

# L'ÈRE DU CONFORT, UNE MENACE POUR LA SOBRIÉTÉ ?

Stefano Boni

Anthropologue, Université de Modène et de Reggio d'Émilie



Stefano Boni est un anthropologue italien, professeur associé d'anthropologie à l'Université de Modène et de Reggio d'Émilie, au département Sciences du langage et culture. Il travaille notamment sur le pouvoir et sa déclinaison dans les institutions, s'interrogeant sur ses liens avec l'hyper-technologie, les mouvements sociaux et les mobilisations naissant sur le terrain. Son parcours de chercheur a commencé par une étude sur un royaume traditionnel d'Afrique de l'Ouest, avant de se poursuivre par une étude sur la recherche de consensus dans le Venezuela socialiste. Il est diplômé de l'Université de Sienne et de l'Université d'Oxford, où il a obtenu son doctorat de l'Institut d'anthropologie sociale et culturelle, en 1999, sous la direction de Paul Dresch. Il a notamment publié *Cultures et pouvoirs* (*Culture et Poteri*, en italien, 2011) ainsi que *Homo Comfort* (2014), qui s'interroge sur le confort dans une perspective d'anthropologie phénoménologique. Ce dernier ouvrage a été traduit en français (*Homo Comfort*, 2022).

Le confort est un élément essentiel de la vie contemporaine. Apparu au XIX<sup>ème</sup> siècle, il est désormais omniprésent dans toutes les sphères de notre existence. En réduisant notre expérience sensorielle, il a, selon l'anthropologue Stefano Boni, un impact majeur sur notre vie personnelle, notre santé, notre rapport à la nature et à l'environnement, dans la mesure où il découle d'un modèle industriel aux conséquences néfastes (pollution, réchauffement climatique...). Selon l'auteur, réévaluer notre rapport à la technologie et au confort à la lumière de nos besoins réels, à l'échelle de notre communauté, et réinvestir les techniques artisanales, peuvent être des leviers d'émancipation et de sobriété.

Dans votre livre *Homo Comfort*<sup>1</sup> (2014), vous écrivez que « le confort est la dimension expérientielle dominante qui a accompagné l'essor de l'humanité contemporaine ».

Pourriez-vous préciser ce diagnostic ?

**Stefano Boni :** Pour comprendre la montée en puissance de ce que j'ai appelé l'« *Homo Comfort* », nous devons bien comprendre ce concept et le différencier d'autres notions étroitement liées.

Le confort constitue la facette expérientielle de nos sens quand ils cessent d'être sollicités par des stimuli complexes, capricieux et éprouvants. En effet, nos interactions avec l'environnement sont aujourd'hui moins complexes, parce que nous utilisons principalement des objets et des matériaux qui transcendent l'imprévisibilité du monde naturel. Par ailleurs, nous privilégions l'activation de nos sens auditifs et visuels. Le confort agit comme un bouclier, isolant nos sens et notre perception corporelle de l'environnement naturel. Au-delà des effets agréables qu'il nous procure, il est essentiel de prendre en compte ses imperfections.

Le bien-être est une notion différente, correspondant à un état d'équilibre et d'harmonie entre nos dimensions physiques, émotionnelles et mentales. Il n'est pas intrinsèquement lié au confort. On peut éprouver un confort considérable sans pour autant ressentir du bien-être. Si le confort était synonyme de bien-être, comment pourrions-nous expliquer la consommation massive de psychotropes, tels que les antidépresseurs ? À l'inverse, un confort excessif peut nuire au bien-être, en éliminant le défi que nous apportent les interactions avec le monde naturel, qui sont une source de stimulation.

<sup>1</sup> Boni, S. (2014). *Homo comfort. Le superamento tecnologico della fatica e le sue conseguenze*. Livre de poche [(2022). *Homo comfort, le prix à payer d'une vie sans efforts ni contraintes*, L'Échappée, (Traduit par Serge Milan)].

La qualité de vie correspond à des services et des routines quotidiennes qui facilitent l'atteinte du bien-être, par exemple mener une vie dépourvue de stress, enrichie par la beauté et les éléments organiques de la nature.

Au vu de l'évolution de nos sens sur les plans historiques, géographiques et culturels, il est évident que le confort n'a cessé d'augmenter et de se diffuser dans les différentes strates de la société depuis le XIX<sup>ème</sup> siècle, notamment dans les pays développés.

