

# LES DÉFIS SOCIAUX ET POLITIQUES DE LA SOBRIÉTÉ

**Mathieu Saujot**

Directeur, programme Modes de vie en transition, Iddri  
(Institut du Développement Durable et des Relations Internationales)



Mathieu Saujot dirige le programme Modes de vie en transition de l'Institut du Développement Durable et des Relations Internationales (Iddri). Ses derniers travaux ont porté sur l'intégration des modes de vie dans les prospectives environnementales, la transition vers une alimentation durable et accessible à tous et la dimension sociale et démocratique de la transition. Il mène des travaux de recherche à l'Iddri depuis 2010 sur un ensemble de thématiques reliant la ville et la transition écologique, telles que la transition vers des villes bas-carbone et la modélisation urbaine ; les politiques de lutte contre la précarité énergétique (en matière de logement et de mobilité) et les politiques de logement abordable ou encore l'analyse des liens entre modes de vie et systèmes techniques dans le projet de ville durable. Mathieu est diplômé de l'ENSTA ParisTech et docteur en économie. Il a réalisé sa thèse aux Mines ParisTech sous la direction de P-N Giraud sur la planification de la ville bas-carbone.

La sobriété bénéficie d'une forte résonance dans l'espace public. Entendue comme une réinterrogation de la légitimité de nos besoins, elle n'a de sens que si elle se déploie à l'échelle individuelle et collective. Les politiques publiques ont un rôle clé à jouer, mais elles se doivent d'articuler la sobriété aux enjeux de solidarité, pour renforcer son acceptabilité sociale. En plus des politiques sectorielles à développer pour encourager la sobriété dans différentes industries, du numérique au textile, l'éducation aux grands cycles qui régissent notre quotidien est fondamentale pour nous permettre de comprendre l'utilité d'une approche sobre.

La sobriété est récemment passée d'un concept relativement peu connu à un pilier des scénarios de transition énergétique<sup>1</sup>. Quel regard portez-vous sur cette évolution ?

**Mathieu Saujot :** Trois éléments permettent de rendre compte de l'émergence du concept de sobriété :

- Le contexte de crise tout d'abord. La crise peut être définie comme un moment au cours duquel nos grilles d'analyse habituelles ne se montrent plus pertinentes, où l'on ne sait plus interpréter la situation. Dans ce contexte, de nouveaux concepts peuvent être mobilisés, en lieu et place des anciens concepts inopérants pour rendre compte de la crise. En l'occurrence, la crise énergétique issue de la guerre en Ukraine a joué un rôle important dans l'émergence du concept de sobriété.
- Le travail de « mise à l'agenda » du concept de sobriété ensuite, effectué par différents acteurs en France depuis plusieurs années tels que l'association négaWatt<sup>2</sup>, l'ADEME<sup>3</sup> ou RTE<sup>4</sup>. Ces acteurs ont inclus la sobriété dans leurs scénarios de transition et « préparé le terrain » en s'intéressant de près au concept et à ses déclinaisons.
- Enfin, il faut souligner l'intérêt progressif des scientifiques pour le concept de sobriété, illustré notamment par la présence, dans le chapitre 5 du troisième volet du sixième rapport du GIEC<sup>5</sup>, de la question de la demande et des enjeux de sobriété<sup>6</sup>.

La convergence de ces trois dimensions explique la popularisation croissante du concept de sobriété et sa légitimation dans l'espace public.

<sup>1</sup> Dans le contexte d'inflation et de crise énergétique généré par la guerre en Ukraine, le gouvernement français a adopté fin 2022 un plan de sobriété énergétique.

<sup>2</sup> La sobriété est l'un des trois piliers fondamentaux de la démarche promue par l'Association négaWatt depuis sa création en 2001, aux côtés de l'efficacité énergétique et du recours accru aux énergies renouvelables.

