
ET MOI...

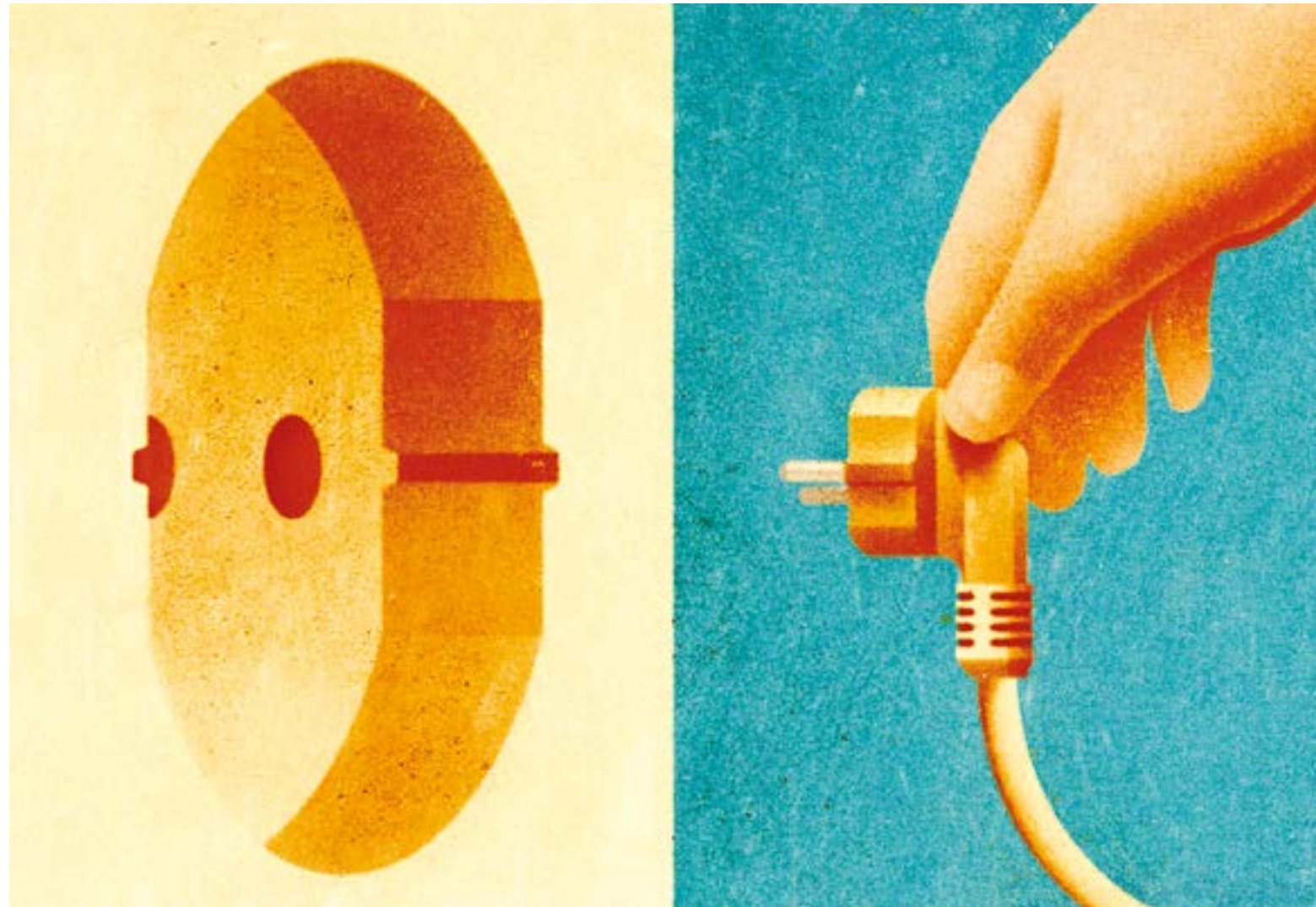
22 MARS 2024



**SOBRIÉTÉ :
ET SI ON S'Y METTAIT TOUS ?**

Par Jessica Berthereau - Illustrations: Paolo Beghini ➡

En France, une personne sur dix environ est dans une démarche de sobriété choisie. Des efforts individuels insuffisants dans un monde où la consommation reste reine. N'est-il pas temps de tous nous interroger sur la légitimité de nos besoins ? C'est l'avis de ceux qui se sentent un peu seuls à tenter de soigner la planète.



