérance, un lien direct avec les ressources...

Aujourd'hui, ces valeurs sont les plus présentes dans le **design minimaliste** très inspiré des traditions japonaises ou scandinaves. Tiny House, design « IKEA », marques « sans marque » comme MUJI ou produits Apple portent ces valeurs avec plus ou moins de fond.

### ➔ Souligner son ancienneté et son rôle écologique

Initialement, la sobriété renvoie à une **consommation raisonnable**. Porteuse de la notion de modération, elle a une connotation positive. Les penseurs pré-industriels l'employaient pour prôner des modes de vie plus posés, tempérés, pieux ou économes... Plus proche de nous, la pensée écologique a élargi la sobriété à la **production**, pour prendre soin de notre environnement.

Malgré un sens **historiquement positif**, la sobriété reste aujourd'hui associée à des raccourcis négatifs de « retour à l'âge de pierre » dans une société toute tournée sur la consommation, bio ou pas. La notion est très **associée à l'énergie**, ce qui peut limiter sa portée pour une transformation globale de la société. La sobriété est un des moyens de porter la **transition écologique** (Hopkins). Sa portée peut être limitée par sa forte association avec l'alcool (être sobre) ou son utilisation très franco-française (Cézard, 2020).

Aussi, il s'agit d'insister sur ses **aspects positifs** pour lui conserver toute sa portée. La sobriété est aussi une notion **malléable** qui peut se mettre au service d'intentions plus porteuses ou précises (transition écologique, énergie, foncier...).

### ➔ User de concepts similaires et plus rassembleurs

Frugalité, tempérance, simplicité volontaire... sont quelques notions similaires à la sobriété. Ils sont plus opérants selon les contextes et les publics, comme la **simplicité volontaire** dans les autres pays francophones. La **frugalité**, est le terme le plus en « concurrence » avec celui de sobriété. Issu du mot latin fructus (fruit), le mot frugalité semble plus connoté alimentation que la sobriété. Elle peut être « heureuse et créative » pour gagner en attrait. Le slogan de faire **« mieux avec moins »** ou « moins mais mieux » inclut directement l'intention positive. Il gagne en accroche ce qu'il perd en précision. Il rassemble grâce à un concept plus flou (Cézard, 2020).

La sobriété est un outil de plus au service de causes écologiques plus globales, et ses synonymes ont un intérêt pour **s'adapter aux publics** et leurs valeurs.

### ➔ Éviter les faux-amis et préciser les modalités

A vouloir positiver la sobriété, le discours risque les confusions sémantiques. L'association **NégaWatt** distingue **trois étapes** successives pour réduire notre consommation d'énergie et nos émissions de GES. La **sobriété** (1) revient à se demander si on a besoin de produire ou consommer une ressource. Si oui, il s'agit de viser l'**efficacité** (2), c'est-à-dire le faire de façon économe. Enfin, l'action devrait être **renouvelable** (3) pour aboutir à une réutilisation de la ressource. Tendre vers l'économie circulaire en quelque sorte. On retrouve une analogie avec le principe d'**éviter, réduire et compenser** (ERC) utilisé pour l'artificialisation des milieux naturels par exemple. Cette logique par étapes est facilement généralisable à d'autres sujets que l'énergie.



# SOBRIÉTÉ - COMMENT L'ACCEPTER?



Source: Association négaWatt



L'association NégaWatt promeut la transition énergétique. Elle distingue **3 notions, 3 étapes successives** pour viser l'énergie 100% renouvelable. La sobriété, le fait de ne pas consommer, étant la première.



Un aperçu de **médias frugaux sur YouTube**... Avec plus de 3Mio d'abonnés, Matt d'Avella est un influenceur du minimalisme. Il a filmé le documentaire sur le duo « The Minimalists » (+350k abonnés) diffusé sur Netflix. Vivre avec moins (+60k abonnés) conseille en modes de vie et la frugalité est aussi financière (+9k abonnés).



Des philosophes d'hier aux psychologues d'aujourd'hui, les **outils de persuasion** ont une longue histoire... centrée aujourd'hui sur la publicité et les médias de masse.