<sup>3</sup> Trois des quatre scénarios de l'étude prospective *Transition(s) 2050* de l'ADEME accordent une place clé à la notion de sobriété.

<sup>4</sup> Le scénario *Futurs énergétiques 2050* accorde une place importante à la sobriété.

<sup>5</sup> Le chapitre V s'intitule : *Demand, services and social aspects of mitigation [la demande, les services et les aspects sociaux de l'atténuation]*.

<sup>6</sup> Dans le rapport du GIEC, les enjeux liés à la sobriété sont principalement évoqués à travers le terme de *sufficiency*.



## Quelle est votre définition de la sobriété ?

**M.S. :** Définir la sobriété suppose de s'interroger au préalable sur ses origines, qui sont multiples.

Le concept de sobriété a tout d'abord des racines philosophiques : il est issu de la philosophie grecque, qui a sensiblement influencé notre culture européenne<sup>7</sup>. Mais la sobriété<sup>8</sup> a également des racines religieuses et spirituelles, notamment chrétiennes (la « bonne vie » est associée à une forme de modération). À cet égard, l'encyclique *Laudato si'* du Pape François est très intéressante, en ce qu'elle propose une relecture spirituelle du concept de sobriété. Une autre définition de la sobriété se concentre sur la critique du monde industriel, active dans les années 1970<sup>9</sup>. Simultanément, d'autres approches privilégient une définition très « quantitative » de la sobriété, en décomposant les différentes sources de notre empreinte environnementale et en quantifiant la demande qui y correspond.

La définition de la sobriété que je privilégie, également adoptée par le GIEC, consiste à réinterroger les besoins à la source, et donc la demande, dans le but de satisfaire nos besoins essentiels sans menacer notre bien-être ni celui de la planète ou des générations futures. La sobriété ne se réduit pas, en effet, à une simple restriction des besoins de façon indistincte : elle suppose une remise en question de nos besoins finaux (se déplacer, s'alimenter...) et de leur légitimité. C'est une interrogation très riche, de plus en plus fréquente dans notre

*Être sobre dans le cadre  
d'infrastructures dispendieuses  
est un non-sens*

société. Il faut se garder toutefois d'appréhender la sobriété uniquement à l'échelle individuelle. Être sobre dans le cadre d'infrastructures dispendieuses est un non-sens. Si les systèmes « macro » n'évoluent pas simultanément, les appels à la sobriété individuelle risquent de paraître difficilement audibles.

Cette définition de la sobriété, centrée sur la réinterrogation des besoins et de la demande, a le mérite de la distinguer du concept d'efficacité. Dans l'idéal, les deux approches devraient se combiner pour nous permettre d'être à la fois sobres et très efficaces ! Cette concomitance n'a rien d'évident. Historiquement, l'efficacité a plutôt contribué à généraliser des comportements allant à l'encontre de la sobriété, comme le théorise le fameux paradoxe de Jevons (« moins on consomme de charbon, plus on consomme de charbon »)<sup>10</sup>. Il est pourtant crucial de bien différencier les deux approches.

Au regard de la sobriété, l'efficacité est aujourd'hui plus audible sur le plan politique, car elle est compatible avec le modèle actuel et la logique de production adoptée par la plupart des entreprises. Et nous disposons de normes et d'outils pour la mettre en œuvre.