Sur le plan sensoriel, nos capacités sont aujourd'hui sous-utilisées dans les interactions avec l'environnement naturel (rochers, arbres, herbe, terre, eau...) et nos sens sont de plus en plus désengagés. Les interactions avec les aspects stimulants et imprévisibles de notre environnement naturel sont de moins en moins présentes dans notre quotidien. Et même si, au sein de la société, tous ne sont pas égaux devant le confort, celui-ci est la dimension expérientielle dominante de l'humanité contemporaine.

Il est intéressant de noter que le confort, qui consistait initialement à simplifier certaines tâches matérielles (propreté, conservation des aliments, chauffage, transport, etc.), s'est étendu à d'autres aspects de notre vie, par exemple les relations et l'information. L'information est désormais accessible à tout moment et de manière immédiate. Les relations en ligne deviennent également de plus en plus confortables, bien qu'il semble que ce processus ait entraîné une forme de solitude, le recul des engagements à long terme et une « consommation » superficielle de la présence d'autrui. On peut affirmer que la facilité d'accès à l'information et la capacité à nouer et à dissoudre des relations a eu des conséquences négatives, telles que la prolifération des réseaux sociaux ou des histoires d'amour virtuelles, sans aucune interaction en face à face.

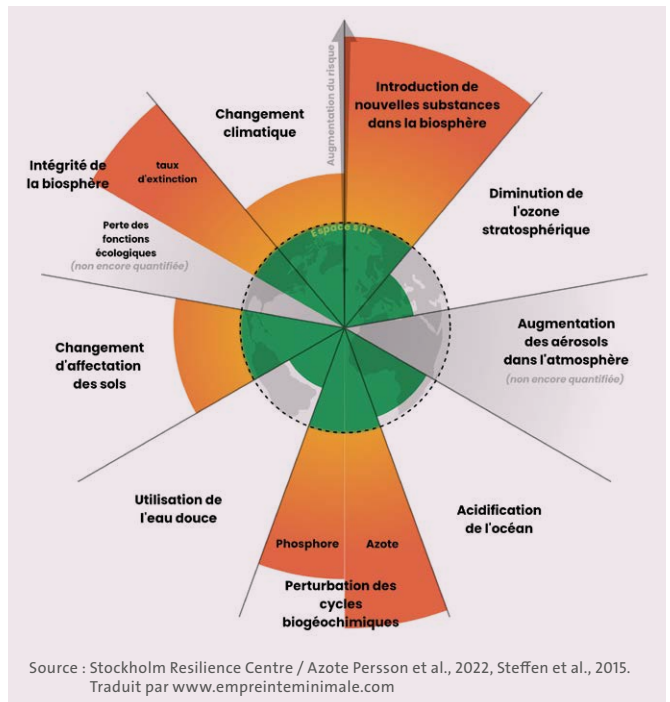
En effet, il me semble que le confort a des conséquences néfastes dans au moins trois domaines :

- La santé individuelle : le confort nous éloigne de notre environnement physiologique naturel, ce qui nous rend plus vulnérables. Certaines analyses suggèrent que notre penchant pour une propreté excessive contribue à l'augmentation des maladies auto-immunes. Quand nous isolons notre corps et nos sens, ils deviennent moins aptes à reconnaître et à combattre les agents pathogènes envahissants, ce qui limite l'activation de notre système immunitaire.
- L'autonomie : autrefois, les groupes culturels étaient fondés sur des liens sociaux et communautaires, à l'intérieur de territoires définis, où se transmettaient des compétences permettant aux habitants de produire ce dont ils avaient besoin pour vivre. Ce n'est plus le modèle dominant aujourd'hui : pour satisfaire nos besoins, nous sommes devenus dépendants d'acteurs extérieurs et de leur expertise. Ainsi, l'autosuffisance est devenue un objectif difficile à atteindre. Sur les plans économique et écologique, les gens paient pour un confort accru en renonçant à l'autonomie et à l'autodétermination. Serge Latouche, philosophe et défenseur de la décroissance, résume bien cette évolution en décrivant comment « l'utile devient le critère

*Le confort agit  
 comme un bouclier,  
 isolant nos sens et notre  
 perception corporelle  
 de l'environnement naturel*

*ultime du bien, et l'utile est perçu comme une « amélioration » matérielle. Nous passons progressivement du bonheur au bien-être, et du bien-être au bien-vivre<sup>2</sup>».*

- Notre environnement : le confort étant intimement lié aux grandes mutations industrielles du siècle dernier, il exerce des effets néfastes sur notre environnement, notamment la pollution et l'accumulation de matières toxiques.



