



NOVEMBRE
2019

PENSER LA SOBRIÉTÉ MATÉRIELLE

SYNTHÈSE

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Energie

CITATION DE CETTE SYNTHÈSE

ADEME, Valérie GUILLARD, Nathan BEN KEMOUN. 2019. Penser la sobriété. Synthèse.
Cet ouvrage est disponible en ligne www.ademe.fr/mediatheque

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle (art. L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (art. 122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé de copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 à L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

Ce document est diffusé par l'ADEME

20, avenue du Grésillé
BP 90406 | 49004 Angers Cedex 01

Numéro de contrat : 18MAR000429

Étude réalisée pour le compte de l'ADEME par : Valérie
GUILLARD et Nathan BEN KEMOUN

Coordination technique – ADEME : BLOQUEL Marianne ;
TRAINEAU Dominique
Direction/Service : Direction Économie Circulaire et Déchets/
Service Consommation Prévention



TABLE DES MATIERES

| | |
|---|----|
| 1. Introduction..... | 4 |
| 2. Trois niveaux d'analyse de la sobriété | 4 |
| 2.1. Au niveau macro : réflexion pour une nouvelle société..... | 4 |
| 2.2. Au niveau méso : l'innovation frugale et sociale | 5 |
| 2.3. Au niveau micro : les consommateurs sobres..... | 5 |
| 3. De la sobriété à la sobriété matérielle..... | 6 |
| 4. Penser la sobriété matérielle..... | 6 |
| 4.1. Introduction..... | 6 |
| 4.2. Désencombrement et connaissance de soi..... | 7 |
| 4.3. Décélération et disponibilité..... | 9 |
| 4.4. Entretien et soin..... | 11 |
| 5. Conclusion / Perspectives..... | 13 |
| Références bibliographiques | 14 |



1. Introduction

À quoi ressemble le consommateur sobre ? Comment comprendre son style de vie ? Quel est son rapport à la détention, à l'acquisition et à l'utilisation des biens matériels ? Est-il fortement influençable par ses proches ou par la publicité ? Aime-t-il faire les boutiques ? Prend-il son temps pour acquérir un nouveau bien ? Quelles sont ses valeurs ? Quelles sont ses motivations ?

Peut-on aisément devenir un consommateur sobre ? S'agit-il alors de renoncer à tous ses biens en se bornant aux joies expressément étrangères à toute forme d'agrément matériel ? Doit-on, au contraire, conserver et choyer ses biens matériels pour les faire durer davantage ? La sobriété n'est-elle qu'une affaire de riches, une nouvelle forme de distinction socialement et culturellement ancrée, comme le suggère Arnould [2007] ? Doit-on au contraire envisager la sobriété comme primitivement transculturelle et socialement inclassable ?

La perspective d'une société « sobre et désirable », telle qu'imaginée par Bourg et Papaux [2010], n'est-elle pas contradictoire ? La sobriété peut-elle réellement être vécue comme une émancipation nécessaire comme le suggèrent Cherrier et Murray [2007] ? Dans quelle mesure l'adoption d'une vie sobre peut-elle favoriser l'amélioration des relations interpersonnelles ?

Pour répondre à toutes ces questions, ou mieux questionner les réponses qu'il serait possible de leur apporter, cette revue de la littérature articulera trois parties.

Dans une première partie, seront présentés les trois niveaux d'analyse envisageables pour appréhender les enjeux de sobriété : un niveau macro lié aux perspectives de décroissance pour une société « sobre et désirable » ; un niveau méso associé à l'innovation frugale et sociale ; un niveau micro, enfin, correspondant aux pratiques, attitudes et motivations des consommateurs sobres explorées par trois courants de recherche en sciences du consommateur.

Dans une seconde partie, une première définition de la sobriété matérielle sera proposée, autant pour situer l'objet d'étude que pour en expliciter les dimensions.

Dans une troisième partie, cette première définition sera mise en perspective au sein d'une réflexion ouverte proposant trois axes d'interprétation thématiques associés aux initiatives, aux démarches et aux pratiques de sobriété matérielle. En complément des sciences du consommateur, cette troisième partie mobilisera différents espaces de connaissances, de la philosophie à la religion, en passant par la littérature grand public en développement personnel¹.