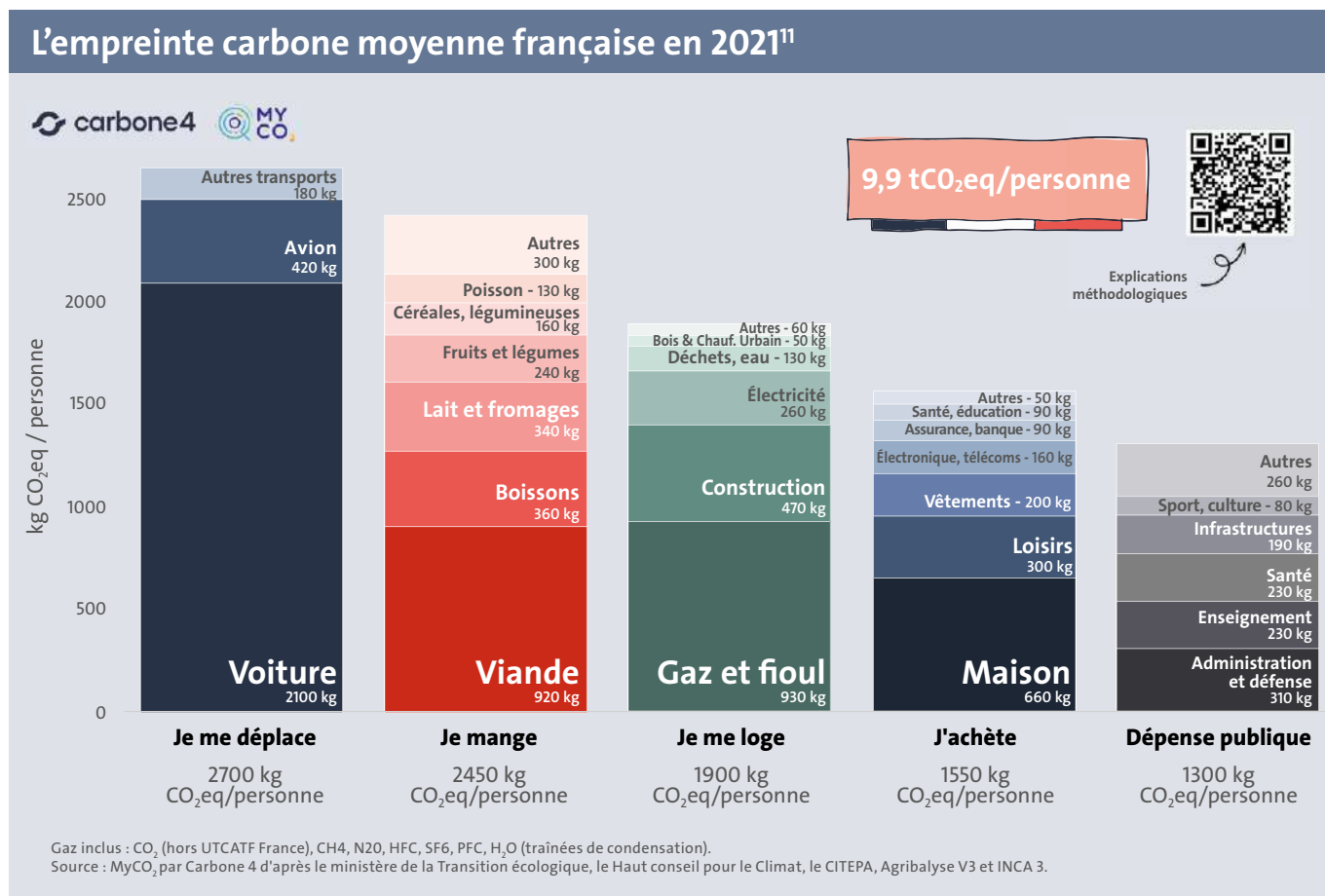
La sobriété, à l'inverse, génère encore de nombreuses interrogations et craintes – elle serait synonyme de fin du progrès ou de décroissance généralisée. Par-delà ces inquiétudes, la sobriété est plus difficile à mettre en œuvre du point de vue des politiques publiques. De nombreux acteurs travaillent sur ces questions mais les réponses sont encore en voie de structuration, d'autant plus que les exemples de « sobriété spontanée » sont rares.

<sup>7</sup> La sobriété peut faire écho à la vertu de tempérance, de modération, mise en avant par plusieurs philosophes grecs comme Platon ou Aristote.