L'écueil soulevé par NégaWatt est de confondre sobriété et **efficacité** ou éviter et réduire. En effet, l'efficacité s'accompagne souvent d'effets rebonds, tandis que la sobriété éviterait tout effet négatif (ce qui reste à démontrer). Ce qui est réduit ici **facilite la (sur)consommation** ailleurs. Les nouvelles routes génèrent plus de trafic global, la motorisation plus efficace permet d'augmenter le volume et la masse des voitures (SUV), une production d'électricité plus efficace incitera à plus en consommer... L'écueil qu'on soulève est la **notion du besoin**. Comment juger de ce qui est nécessaire de l'accessoire, l'inévitable et l'évitable? Cela dépend du niveau de vie, de valeurs sociales, de représentations culturelles, etc. Augmenter l'acceptabilité sociale de la sobriété devrait donc passer par la **définition collective** de niveaux de biens et services minimaux ou « nécessaires », comme pour l'économie du donut.

NégaWatt distingue **4 leviers** pour atteindre la sobriété énergétique : « 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) » (Cézard, 2020). Ces notions rejoignent celles de mutualisation, de réemploi et de localisme développées au chapitre des actions concrètes de sobriété. On peut s'inspirer de ces leviers dans **d'autres domaines** que l'énergie.

## ➔ Souligner son utilité pour un futur meilleur

Le concept de sobriété est trop abstrait pour se suffire à lui-même. Il doit être le fil rouge de **récits positifs** d'un futur ayant surmonté les défis environnementaux. Ron Hopkins souligne qu'il faut visualiser le futur pour se projeter et entraîner les autres : « Il s'agit essentiellement de fabriquer des nouveaux mythes et des histoires qui commencent à esquisser les traits d'un monde viable et séduisant. ».

## Influencer l'opinion publique

La production et la consommation de masse se sont accompagnées du développement de la **publicité**. Aussi, de nombreux ouvrages, influencés par la psychologie ou la sociologie, présentent des **moyens de convaincre l'opinion** publique de changer d'habitudes. Les pionniers comme Bernays ont soulevé des moyens tels que le **ciblage** adapté au public cible, l'usage de relais d'opinions (**influenceurs**...), le **design** des produits, la sollicitation des **désirs**, etc. Au-delà de l'aspect profondément **empirique** de ces méthodes, elles peuvent **inspirer des campagnes** en faveur de changements d'habitude, sous réserve que ceux qui les financent aient ces intentions...

Norman McLuhan a pu résumer que « **le message, c'est le médium** », autrement dit que le moyen de communication conditionne la réception du message. En analysant rapidement la **place de la sobriété et ses synonymes dans les médias**, on constate une part de plus en plus importante accordée à la **transition écologique dans la presse**, médium en recul, et des percées dans les médias sociaux. Le **minimalisme surtout**, et la **vie simple un peu**, ont leurs influenceurs sur **Youtube** et **Instagram** principalement, mais loin des hashtags les plus courus. Sur **TikTok** ou **Twitch**, **très peu de contenu**, ou lié au « do-it-yourself ». Face à cette morne plaine, **comment orienter les moyens** pour favoriser une publicité en faveur de ces changements de société ?





Sources: Atelier 32 et association Frugalité Heureuse et Créative



Les 3 initiateurs du manifeste pour une «**frugalité heureuse et créative**» (en haut) ont lancé un mouvement qui échange souvent et diffuse de bonnes pratiques.

## Frugalité Heureuse & Créative, mobiliser!

En 2018, Alain Bornarel (ingénieur), Dominique Gauzin-Müller (architecte) et Philippe Madec (architecte et urbaniste) publient le «**Manifeste pour une frugalité heureuse et créative**». Leur démarche vise à **promouvoir une alternative** globale «aux visions technicistes et productivistes, gaspilleuses en énergie et en ressources de toutes sortes». Par leur métier et leurs relais, leurs propositions s'inscrivent surtout dans le champ de la **construction, de l'architecture et de l'urbanisme**.

Signé par de plus en plus de membres en France et dans le monde, le manifeste a abouti à une **association organisée en sections locales**. Des colloques réguliers contribuent aux échanges d'expériences et au montage de nouveaux projets.