2. Trois niveaux d'analyse de la sobriété

Du latin « sobrietas », la sobriété désigne originellement une « tempérance dans le boire et le manger ». De nos jours, la sobriété – comme ensemble de discours et d'actions – se manifeste différemment selon l'échelle d'observation mobilisée : au niveau macro, elle prend la forme d'une réflexion systémique pour un projet de société « sobre et désirable » ; au niveau méso, elle concerne principalement l'innovation frugale et sociale ; au niveau micro, elle désigne un style de vie et de consommation étudié par trois courants de recherche en sciences du consommateur.

2.1. Au niveau macro : réflexion pour une nouvelle société

Au niveau macro, la sobriété tient du projet de société. En France, ce projet est porté par les acteurs de l'écologie politique et les défenseurs de la décroissance. Comme le souligne André Gorz [1992], l'écologie politique plaide pour une sobriété à instaurer politiquement : « L'autolimitation se déplace du niveau du choix individuel au niveau du projet social. La norme du suffisant, faute d'ancrage traditionnel, est à définir politiquement. » En 2010, Dominique Bourg et Alain Papaux ouvrent un premier espace de dialogue et en appellent à « l'imagination sociale tant des philosophes que des artistes et

¹ Dans l'ensemble, pour offrir une compréhension théorique et concrète de la sobriété matérielle, il semblait judicieux de créer les conditions d'un dialogue entre des niveaux de représentation ouvertement conceptuels et des niveaux descriptifs, voire sensibles, du rapport aux biens matériels dans le cas d'un style de vie sobre.



autres chercheurs, décisive pour induire la conversion vers une société sobre et désirable ». De la même manière, l'économiste Serge Latouche [2005] propose un modèle de société conviviale décroissante inspirée des travaux d'Ivan Illich et fondée sur la réhabilitation des savoirs vernaculaires (art culinaire, artisanat, culture savante) et la déconstruction du mythe d'un développement authentiquement durable.

2.2. Au niveau méso : l'innovation frugale et sociale

Au niveau méso, la sobriété désigne un ensemble d'initiatives innovantes, collectives ou institutionnelles, entreprises dans le secteur public ou privé sur la base d'un principe de sobriété. Sur le plan de l'innovation, la sobriété prend la forme de l'innovation frugale lorsqu'il s'agit de déployer des ressources limitées pour répondre aux besoins fondamentaux d'une communauté. Enfin, prolifèrent les initiatives citoyennes conformes au principe de sobriété : réinvestissement des friches urbaines, des toits plats et des terrains vagues avec la permaculture et le maraîchage bio ; développement de jardins partagés en autogestion ; évolution des modes de consommation à travers la mise en place de coopératives fondées sur la solidarité et l'expérimentation.

2.3. Au niveau micro : les consommateurs sobres

Au niveau micro, la sobriété désigne un phénomène social de moyenne ampleur que trois courants académiques en sciences du consommateur ont essayé d'appréhender.

Le courant de la frugalité [Lastovicka et al., 1999] développe une approche positiviste² pour mesurer les déterminants de l'adoption d'un style de vie frugal. Les nombreuses contributions de ce courant nous permettent d'affirmer que le consommateur frugal est éveillé à la valeur des biens, réfléchi quant à ses décisions d'achat, peu sensible à l'influence interpersonnelle et peu sensible aux offres promotionnelles. Le consommateur frugal est différent du consommateur radin dont le but est de réaliser des économies ; mais plutôt attaché à un réseau de valeurs fondé sur l'altruisme, la responsabilité et la spiritualité. Le consommateur frugal est un expert fortement impliqué dans ses décisions d'achat et plus âgé en moyenne que les autres consommateurs. Enfin, il n'aime pas spécialement faire les boutiques, ne cherche pas une expression statutaire à travers ses achats.