Louise ne prend plus l'avion depuis 2021. En octobre dernier, lorsqu'elle s'est engagée à travailler bénévolement pour une association d'aide aux réfugiés en Grèce, elle a donc tout fait pour éviter ce moyen de transport. « J'ai traversé la France en bus jusqu'à Milan. Là, j'ai pris un train qui longe la côte Adriatique jusqu'à Brindisi. Puis j'ai pris un ferry jusqu'à Igoumenitsa. J'ai hésité à prendre le ferry car c'est un moyen de transport assez polluant, mais l'alternative aurait été de traverser les Balkans en bus et cela m'aurait pris encore plus de temps », raconte la jeune femme de 25 ans. En l'état, son périple a déjà duré près de 40 heures : une nuit de bus, une journée de train et une nuit de ferry ! « Cela ne m'a pas empêchée de le refaire à Noël pour rentrer voir mes parents à Bordeaux. À force de voyager ainsi, j'ai pris le pli, c'est devenu ma nouvelle norme », assure-t-elle.

Depuis plusieurs années déjà, Louise questionne chacune de ses actions et chacun de ses choix de consommation. « C'est un peu omniprésent. Je me demande à chaque fois si j'ai vraiment besoin de quelque chose, si c'est seulement une envie dont je peux me passer ou

82% DES FRANÇAIS CONSIDÈRENT QU'ILS ONT DÉJÀ UN MODE DE VIE SOBRE. POURTANT, ON EST LOIN DU COMPTE SI ON VEUT SE CONFORMER À L'ACCORD DE PARIS SUR LE CLIMAT.

si je peux faire autrement », explique cette jeune femme qui faisait de la gestion de projet dans le domaine associatif avant de partir en Grèce.

Pour elle, la sobriété est « choisie » et facilitée par sa situation. « C'est sur la base de beaucoup de privilèges que j'ai pu développer un attrait pour l'engagement social et écologique », estime-t-elle, citant le soutien financier de ses parents pendant ses longues études. Autre exemple : « Le trajet pour la Grèce coûte environ 400 euros aller-retour contre une cinquantaine d'euros en avion. Il faut pouvoir se le permettre financièrement. »

UN RAPPORT AMBIGU À LA CONSOMMATION

En France, environ une personne sur dix est dans une démarche de sobriété volontaire, indique Guénaëlle Gault, directrice générale de l'Observatoire Société & Consommation (ObSoCo). « À l'inverse, la même proportion de Français est dans une sobriété contrainte, pas du tout choisie », ajoute-t-elle. Une récente enquête menée par cet observatoire pour l'Agence de la transition écologique (Ademe) montre que les Français attribuent une connotation plus

ou moins positive à cette notion en fonction de leurs contraintes budgétaires (1). La sobriété est ainsi connotée positivement pour 50% de ceux qui estiment « vivre confortablement » contre seulement 27% parmi les ménages qui ont le sentiment de « ne vraiment pas s'en sortir ».

Le fait le plus étonnant révélé par cette enquête est que les Français ont tendance à sous-estimer leur impact sur l'environnement : 82% d'entre eux considèrent qu'ils suivent déjà un mode de vie sobre. Pourtant, l'empreinte carbone moyenne d'un Français est bien supérieure à ce qui serait nécessaire pour respecter les engagements climatiques internationaux : 9,2 tonnes équivalent CO₂ en 2022, contre 2 tonnes pour pouvoir se conformer à l'Accord de Paris (2).

Ce paradoxe se traduit aussi dans le rapport ambigu que les Français entretiennent avec la consommation. Ils sont 81% à penser que « les gens passent trop de temps à consommer plutôt qu'à profiter des plaisirs simples de la vie », mais seuls 8% sont tout à fait disposés à réduire le volume de leur propre consommation. « Il est tout de même intéressant de voir que

LES CAPITALISTES ANONYMES, UNE AIDE AU « SEVRAGE »

Bâtie sur le modèle des Alcooliques Anonymes (AA), l'association Les Capitalistes Anonymes réunit des personnes souhaitant s'entraider dans leur démarche

de sobriété. Accessible sans cotisation ni droit d'entrée, elle propose des groupes de parole anonymes tous les quinze jours. Les échanges se font autour d'une démarche divisée

en huit étapes : admettre sa participation à la société capitaliste, faire confiance à la parole scientifique, transformer ses sentiments en moteurs de changement, réfléchir à l'impact de son

mode de vie sur la nature et le vivant, accepter de mettre en place des solutions, comprendre que la sobriété est désirable, militer pour lever les freins entravant

la sobriété et enfin accompagner d'autres capitalistes à mettre en pratique à leur tour cette démarche. Informations sur lescapitalistesanonymes.org

LES EFFORTS QUE LES FRANÇAIS SONT PRÊTS À FAIRE

Dans son enquête pour l'Ademe, l'ObSoCo a interrogé les participants

sur les pratiques qu'ils seraient prêts à adopter pour être plus sobres. Voici celles qui sont les plus et les moins plébiscitées :

▶ Tout faire pour conserver son téléphone portable

au moins quatre ans : **84%**.