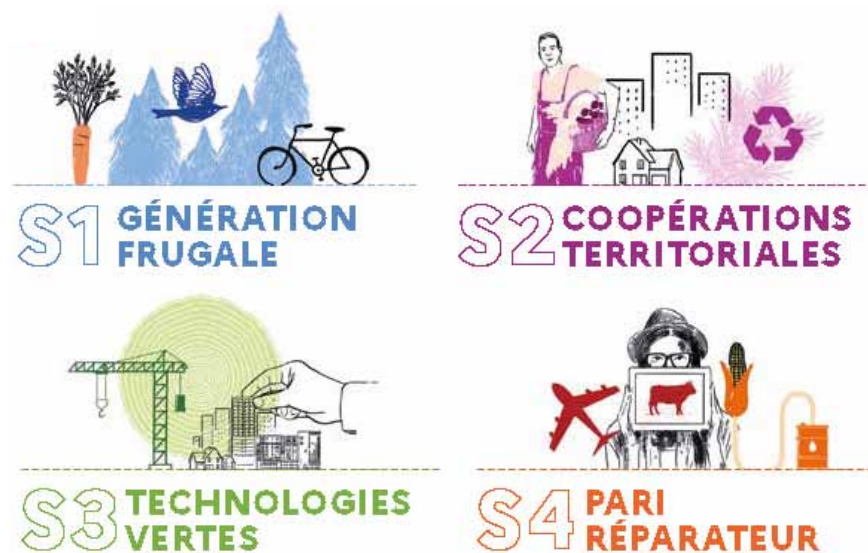
Philippe Madec a dernièrement publié un livre de propositions pour faire «**mieux avec moins**». L'association a aussi précisé ses **3 objectifs** (préserver le sol, anticiper les dérèglements climatiques et écrire et concrétiser les nouveaux récits territoriaux) et **15 engagements** pour un **urbanisme frugal**.

Pour cela, il conseille de solliciter des auteurs, des créateurs pour **enrichir le récit** d'un monde sobre, ayant surmonté son « addiction » aux produits pétroliers. Cela peut passer par plus de nature, d'harmonie entre les humains et les autres espèces, l'humain et son milieu, de bien-être, de beauté, etc. L'important serait de porter un récit **positif construit et cohérent**. La publicité en faveur de ce changement de société est centrale.

## Offrir des scénarios alternatifs

Face au même constat de crise écologique, des **scénarios alternatifs** à la sobriété existent. L'ADEME a par exemple élaboré **4 voies possibles** pour atteindre nos objectifs climatiques. Elles forment un « **continuum** » entre solutions **low-tech** du scénario «**génération frugale**» où la sobriété est centrale et les solutions **high-tech** du scénario «**pari réparateur**» où les nouvelles technologies (à inventer) le sont. Chaque scénario a ses avantages et ses défauts. Le tout technologique «**verdit**» une fuite en avant vers toujours plus de «**produits miracles**». A l'autre extrême, la sobriété s'impose comme solution rapide de sevrage au CO<sub>2</sub>, mais au détriment de son acceptation sociale. Entre les deux, le scénario des «**coopérations territoriales**» propose une voie plus concertée que la sobriété. Tandis que le scénario des «**technologies vertes**» propose une voie basée sur les technologies existantes, donc moins risquée que celle basée sur le tout high-tech.

Ces voies illustrent les choix de manière un peu linéaire. Mais l'ADEME précise bien que ce sont des **options théoriques** et que les **choix politiques seront plus « panachés »** entre les scénarios. La **sobriété** peut donc être portée comme un **scénario parmi d'autres**, en insistant sur ses bénéfices (simplicité technique, rapidité à agir, etc.) et les défauts des autres voies possibles (solutions miracles loin d'être mûres, coûts, etc.). Ou bien la sobriété peut être une **option pour un projet collectif plus acceptable** socialement que celui des déclinistes ou des gags des gadgets technologiques.



Source: ADEME

L'ADEME propose **4 scénarios** pour atteindre la neutralité carbone en 2050. C'est un «**continuum**» de solutions entre le tout high-tech et très prospectif (S4) et le tout low-tech et très ambitieux socialement (S1). Le magazine Society s'est basé sur ces scénarios pour un hors-série illustré et mis en récit.



## Pour approfondir

### Généralités & Notions

Association Frugalité Heureuse & Créative [\[lien\]](#)

ASSOCIATION NEGAWATT. *La sobriété énergétique. Pour une société plus juste et plus durable.* 2018. [\[PDF\]](#)

AURM. *Bloc-Note. Colloque Volubilis. 12ème rencontres euro-méditerranéennes de Volubilis. Frugal\* Qui vit d'une manière simple. 24 et 25 novembre 2016.* [\[lien\]](#)

Fabrice BOISSIER. *The Conversation [en ligne]. Une France zéro carbone en 2050: pourquoi le débat sur la sobriété est incontournable?* [\[Article\]](#)

Florian CEZARD, Marie MOURAD. *Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en oeuvre, enjeux (synthèse).* 2019. [\[PDF\]](#)

Pierre GALIO. *The Conversation [en ligne]. Quelle place pour la sobriété dans nos modes de vie?* 22 juillet 2021. [\[article\]](#)

Sylvain GRISOT S. *Manifeste pour un urbanisme circulaire. Pour des alternatives concrètes à l'étalement de la ville.* 2021.