Le courant de la simplicité volontaire [Craig-Lees et Hill, 2002] développe une approche phénoménologique³ pour comprendre les motivations, les idéaux et les pratiques des *voluntary simplifiers*. Les contributions identifiées dans ce courant de recherche nous permettent de dire que la simplicité volontaire est le plus souvent inaugurée par un acte de dépossession matérielle. On observe aussi un attachement paradoxal aux possessions retenues à l'issue de cette pratique inaugurale de dépossession-sélection. La consommation des *simplifiers* est qualitative et peu soucieuse du prix. De plus, les *simplifiers* présentent une préférence marquée pour les activités et les loisirs domestiques. Ils envisagent le travail comme un lieu d'épanouissement et préfèrent les activités professionnelles offrant une forte indépendance. La simplicité volontaire désigne une initiative souvent individuelle et non fédérée, aux motivations hétérogènes (sociales, éthiques, environnementales, philosophiques, artistiques ou hédonistes) pour des individus mieux dotés (en moyenne) socialement et culturellement. Enfin, la simplicité volontaire soulève certains problèmes de mise en œuvre, avec l'existence d'injonctions contradictoires, comme le conflit entre des consommations équitables lointaines (profitant aux pays en voie de développement, mais avec une forte empreinte carbone) et les consommations biologiques locales (ne profitant pas aux pays en voie de développement mais ayant une faible empreinte carbone).

Le courant de l'anti-consommation [Lee et al., 2009], enfin, avec des approches positivistes ou phénoménologiques, questionne les motifs comportementaux qui s'inscrivent à l'encontre de la consommation dite « mainstream » (consommation de masse et gaspillage). Les contributions de ce courant de recherche nous permettent d'observer que les discours des *simplifiers* attestent d'une certaine

² Importé des sciences de la nature, le positivisme désigne une posture épistémologique consistant à considérer l'existence objective du réel pour en proposer une mesure et mettre en évidence l'existence de lois, dans le fonctionnement de la société, au même titre que les lois identifiées au sein des sciences de la nature.

³ Fondée par Edmund Husserl au 19^e puis 20^e siècle, la phénoménologie désigne une posture épistémologique consistant à envisager le réel à partir des phénomènes et des expériences vécues puis relatées par les individus. À la différence du positivisme, la phénoménologie ne cherche pas à mettre en évidence un ensemble de lois, mais seulement à explorer et affiner notre compréhension de l'humain à partir de ses expériences et de ses témoignages.



lassitude à l'égard des procédés commerciaux ; mais aussi d'inquiétudes systémiques (ressources, sérialisation industrielle) et personnelles (peur de l'addiction, d'une activité dénuée de sens ou d'un désordre confinant à l'impuissance). La sobriété se construit sur la base d'une consommation identitaire (créative et projective) mais aussi de comportements précis (rejet, réduction, réemploi) qui s'incorporent aux styles de vie au sein d'une *praxis*⁴ quotidienne. Enfin, la sobriété se distingue nettement de la « green consumption » (préférence pour les produits biologiques ou équitables). La protection de l'environnement n'est pas la motivation première des *simplifiers*, et ne constitue, dans certains cas, qu'une externalité positive pour des engagements souvent personnels et des initiatives prioritairement identitaires, spirituelles ou hédonistes à la réduction de la consommation.

3. De la sobriété à la sobriété matérielle

Dans la continuité des travaux académiques existants, nous introduisons le concept de sobriété matérielle pour désigner la (re)configuration générale de la relation aux objets caractérisée par :

- **Une détention expressive.** La sobriété matérielle suppose que les personnes possèdent exclusivement des objets faisant sens pour eux, en lien avec leur identité [Ballantine et Creery, 2010].
- **Une acquisition réfléchie.** La sobriété matérielle indique une recherche du nécessaire suivant un « *principe du suffisant* » [Gorz, 1992] dans l'acquisition des biens, qu'il s'agisse de biens neufs ou de biens d'occasion. D'une part, il y a limitation intentionnelle de la consommation en volume et en fréquence. D'autre part, l'achat procède de processus décisionnels plus longs et d'une superposition de sources d'information avant l'acquisition. Enfin, l'achat s'inscrit expressément dans la volonté d'acquérir des biens susceptibles de durer davantage.
- **Une utilisation soigneuse.** La sobriété matérielle se fonde sur une logique du soin, de la réparation et de la vigilance. Cette relation aux objets est aujourd'hui encouragée par le développement des RepairCafés où les individus peuvent apporter leurs objets défectueux pour les réparer avec l'aide de bénévoles ayant les compétences techniques requises.