▶ Couper ou baisser le chauffage la nuit : **81%**.

▶ Acheter moins de vêtements : **69%**.

▶ Ne plus regarder de films ou de séries via le réseau mobile : **66%**.

▶ Réparer ou faire réparer ses produits : **65%**.

▶ Privilégier la location de produits : **36%**.

▶ Ne plus utiliser l'avion pour partir en vacances ou en week-end : **31%**.

▶ Partager des espaces avec ses voisins : **26%**.

▶ Arrêter totalement de manger de la viande : **22%**.

▶ Ne plus posséder de voiture : **11%**.

les Français ont bien relié la consommation aux enjeux environnementaux, car ce n'était pas le cas il y a encore quelques années», souligne Guénaëlle Gault.

Pour Claire, 47 ans, ce sont les rapports du GIEC qui lui ont progressivement fait prendre conscience de la nécessité de modifier son mode de vie. Bien qu'ayant grandi dans une famille aux convictions écologistes, elle dit avoir mis longtemps à comprendre l'impact de certains actes. « Je trouve qu'on est très mal informé sur les ordres de grandeur. C'est important de les avoir en tête parce que cesser d'envoyer des mails rigolos ou trier ses déchets n'a pas du tout le même impact qu'arrêter de prendre l'avion ou de consommer de la viande », dit cette écrivaine biographe. Pour l'avion, c'est chose faite depuis 2020. « Je ne sais pas si ce sera définitif mais, pour l'instant, on prend systématiquement le train pour nos voyages en famille. Nous sommes allés à Barcelone récemment avec nos deux filles. Ça nous a pris une petite journée mais c'était très agréable ! »

CONJUGUER ÉCOLOGIE ET PLAISIR

« La chose la plus radicale que nous ayons faite est la construction d'une maison passive, qui consomme très peu d'énergie », poursuit Claire. Situé dans un petit village alsacien, le logement est ventilé toute l'année par un air à 10-12 °C grâce à un puits canadien. Il est équipé de panneaux solaires et doté d'une grande baie vitrée qui lui permet d'être chauffé par le soleil en hiver. « Le chantier fut compliqué car ce type d'habitation n'est pas encore très courant en France. Mais c'est une maison très agréable à vivre, ce qui confirme ma vision que la sobriété peut tout à fait être conjugée avec des choses plaisantes », dit Claire. Seul bémol : « Nous prenons beaucoup plus la voiture maintenant que nous vivons dans ce village. C'est un peu frustrant d'essayer de réduire son empreinte carbone et de se retrouver à utiliser sa voiture plus qu'on ne le voudrait... »

L'automobile est un exemple emblématique d'un choix qui semble individuel mais qui est en réalité très affecté par l'organisation collective. Sylvain, chef de projet vélo pour

un département d'Île-de-France, en sait quelque chose : « J'essaie de me déplacer au maximum à vélo ou en transports en commun et de minimiser mes déplacements en voiture. Mais, comme j'habite en banlieue, cela me semble compliqué d'abandonner complètement la voiture individuelle. » L'un des freins est l'absence d'un hôpital à proximité. « Nous en avions un avec des urgences à cinq minutes à pied mais il a fermé, donc si quelqu'un est malade chez moi, on est obligés de prendre la route », explique cet homme de 59 ans.

LA PROBLÉMATIQUE DES PETITS GESTES

Malgré de nombreux efforts pour rendre son mode de vie plus sobre (diminuer sa consommation de viande, acheter d'occasion, conserver son téléphone le plus longtemps possible), ce géographe de formation se dit « assez critique » quant à l'approche individuelle de la sobriété. « C'est toute la problématique des petits gestes. En 2006, il y a eu une campagne publique dont le slogan était "Il n'y a pas de petits gestes quand on est 60 millions à les faire". Le problème, c'est qu'on n'est pas des millions à les faire », regrette-t-il.

Louise admet aussi se sentir parfois « frustrée » par la faiblesse de l'impact qu'elle peut avoir à son échelle. « Je sais que mes actes quotidiens ne vont pas changer la face du monde, admet-elle. Mais au moins ils me permettent de ne pas culpabiliser et de me sentir en accord avec mes valeurs. » Sylvain souligne aussi « la difficulté d'être sobre dans un monde qui n'est structurellement pas conçu pour la sobriété ».

« ON EST TRÈS MAL INFORMÉ SUR LES ORDRES DE GRANDEUR. TRIER SES DÉCHETS N'A PAS DU TOUT LE MÊME IMPACT QU'ARRÊTER DE PRENDRE L'AVION. »

« Nous sommes tous soumis à des injonctions de consommation. On n'a même pas besoin d'aller les chercher, elles arrivent directement chez nous, dans notre poche, sur notre téléphone », déplore-t-il. L'enquête de l'ObSoCo montre que ce problème est partagé par un grand nombre de Français. « Le détachement à la consommation est jugé nécessaire ou souhaitable, mais il est douloureux dans un modèle de société qui place au centre de son organisation une logique marchande dont il est difficile de s'extraire », analyse Guénaëlle Gault.