<sup>8</sup> *Laudato Si'* (« Loué sois-tu »), Lettre encyclique du Pape François sur la sauvegarde de la maison commune, publiée en 2015.

<sup>9</sup> La pensée « techno-critique » s'incarne dans les années 1970 autour de penseurs comme Dupuy J.-P., Ellul J. ou Illich I..

<sup>10</sup> Le paradoxe de Jevons, mis en évidence par l'économiste britannique Stanley Jevons W.S. dans son ouvrage *Sur la question du charbon* (1885), énonce qu'à mesure que les améliorations technologiques augmentent l'efficacité avec laquelle une ressource est employée, la consommation totale de cette ressource peut augmenter au lieu de diminuer.



Pour une part importante des individus, la sobriété est avant tout subie, et répond à une logique d'arbitrage dans un contexte de baisse du pouvoir d'achat. Pour ces catégories de population, le discours sur la sobriété peut sembler « hors-sol ». Comment prendre en compte cet enjeu social dans la mise en œuvre de la sobriété ?

**M.S.** : Il existe trois niveaux de réponse à cette question.

Le premier peut paraître évident mais est largement absent des débats : nous ne devons exiger la sobriété que de la part de ceux qui disposent de marges de manœuvre pour la mettre en œuvre. En écho à la logique, parfois oubliée, de droits et devoirs qui régit notre société, il faut attendre des individus qui ont le plus de ressources – financières, sociales, culturelles, temporelles – qu'ils agissent en premier.

Par ailleurs, le discours politique devrait davantage valoriser les pratiques durables déjà mises en œuvre par les plus contraints tels que la lutte contre le gaspillage alimentaire ou l'autoproduction. Ces pratiques ne sont pas nécessairement de la sobriété *stricto sensu* mais elles s'inscrivent dans une logique de durabilité qui gagnerait à être reconnue comme telle.

Autrement, on court le risque d'accréditer l'idée d'une sobriété uniquement accessible aux classes les plus aisées des milieux urbains – ce qui est à la fois faux et dramatique pour la transition. Nous devons créer les conditions d'un élan collectif autour de cette notion.

Enfin, il convient de s'adapter à son interlocuteur, de conserver une forme de décence et de cohérence, de prendre en compte la situation des individus auxquels on s'adresse. Pour paraphraser un sociologue : « quand la société vous renvoie en permanence à une position inférieure, l'idée que, individuellement, vous avez la mission de sauver la planète, paraît quelque peu désajustée »<sup>12</sup>.

### Comment faire de la sobriété un horizon désirable pour le plus grand nombre, alors que la consommation demeure un pilier de notre contrat social ?

**M.S.** : Une remarque préalable s'impose. Lorsque nous pointons du doigt la « société de consommation » et le poids du consumérisme dans nos sociétés, nous songeons instinctivement à la consommation de biens. En réalité, en Occident, les trois principaux postes de consommation

<sup>11</sup> My CO<sub>2</sub>, par Carbone 4.

<sup>12</sup> H. Mallier sociologue travaillant sur les questions environnementales et les classes populaires. Extrait de l'article de Richardot, R. (6 mars 2023). Entre sobriété subie et sobriété choisie, les questions écologiques s'installent dans les quartiers populaires. *Le Monde*.

responsables de notre empreinte environnementale sont l'alimentation, la mobilité et le logement – bien davantage que la consommation de biens. Nos émissions de CO<sub>2</sub> à titre individuel sont donc liées en premier lieu à des besoins essentiels : se loger, se nourrir, se déplacer. Attention donc à ne pas réduire « la consommation » aux seuls achats de biens distinctifs pour se différencier du voisin.