Sur la base de ces dimensions, et des travaux empiriques réalisés par les trois courants de recherche introduits précédemment, nous proposons, ci-après, trois axes d'interprétation thématiques associés aux initiatives, aux démarches et aux pratiques de la sobriété matérielle.

4. Penser la sobriété matérielle

4.1. Introduction

« L'homme n'est devenu un objet de science pour l'homme que depuis que les automobiles sont devenues plus difficiles à vendre qu'à fabriquer. » écrit John Kenneth Galbraith en 1967. À rebours de cette considération, la seconde partie de cette revue de la littérature fera de l'homme un « objet de science » capable d'aider, non plus à vendre des voitures, mais à entrevoir les configurations d'une société fondée sur une sobriété conviviale, généreuse et élégante.

À ces fins, l'homme sobre, frugal, adepte de simplicité volontaire, de minimalisme ou de zéro déchet, anti-consommateur généraliste, « simplifier » et « full-time reducer », constituera l'objet d'étude de cette partie. En l'auscultant méthodiquement, il s'agira de comprendre ses motivations, ses croyances et ses représentations, ainsi que ses attitudes, ses pratiques et les motifs comportementaux qui caractérisent son style de vie. À travers ce travail, il sera possible d'identifier les déterminants d'une sobriété matérielle touchant aussi bien à la consommation qu'au rapport à soi, au temps, à l'espace et à autrui. Approcher l'homme sobre, prototype d'une auto-limitation naturelle, permettra de comprendre ce qui favorise ou au contraire freine la mise en œuvre d'une démarche de sobriété matérielle.

⁴ La *praxis* désigne ce qui est relatif à l'action dans la perspective d'un résultat donné. La *praxis* est ce qui donne vie à un processus en lui associant l'idée de projet concret. Enfin, la *praxis* permet de désigner une pratique répétée, comme une habitude ou un exercice.



Avec cette partie, il s'agira d'envisager la perspective d'une société « sobre et désirable » [Bourg et al., 2012) généreuse et conviviale [Illich, 1973] décroissante [Latouche, 2005] et émancipatrice [Gorz, 1992].

Au regard de ces ambitions, cette seconde partie proposera trois parties complémentaires correspondant aux trois axes d'interprétation retenus à ce jour pour appréhender les initiatives de simplification et considérer la sobriété matérielle :

- **Désencombrement et connaissance de soi.** L'adoption de la sobriété matérielle commence le plus souvent avec un geste de dépossession-sélection matérielle qui marque une bifurcation dans la trajectoire de vie. Si la sobriété matérielle se heurte souvent aux normes et aux habitudes sociales de confort et de consommation, elle définit aussi un levier de reconstruction identitaire et de connaissance de soi pour les individus qui en font l'expérience et peuvent en témoigner.
- **Décélération et disponibilité.** Au-delà du rapport à soi, l'adoption d'un style de vie sobre questionne la relation au temps, la manière d'habiter le monde, de travailler, de créer, et de se rendre disponible. En effet, une nouvelle relation à son environnement matériel coïncide le plus souvent avec l'adoption d'une relation au temps différente – plus épaisse et plus souple – et la recherche de réalisations intrinsèquement gratifiantes.
- **Entretien et soin.** La plupart des recherches réalisées à ce jour indiquent que l'adoption d'un mode de vie sobre peut aider les individus à réincarner leur vie d'une façon concrète et dynamique. Plus encore, les démarches de sobriété matérielle visent à reconduire le respect, la vigilance et le soin à l'égard des possessions matérielles et, plus largement, à l'égard de l'environnement humain et non-humain. Dans l'ensemble, la sobriété se pense dans la réconciliation, la relation heureuse de l'homme avec son environnement matériel par l'intercession d'un travail respectueux du bien-faire étendu à toutes les dimensions de l'action et de la pensée. Si la sobriété laisse en suspens de nombreuses questions, c'est qu'elle vise d'abord à questionner l'appartenance matérielle en ouvrant de nouvelles perspectives de vie et de consommation.