Pour le politologue Benjamin Brice, l'une des solutions pour résoudre cette ambivalence serait de replacer la question des besoins de consommation au cœur du débat public. « Si les Français se montrent beaucoup moins satisfaits de leur pouvoir d'achat qu'il y a quarante ans alors qu'ils jouissent d'un confort matériel supérieur, c'est parce que les besoins perçus comme nécessaires pour mener une "vie normale" n'ont cessé d'augmenter », souligne ce chercheur, auteur de *L'Impasse de la compétitivité* (Les Liens qui libèrent, 2023).

DES CITOYENS TROP SEULS

S'interroger collectivement sur la légitimité de nos besoins, qu'il s'agisse de voyager loin, de renouveler régulièrement sa garde-robe ou de posséder le dernier smartphone, est un « enjeu crucial pour notre avenir, aussi bien sur le plan social que géopolitique et écologique », estime-t-il.

Benjamin Brice aime citer l'exemple des voitures, qui sont devenues de plus en plus sophistiquées, surdimensionnées et chères. En dix ans, le prix moyen d'une automobile neuve est passé de moins de quinze mois de SMIC à plus de dix-sept mois de SMIC. « C'est un nouveau référentiel de consommation qui augmente les revenus des constructeurs mais place une grosse contrainte sur le pouvoir d'achat et n'œuvre pas à la réduction de notre impact écologique. Notre intérêt collectif serait plutôt d'aller vers des véhicules plus sobres, plus abordables et fabriqués localement », souligne ce chercheur.

Ce genre de questionnement collectif pourrait aider les citoyens à se sentir moins seuls dans leurs efforts de sobriété. Pour



l'instant, « l'impression dominante est que l'on fait de plus en plus peser sur eux le poids de la transition écologique », souligne Guénaëlle Gault. L'enquête de l'ObSoCo montre d'ailleurs bien que les Français sont en attente d'une mise en mouvement collective, impulsée par l'État et les grandes entreprises. Actuellement, près d'un citoyen sur deux estime ainsi que ces acteurs ne font « pas du tout » leur part dans cette transition.

SOBRE AUSSI AU BOULOT

Jusqu'à fin 2020, Benoît, 36 ans, travaillait justement pour une grande entreprise dont l'activité a fini par lui sembler « en totale contradiction » avec ses valeurs et ses engagements en faveur de la préservation de l'environnement. Une démission, un déménagement et des mois de réflexion plus tard, il cofonde Toutenvélo Lyon au sein du réseau coopératif Toutenvélo.

« On transporte toutes sortes de choses à vélo : des fournitures de bureau, du carton, des déchets de chantier, des bouteilles consignées », détaille

LES FRANÇAIS SONT EN ATTENTE D'UNE MISE EN MOUVEMENT COLLECTIVE, IMPULSÉE PAR L'ÉTAT ET LES GRANDES ENTREPRISES.

le trentenaire. Chez cet ingénieur de formation, la sobriété est mi-choisie mi-contrainte. « J'ai mis des choses en place au fur et à mesure. Je ne mange presque plus de viande. Cela fait des années que je n'ai pas pris l'avion, même si je vais le reprendre au mois de mai pour un mariage... La sobriété s'impose aussi d'elle-même car on n'a pas de quoi se verser des salaires mirobolants. »

De son côté, Claire a aussi décidé d'aligner ses activités professionnelles avec son engagement environnemental. « Je suis persuadée que les entrepreneurs ont un grand

rôle à jouer dans la transition écologique. À mon échelle, j'essaie d'avoir des fournisseurs basés en France qui correspondent à mes valeurs en termes d'éthique et d'empreinte carbone », rapporte-t-elle.

Son entreprise, La ligne claire-Manufactures d'Histoires, est aussi devenue actionnaire de Team for the Planet, un fonds d'investissement citoyen à but non lucratif qui repère et finance les innovations prometteuses pour lutter contre le changement climatique. « J'ai découvert Team for the Planet au moment où j'étais tétanisée par l'un des derniers rapports du GIEC. Ça m'a donné une énergie folle et beaucoup d'espoir de découvrir ce grand mouvement qui tente de faire advenir un monde nouveau. » De l'énergie et de l'espoir : deux ingrédients essentiels pour aller vers plus de sobriété. ●

(1) Baromètre « Sobriétés et Modes de vie », Ademe/L'ObSoCo, 2023.

(2) Source : ministère de la Transition écologique.

Plus d'infos sur weekend.lesechos.fr