Paradoxalement, malgré l'omniprésence des initiatives écologiques dans notre société, notre mode de vie n'a jamais été aussi déconnecté de la nature elle-même. En y regardant de plus près, nos interactions avec la faune et la flore qui nous entourent, ainsi que nos connaissances en la matière, sont extrêmement limitées. Nous avons plutôt tendance à nous en éloigner et à utiliser les barrières les plus diverses (climatisation, gants en plastique, etc.) contre les éléments et les processus naturels. Par exemple, nous préférons souvent ignorer ou oublier volontairement les conditions d'abattage des animaux que nous consommons.

Un autre point important à garder à l'esprit est que le confort bénéficie d'un degré élevé de consensus. Il est donc difficile d'imaginer un parti ou une personnalité politique, quelle que soit sa sensibilité, qui s'élèverait contre la notion de confort.

<sup>2</sup> Latouche S. (1995). *La mégamachine. Raison techno-scientifique, raison économique et mythe du progrès*, La Découverte, p.173.

## Y aurait-il une distinction à faire entre les besoins essentiels et non essentiels en matière de confort ?

**S.B.** : En tant qu'anthropologue, je pense que nos exigences sont façonnées par notre contexte culturel. La « société d'abondance originelle » telle que proposée dans un article de Marshall Sahlins, suppose que les communautés de chasseurs-cueilleurs, puisqu'elles ont un degré suffisant de confort matériel et de sécurité, correspondent à la définition de la prospérité. Selon Marshall Sahlins, ces chasseurs-cueilleurs vivant dans une culture caractérisée par des désirs limités, avec des besoins matériels faciles à satisfaire, menaient donc une vie « aisée ». Or, notre perception de ce qui constitue une « nécessité » en termes de confort et de soutien technologique, pour ne citer que cet exemple, a subi une évolution majeure au cours de la dernière décennie. Les smartphones, par exemple, ont totalement changé de statut : autrefois des gadgets superflus et optionnels, ils sont aujourd'hui considérés comme un besoin indispensable.

Néanmoins, nos besoins ne se limitent pas aux aspects matériels. En tant qu'êtres humains, nous avons besoin d'interactions sociales, d'expériences émotionnelles, d'un sentiment d'appartenance et d'un but, de défis, d'imprévisibilité et d'exigences physiques, entre autres. Selon moi, ces besoins ont été érodés par le rationalisme de la modernité, et nous devrions à nouveau leur prêter attention. Les besoins matériels peuvent, à mon avis, servir de diversion par rapport aux besoins humains plus fondamentaux tels que les relations, les émotions et la spiritualité.

*Paradoxalement, malgré l'omniprésence des initiatives écologiques dans notre société, notre mode de vie n'a jamais été aussi déconnecté de la nature elle-même*

## Comment appréhendez-vous l'idée de sobriété, à la lumière de ces remarques ?

**S.B.** : Je pense que le concept de sobriété est pertinent face aux défis actuels, car il implique une prise de conscience à la fois personnelle et collective des modes de consommation, et donc un examen critique de ces derniers.

Même si le discours dominant reste à l'opposé de ces notions, on observe une évolution des mentalités, un grand nombre d'individus commençant à identifier les lacunes qui accompagnent l'accélération économique et technologique. Une partie de l'humanité est d'avis que nous sommes, dans une certaine mesure, en route vers une forme d'« effondrement ». C'est aussi ce que je pense et cette évolution est bien loin de l'idée de sobriété.

Selon moi, il conviendrait de nous recentrer vers nos besoins à l'échelle de nos communautés, et de redécouvrir des compétences et des pratiques artisanales simples. Citons par exemple la fabrication de meubles en bois, les potagers familiaux et les jardins communautaires, ou la production décentralisée de pain. Des initiatives de

ce type, à petite échelle, nous permettent de redevenir maîtres de la situation, et donc de lutter contre le sentiment d'impuissance. Constaté le résultat direct de ses actions offre une grande satisfaction et donne le sentiment d'avoir un objectif. Cela contraste fortement avec les sentiments exprimés par David Graeber (1961-2020) dans son célèbre ouvrage intitulé *Bullshit Jobs* (2018). Une tendance étonnante se dessine : dans différents pays européens, après des études supérieures, de nombreux jeunes diplômés choisissent de faire carrière dans l'agriculture. Dans le même esprit, le fait de pratiquer la marche sur de longues distances ou le vélo nous reconnecte à la nature et nous apporte une gratification immédiate. Le défi consiste à faire en sorte que ces comportements isolés deviennent des normes sociétales.