Dans ce cadre, consommer comme la classe moyenne demeure un marqueur fort d'inclusion dans la société, comme l'ont démontré plusieurs travaux de sociologie<sup>13</sup>. Or la vision de ce que constitue la norme de consommation de la classe moyenne supérieure est façonnée par la publicité et l'apparition de standards de consommation de plus en plus difficiles à atteindre pour une partie de la population. Nous avons donc un enjeu à, collectivement, définir ce qu'est un « bon » niveau de consommation, en dépassant les débats stériles et en prenant en compte ces enjeux d'appartenance et de distinction. Car la consommation durable répond elle aussi fréquemment à une logique de distinction : j'achète durable car j'ai les moyens de le faire.

La question de la consommation est également intimement liée à celle du contrôle que les individus ont ou non sur leur existence. Pour un individu très contraint, exerçant un métier peu valorisant, avec une faible reconnaissance sociale, l'espace domestique est l'un des seuls espaces de contrôle. Et il est très difficile de s'auto-contraindre dans cet espace, de s'imposer une sobriété non désirée. À l'inverse, un ingénieur féru d'écologie,

qui bénéficie d'une forte reconnaissance sociale par son travail, dispose d'un espace de contrôle qui ne se limite pas à son espace domestique. Dans sa perspective, choisir des comportements sobres revient à exercer une forme de contrôle sur sa propre vie, et prend davantage de sens. Mais ces configurations demeurent, pour l'heure, minoritaires, et demandent un effort.

*Le discours politique devrait davantage valoriser les pratiques durables déjà mises en œuvre par les plus contraints tels que la lutte contre le gaspillage alimentaire ou l'autoproduction*

L'autonomie, la liberté, l'émancipation sont fondamentalement des sources de bonheur et de bien-être, alimentées par différents biais : reconnaissance sociale sur le plan professionnel, protection sociale qui garantit une projection dans le futur, consommation de certains biens et services, activisme politique... Or notre espace de contrôle est aujourd'hui trop restreint pour nous permettre d'être sobres. Pour rendre possible la sobriété et lui donner du sens, il faut impérativement redonner une marge de manœuvre aux individus,

un sentiment d'autonomie, de liberté et d'émancipation dans les différentes sphères de leurs existences<sup>14</sup>.

## Quel rôle peuvent jouer les politiques publiques pour accélérer la mise en œuvre de la sobriété ?

**M.S.** : L'État a évidemment un rôle à jouer, à différents égards. Le discours politique a son importance, tout comme les politiques publiques sectorielles, imaginées dans des travaux prospectifs comme ceux de négaWatt.

<sup>13</sup> Par exemple, les travaux de Lazarus, J. (2006). (Les pauvres et la consommation. *Vingtième Siècle. Revue d'histoire*. vol n°91, n°3, 137-152) ou plus récemment Fourquet, J. (*La France sous nos yeux*, Points, 2021).

<sup>14</sup> Pour aller plus loin, voir : Saujot, M. (octobre 2022). Quel contrat social dans un monde fini ? *Decryptage Iddri* n°3.



Nous avons détaillé dans de récents travaux les mesures liées à la tarification pouvant accélérer la sobriété, qui soulèvent des enjeux complexes<sup>15</sup>. La tarification progressive est un levier intéressant, mis en place par certaines agglomérations sur l'eau par exemple (Montpellier, Dunkerque, Libourne), mais encore insuffisamment documenté. Pourrait-on étendre ce dispositif à la tarification sur l'électricité, comme l'ont tenté certains pays comme l'Allemagne ? C'est un sujet difficile, car la consommation d'électricité varie fortement selon la composition du ménage, la qualité du logement, etc.

Outre l'aspect tarification, la dimension régulation est également clé. Si nous imposons aux constructeurs automobiles de construire des véhicules plus petits, ils n'auront *a priori* pas d'autre choix que de respecter la loi. Les réglementations à concevoir seront très variables selon les secteurs : c'est ce travail de fond qu'il faut désormais entamer sérieusement. Et en parallèle, renforcer l'acceptabilité sociale de la sobriété.