4.2. Désencombrement et connaissance de soi

L'adoption de la sobriété matérielle commence généralement avec un geste inaugural de dépossession-sélection matérielle qui marque une réorientation dans la trajectoire de vie. Si la sobriété matérielle se confronte souvent aux normes et aux habitudes sociales de confort et de consommation au sein des sociétés développées, elle semble aussi permettre aux individus de se reconstruire sur de nouvelles bases, de redéfinir leur identité et d'affermir leur connaissance d'eux-mêmes. La sobriété matérielle s'apparente alors à une convalescence : une manière de retrouver des forces perdues en questionnant son appartenance matérielle, sa trajectoire de vie, pour reconquérir un équilibre perdu.

4.2.1. La magie du rangement

Les démarches de sobriété matérielle débutent le plus souvent avec un acte inaugural de dépossession matérielle. Cet acte inaugural entre en résonance avec la méthode de développement personnel proposée par la japonaise Marie Kondo et son ouvrage le plus connu, *La magie du rangement* [2015]. La méthode développée par Marie Kondo recommande de choisir ses biens sur la base d'un critère simple : si, lorsque nous prenons un objet dans nos mains, celui-ci éveille en nous une joie spontanée, il convient de le conserver ; dans le cas contraire, il est préférable de s'en séparer. Dans son essai *Avoir ou Être* [1973], le psychologue Erich Fromm explique que nos objets relèvent de l'avoir existentiel (présence de joie) ou de l'avoir caractérolgique (absence de joie). Dès lors, les démarches de sobriété matérielle pourraient permettre de renforcer la connaissance de soi à travers la réhabilitation d'un choix susceptible de nous aider à nous entourer de biens qui nous sont familiers, et auxquels nous pouvons plus aisément nous identifier. Néanmoins, les recherches académiques s'accordent à souligner que la connaissance de soi poursuit une identité qui évolue, et requiert de constants efforts de réflexivité, de négociation et d'appropriation. Le désencombrement et la sélection définissent donc le mode d'accès privilégié à cette identité processuelle : désencombrement matériel et sélection qui impliquent un questionnement identitaire, autant chez Marie Kondo [2015], que dans les recherches empiriques menées auprès de consommateurs qui entreprennent une démarche de sobriété matérielle [Cherrier et Murray, 2007].



4.2.2. Sobriété et trajectoire de vie

Les résultats académiques obtenus à ce jour permettent d'observer que l'acte inaugural de dépossession-sélection matérielle coïncide souvent avec le souhait d'une autre manière de vivre [Cherrier et Murray, 2007]. Dans les recherches empiriques réalisées jusqu'à présent, les démarches de sobriété matérielle constituent un formidable transmetteur d'énergie : celle de la connaissance de soi, celle de la vie philosophique et intime, celle du rêve et de la projection désirante. Celle, enfin, du choix, de l'aptitude à la décision et de sa traduction matérielle. L'énergie de la sobriété va de l'éveil à l'engagement pour en revenir à l'éveil, à la capacité d'émerveillement : il existe une force circulaire, synergique et récursive de l'adhésion simplificatrice qui est modification concrète et approfondissement de la relation à soi, à travers le questionnement de la relation qui attache les individus à leurs biens. Si, comme le remarque le philosophe Henri Bergson [1919], « la nature nous avertit par un signe précis que notre destination est atteinte » avec la joie, cette destination ne cesse de changer sur le mode de l'identité processuelle. Cependant, redéfinir sa relation aux biens matériels dépend autant des conditions de la réflexivité (psychologie) que du bassin socio-matériel dont les individus s'inspirent pour redéfinir leur manière de vivre (sociologie).

4.2.3. Le « plancher de verre » du confort

De nombreux travaux empiriques indiquent que les démarches de sobriété matérielle suscitent souvent l'incompréhension, la résistance, la défiance voire la moquerie de l'entourage. Dans les sociétés développées, la plupart des individus ont intériorisé des normes de confort : les conditions du bien-être, de l'aisance, de l'opulence et parfois de l'insouciance voire de l'inconséquence.