Le critère de la sobriété devrait nous permettre d'identifier les technologies réellement essentielles. Comme je l'ai déjà mentionné, il s'agit principalement de déplacer notre perspective depuis les entreprises mondiales vers la production décentralisée. Pour accorder la priorité à la sobriété et à la stabilité écologique, il est souvent plus bénéfique d'opter pour des technologies simples, adaptées aux besoins des communautés locales que pour leurs équivalents industriels à grande échelle.

Pour l'instant, la sobriété et la nécessité de limiter notre consommation ne sont pas pleinement reconnues. Mais des tendances prometteuses commencent à se dessiner. Nous sommes à la croisée des chemins, au moment de décider si nous voulons poursuivre dans une voie qui risque de déshumaniser l'humanité, d'éroder son autonomie, sa richesse sensorielle et son autodétermination. Les sociétés développées devraient logiquement être les premières à renoncer à ce que l'on appelle souvent le « mode de vie occidental », caractérisé par une recherche excessive du confort par rapport aux pays en développement. Sans une introspection et une transformation de nos modèles de production et de consommation, nous sommes mal placés pour donner des leçons dans les pays d'Afrique ou d'Asie sur la sobriété et la réduction des besoins. Ce point est essentiel : si l'ensemble des pays du monde adopte notre mode de vie, alors nous courons à la catastrophe environnementale.

Comme indiqué précédemment, nous nous trouvons à un moment charnière, et il est encore possible d'inverser les tendances dominantes et de prendre des mesures significatives. En ce sens, je suis convaincu que les mouvements sociaux et la prise de conscience personnelle peuvent avoir plus d'influence que des approches descendantes. La crise climatique actuelle souligne justement les limites des transitions menées par les États.

## L'anthropologie a-t-elle un point de vue spécifique à apporter aux débats sur la transition ?

**S.B.** : Oui, je le pense, car l'anthropologie est, par essence, une discipline qui illustre la diversité des possibles.

L'objectif premier de l'anthropologie est de comprendre et de décrire la diversité des formes et des expériences humaines, qui sont toutes sujettes à des transformations au fil du temps. Dans de nombreuses cultures, le mode de vie majoritaire est perçu comme le mode de vie optimal. L'anthropologie, en revanche, adopte une perspective inversée, examinant comment divers facteurs historiques, culturels, géographiques et contextuels contribuent à la diversité des configurations humaines. À l'instar d'autres disciplines des sciences sociales, l'anthropologie élucide la possibilité de changement. En outre, conjointement à l'anthropologie, les approches phénoménologiques et les études axées sur l'évolution de nos sens physiques nous aident à éclairer des concepts tels que le confort et à décrypter les ramifications de notre modernité.

*Le critère de la sobriété devrait nous permettre d'identifier les technologies réellement essentielles*

Ce processus de « dénaturalisation » de notre mode de vie actuel est plus impératif que jamais. Notre mode de vie n'est rien d'immuable et nous avons la possibilité, voire l'obligation, de nous inspirer d'autres cultures humaines, notamment celles qui privilégient la sobriété, sans toujours la nommer ainsi, et embrassent une existence moins matérialiste. Par exemple, ceux que l'on appelle communément les « peuples indigènes » sont souvent loués pour leurs initiatives pionnières en matière de préservation de la nature et de la biodiversité, et même salués par des organisations internationales telles que les Nations Unies. Pourtant, les territoires qu'on leur laisse le droit d'habiter ne font que diminuer depuis des siècles, et le phénomène se poursuit. Le fait d'avoir des possibles et futurs alternatifs à

imaginer est d'une importance capitale et constitue une condition préalable indispensable à tout changement. En encourageant l'appréciation de la sobriété, nous pourrions cesser de considérer que le monde actuel représente l'apogée de l'existence humaine.