## Certains secteurs sont-ils plus avancés que d'autres en matière de sobriété ?

**M.S.** : Le niveau de maturité sur la sobriété est très variable selon les secteurs, et des évolutions apparemment contraires coexistent.

- **Numérique** : l'une des mesures intéressantes est l'augmentation des durées de garantie sur les équipements. Mais des avancées technologiques comme la 5G n'ont pas réellement engendré les débats que cela aurait mérité. Cela a été présenté comme inévitable, le sens du progrès, sur la base d'utilisations présentées comme novatrices et les critiques concernant l'effet sur la consommation exponentielle de données n'ont pas permis d'ouvrir un véritable espace de discussion. Quelques mois après, une campagne de publicité de l'un des opérateurs pointait l'utilité toute relative des besoins auxquels elle répondait<sup>16</sup> !
- **Mobilité** : Le débat sur les mesures de bonus/malus n'a pas réellement abouti concernant le poids du véhicule. La proposition de la Convention Citoyenne sur le Climat a été très affaiblie. En revanche, l'augmentation de la pratique du vélo va dans le sens de la sobriété.
- **Alimentation** : Encourager la diminution de la consommation de viande demeure en partie tabou, ou a minima clivant sur le plan politique. On voit toutefois apparaître des questionnements sur ces sujets, à l'image du débat sur les repas végétariens dans les cantines scolaires. Mais il faut prendre en compte le poids politique et économique de certaines filières, en particulier la filière de l'élevage, en dépit de changements de dynamiques en matière commerciale<sup>17</sup>.

*Nos émissions de CO<sub>2</sub> à titre individuel sont liées en premier lieu à des besoins essentiels : se loger, se nourrir, se déplacer*

- **Logement** : La crise énergétique a entraîné un tournant, avec les incitations à la sobriété énergétique, les campagnes sur le chauffage à 19°C dans les logements. La clé c'est d'accélérer très fortement la rénovation, pour essayer de concilier forte efficacité et sobriété.
- **Textile** : Des projets intéressants sur l'affichage environnemental voient le jour, mais en parallèle on assiste à l'explosion de la *fast fashion*.

## L'adoption de politiques ambitieuses en matière de sobriété nécessite-t-elle d'inventer de nouveaux modes de prises de décision ?

**M.S.** : La sobriété soulève des enjeux démocratiques forts. Certains chercheurs travaillent ainsi sur le concept de « *consumption corridors* »<sup>18</sup>, c'est-à-dire de « couloirs » de consommation, compatibles avec les limites de la planète. Mais comment définir collectivement ces seuils ? Comment s'accorder sur la définition de besoins essentiels et non-essentiels ?

Il me semble qu'une voie pertinente est celle de la démocratie participative. En France, la Convention Citoyenne pour le Climat a eu le mérite de proposer un modèle innovant. Certes, le dispositif n'a pas eu l'impact politique souhaité, mais un précédent a été créé. Des lignes ont bougé, et on voit toute la pertinence d'outiller des citoyens sur des enjeux aussi cruciaux que ceux de la transition écologique, pour aboutir à des propositions concrètes. Bien sûr ces dispositifs sont complexes, coûteux en termes de ressources, et ne peuvent se substituer au rôle des experts ni à celui des représentants élus. Mais ces outils sont intéressants car

ils permettent d'ancrer les discussions dans le quotidien des citoyens, qui diffère selon leur genre et origine socioculturelle, à rebours d'une approche abstraite de « l'individu moyen ». Cela permet ainsi de traiter de manière beaucoup plus riche et utile la question de l'acceptabilité, ce que ne font pas les nombreux sondages mobilisés sur ces questions.