C'est pourquoi, au sein des sociétés modernes, de nombreux individus « exigent » un certain niveau de vie, un certain confort et les configurations matérielles, parfois peu soutenables, qui lui sont associées. Dès lors, comme le montrent les recherches de la sociologue polonaise Hana Librova [1999], les démarches de sobriété matérielle supposent une part de combat, de résistance, à toutes les normes dépendantes du contexte social et culturel des sociétés modernes. La « simplicité volontaire » doit être nettement distinguée de la facilité offerte par une consommation immédiate (impulsive ou compulsive) et non-réflexive. Dans le même temps, Gambrel et Cafaro [2010] indiquent que cet effort de résistance menace parfois de travestir l'humilité première de l'ambition en orgueil de la sobriété, voire en colère à l'égard des consommateurs non-sobres. Dans ces configurations, défendre un style de vie simple suppose une résistance au moins égale à l'émergence d'un sentiment de supériorité, à la morale (contre autrui) susceptible de se greffer aux efforts originels et aux ambitions premières de l'éthique sobre (pour soi).

4.2.4. La sobriété : une convalescence pour retrouver l'équilibre ?

En dépit des difficultés sociales associées à sa mise en œuvre, la sobriété matérielle agit comme un levier de reconstruction identitaire et de reconfiguration existentielle. En ce sens, les démarches de sobriété s'apparentent au concept de convalescence développé par le philosophe allemand Friedrich Nietzsche et romancé par l'écrivain français André Gide : s'abstraire du bruit environnant, pour retrouver les forces de l'expressivité singulière ; se retrouver, se reconstruire, après une longue période d'absence à soi ; se soustraire aux forces et sollicitations de l'environnement extérieur pour réapprendre à exister conformément à l'inclination naturelle de son orientation intime. Déjouer les marasmes du ressentiment et les périls de l'idéalisme pour reconduire une modalité gestationnelle, progressive et humble, de développement [Jackson, 2010].

Pourtant, si les démarches de sobriété matérielle n'impliquent pas toujours une plus grande générosité, elles ne sont pas synonymes pour autant d'individualisme, de repli misanthrope, de retraite spirituelle et orgueilleuse. La sobriété, en elle-même, ne dit rien du tempérament de celui qui entreprend de simplifier son existence. En revanche, tous les travaux empiriques menés jusqu'à présent s'accordent à dire que la sobriété matérielle permet un déplacement de la satisfaction du statutaire à l'émotionnel et du compétitif à l'affectif. Choisir la sobriété favoriserait la réalisation d'activités motivées intrinsèquement. La sobriété matérielle pourrait alors permettre de rééquilibrer ce qui était vécu comme un déséquilibre, voire un manque. La générosité de la sobriété, quand elle existe, réside essentiellement dans le mouvement d'introspection (qui suppose une part incompressible d'introversio) pour l'enrichissement des relations interpersonnelles (l'extraversio heureuse). C'est à l'arrière-monde des vies humaines (à nos passions et nos fantasmes propres) que la sobriété destine ses attentions et ses



efforts les plus décisifs, en permettant la réhabilitation du regard critique, introspectif et réflexif. Les travaux empiriques des courants de la simplicité volontaire et de l'anti-consommation indiquent notamment que les démarches de sobriété matérielle favorisent le développement des aspirations intellectuelles et charnelles, des cheminements, des découvertes et de tout ce qui fabrique, nourrit et compose au fil du temps, une joie vraie et profonde, en équilibrant les périodes d'introversion et d'extraversion. Dans l'ensemble, la sobriété matérielle fonctionne comme un outil de reconstruction identitaire, affective, expressive possiblement profitable aux forces de solidarité et de disponibilité à autrui, comme le suggère Ivan Illich [1973] en postulant l'existence d'une relation entre sobriété et convivialité.

Au-delà du rapport à la trajectoire de vie, l'adoption d'un style de vie sobre questionne la relation que les individus entretiennent au temps, à la manière d'habiter le monde, de travailler, de créer, de se rendre disponible.

4.3. Décélération et disponibilité

Les recherches réalisées à ce jour indiquent qu'une nouvelle relation à l'environnement matériel, en commençant par le lieu de vie, coïncide le plus souvent avec le choix d'une relation au temps différente – plus épaisse et plus souple – et la recherche de réalisations intrinsèquement gratifiantes. La sobriété matérielle s'inscrit donc dans la perspective d'une décélération (du *slow food* au *slow life*), d'un sens des limites à retrouver, mais aussi d'un usage à repenser, d'une consommation plus discrète, et de possibles bénéfices en termes d'ouverture sociale et de disponibilité.