Rob HOPKINS. *Manuel de transition. De la dépendance au pétrole à la résilience locale.* 2018.

Philippe MADEC. *Mieux avec Moins.* 2021.

FRUGALITE HEUREUSE & CREATIVE. *2e rencontre de la frugalité heureuse et créative.* [\[Actes PDF\]](#)

David CORRE, TEHOP, Cléa VAULOT, TEHOP, Gaël VIRLOUVET, TEHOP. *Politiques territoriales de sobriété – Entretiens avec des acteurs de la sobriété – Phase 2 de l'étude de la sobriété dans les démarches territoriales de l'ADEME.* 2021. [\[PDF\]](#)

ADEME. *Transition(s) 2050. Choisir maintenant. Agir pour le climat. Synthèse.* Novembre 2021. [\[PDF\]](#)

TRANSITION FRANCE. <https://www.entransition.fr/>

### Exemples

ADEUS. *Les Notes de l'ADEUS N°295. Les paradoxes d'un urbanisme résilient. Faire mieux avec moins de foncier: une équation complexe.* Juin 2020. [\[PDF\]](#)

AURM. *L'agriculture de proximité en région mulhousienne... bénéfiques, typologies et possibilités locales.* Mars 2021. [\[PDF\]](#)

CGET et VILLES DE France. *Villes moyennes et transition écologique. Des actions locales, une attente de cadre national.* Mai 2019. [\[PDF\]](#)

David CORRE, TEHOP, Elodie HOUGUET, ALBEA, Gaël VIRLOUVET, TEHOP. *Etat des lieux des actions de sobriété dans les territoires français – Phase 1 de l'étude de la sobriété dans les démarches territoriales.* 2021. [\[PDF\]](#)

FNAU. *Les Dossiers FNAU N°50. Comment atteindre la sobriété foncière?* Mai 2021. [\[PDF\]](#)

FRUGALITE HEUREUSE ET CREATIVE. [\[Chaîne Youtube\]](#)

Sylvie LACASSAGNE, Energy Cities, Gaël VIRLOUVET, TEHOP. *Exploration des actions de sobriété dans les démarches territoriales en Europe – Phase 1 de l'étude de la sobriété dans les démarches territoriales.* 2021. [\[PDF\]](#)

AURM. *La Nature dans nos villes et villages : guide de mise en oeuvre dans les documents d'urbanisme.* Novembre 2020. [\[PDF\]](#)

AURM. *Archipels climatiques : îlots de surchauffe urbaine dans l'agglomération mulhousienne : enjeux, localisation et pistes d'action.* Octobre 2020. [\[PDF\]](#)

### Normes

AURM. *Budget carbone et évaluation climatique des budgets des collectivités locales.* Mai 2021. [\[PDF\]](#)

### Rassurer et valoriser

American Psychology Association. *Speaking of Psychology. Episode 79 - The Psychology of Climate Change.* Avril 2019. [\[Podcast\]](#)

Irene QUAILE. *DeutscheWelle.com. Psychology behind climate inaction : How to beat the 'doom barrier'.* 24 mai 2019. [\[Article\]](#)

TAVERNE D. *L'acceptabilité des techniques: du politique au cognitif.* Décembre 2010.

UNGERSHEIM. *Ungersheim. Village en Transition. Initiatives pour le développement d'une économie locale et fraternelle.* 2015. [\[PDF\]](#)

### Remerciements

A M. Jean-Baptiste COMPIN, référent Haut-Rhin de l'association Frugalité Heureuse & Créative, M. Jean-Claude MENSCH, Maire d'Ungersheim, M. Philippe SCHOEN, directeur général des services de la Ville de Riedisheim, et Mme Séverine SPICACCI, directrice de cabinet du Maire de Kingersheim pour les entretiens.



Mai 2022

**Document édité et imprimé par :**  
L'Agence d'Urbanisme de la Région Mulhousienne

**Directrice de la publication:** Viviane BEGOC, directrice  
**Rédaction:** Pier-Mael ANEZO, chargé d'études,  
pier-mael.anezo@aurm.org, 03 69 77 60 83

*Sources AURM sauf mention contraire. Toute reproduction autorisée avec mentions précises de la source et la référence exacte.*

## **AURM**

33 avenue de Colmar - 68200 MULHOUSE  
Tél. : 03 69 77 60 70 - Fax : 03 69 77 60 71