## In fine, quels sont, selon vous, les principaux freins et défis à la mise en œuvre de la sobriété ?

**M.S.** : Plusieurs défis coexistent.

Un premier enjeu, sous-estimé, est notre ignorance vis-à-vis des éléments structurants qui rendent notre vie quotidienne possible. Comment est produite notre alimentation ? D'où vient l'eau du robinet ? Comment sont recyclés nos déchets ? Autant de thématiques essentielles dont nous ignorons, pour la majeure partie d'entre nous, les tenants et aboutissants.

<sup>15</sup> Saujot, M. et Rüdinger, A. (octobre 2022). Un besoin urgent de faire rimer sobriété et solidarité. *Décryptage Iddri* n°2.

<sup>16</sup> En témoigne par exemple le slogan adopté par Free dans ses publicités pour la 5G : « Le plus grand réseau 5G, au prix de ce que vous en faites vraiment. ».

<sup>17</sup> Voir notamment l'étude de l'unité européenne de Greenpeace : « *Feeding the problem. The dangerous intensification of animal farming in Europe* » / Étude de l'Idèle : « *Dossier annuel bovins : année 2022 – perspectives 2023* ».

<sup>18</sup> Fuchs, D. (2019). Living Well within Limits: The Vision of Consumption Corridors. dans *Routledge Handbook of Global Sustainability Governance*. 296-307. Kalfagianni, A., Fuchs, D., & Hayden, A. (Eds.). Routledge. Coote, A. (2020). Universal basic services and sustainable consumption. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 17(1), 32-46.



Or, sans une compréhension, même sommaire, des grands cycles qui accompagnent notre vie, il est difficile d'adopter un comportement sobre. Nous agissons d'une certaine façon à l'aveugle, sans mesurer toute la pertinence de la sobriété et ses implications positives. Certaines ONG ont bien compris cela, et tentent d'entreprendre ce travail d'éducation et de sensibilisation, quitte à choquer. Redonner du sens et de la compréhension est un prérequis.

Un deuxième frein évident est le poids occupé par les narratifs concurrents de la sobriété dans notre imaginaire. Nous grandissons avec l'idée que « plus, c'est mieux », et il est extrêmement coûteux de renoncer à ce mode de pensée.

Mais il faut se prémunir d'une forme de défaitisme, et il est important de rappeler que les préférences, individuelles et collectives, ne cessent d'évoluer. Un certain discours postule en effet l'incapacité des individus à changer volontairement, et suggère que l'écologie ne pourrait être imposée que de façon autoritaire. Ce type de discours est non seulement faux mais aussi dangereux, car il encourage l'inaction. Or l'histoire nous démontre que nos modes de vie sont variables au fil des époques et contredisent l'idée d'une « nature humaine » immuable.

*Pour rendre possible la sobriété et lui donner du sens, il faut impérativement redonner une marge de manœuvre aux individus, un sentiment d'autonomie, de liberté et d'émancipation dans les différentes sphères de leurs existences*

Il faut aussi miser sur « l'effet de réseau » des normes sociales : quand un seuil critique de personnes adopte une norme sociale, elle tend à se généraliser, et à entraîner des changements plus larges : la hausse du nombre de végétariens accélère la croissance des offres d'alimentation végétariennes, qui elles-mêmes facilitent l'adoption d'un régime végétarien. Ce processus de basculement n'est pas linéaire<sup>19</sup>, et nous

ne sommes qu'au début du cycle. Mais il est probable que la sobriété bénéficie de ces effets de réseaux.

L'une des conditions du changement est enfin l'articulation entre les changements individuels et structurels. Éduquer nos enfants à la sobriété sans que celle-ci ne se matérialise au quotidien n'a pas de sens. En revanche, si une éducation à l'alimentation sobre va de pair avec une politique publique sur les repas végétariens à la cantine et un affichage environnemental sur les produits au supermarché, alors ces différents éléments se font écho

et peuvent provoquer un réel changement de représentations et de pratiques. Pour le moment, nous misons trop souvent exclusivement sur les campagnes de communication.

<sup>19</sup> Voir les débats autour du « tipping point » [point de basculement].