4.3.1. Ralentir dans un monde qui accélère

Dans la plupart des essais consacrés à la question, autant par les écoles critiques que par l'écologie politique ou la littérature en développement personnel, les initiatives de décélération ambitionnent de tempérer les forces accidentelles et séparatrices de l'accélération sociotechnique des existences pour réapprendre aux individus à habiter le temps conformément aux conditions d'émergence de *durées* profitables à la mémoire, à la gratuité et aux forces de solidarité qui leur sont associées.

« Notre époque, écrivait Albert Einstein, se caractérise par la profusion des moyens et la confusion des intentions ». À rebours de l'intensification compétitive et anxiogène des temps modernes, les démarches de sobriété matérielle entendent reconduire une relation souple, épaisse et douce au temps, à travers différents projets de décélération, dont le mouvement « *slow* », qu'il s'agisse du « *slow food* » inauguré par l'italien Carlo Petrini en 1986, du « *slow life* » ou plus récemment, du « *slow parenting* », un modèle éducatif basé sur l'aptitude des parents à accueillir la temporalité de l'enfant.

Qu'il s'agisse de l'intensification des échanges, de l'accélération des existences, de l'accumulation relationnelle et matérielle, de l'encombrement des espaces ou encore de l'inattention à la vie présente, ce sont toujours le couple « démesure/mal-être » proposé par le philosophe Patrick Viveret [2010] et le concept « d'accélération aliénante » développé par le philosophe Hartmut Rosa [2014] qui sont utiles pour affiner notre compréhension des phénomènes de résistance, de transformation et de décélération à l'œuvre dans les démarches de sobriété matérielle, telles que décrites par les travaux empiriques du courant de l'anti-consommation notamment.

4.3.2. Le sens des limites

Comme l'explique Ivan Illich [1973], l'être humain peine à sentir lorsqu'il dépasse les seuils optimaux de consommation, autrement dit, lorsqu'il bascule de la sobriété – une limite heureuse – à l'excès – une démesure malheureuse.

Parallèlement, comme le suggère le neurophysiologiste Alain Berthoz [2009], des principes simplificateurs sont ancrés dans la matière, enracinés dans le biologique et inscrits dans chaque parcelle du vivant. Ce sont ces principes que les démarches de sobriété matérielle entendent réhabiliter. Le lien entre sobriété et pleine conscience est évident si l'on considère que la « présence à l'action » permet de sentir corporellement où se situe la limite qui optimise le bien-vivre, les dispositions naturelles du corps à la santé comme le souligne le psychiatre Christophe André [2011]. Les travaux du philosophe Georges Leyenberger [2003] permettent de comprendre que la sobriété suppose la résistance à l'immédiat (caprice) et l'acceptation du médiat (patience). Enfin, les articles de l'essayiste André Gorz



relativement à la notion d'auto-limitation [1992] donnent à sentir que les initiatives de sobriété s'apparentent à la recherche d'un naturel intuitif, d'un savoir d'avant les savoirs, dans la relation élégante, simple et belle que l'univers vivant, l'homme en particulier, peut entretenir avec le « monde vécu ». Dans cette représentation, le « principe du nécessaire » se manifeste dans l'épanouissement des « facultés sensorielles et motrices » ; dans la relation généreuse que l'être humain entretient avec les espaces, les matières et les autres êtres.

4.3.3. Sobriété de l'usage, disponibilité au monde

Les démarches de sobriété matérielle entendent réhabiliter un pouvoir d'auto-organisation, de libre initiative, par une relation médiate aux outils, davantage introspective, réflexive et critique.

Selon Ivan Illich [1973], deux usages de l'outil peuvent être faits : un usage convivial permettant la transmission heureuse d'une force d'expressivité humaine ; un usage aliénant dans lequel les conditions de l'outil deviennent des contraintes qui enferment et ne tirent pas le meilleur parti des énergies et facultés intellectuelles ou corporelles de l'être humain. D'après Illich, un projet de sobriété réussi suppose des « outils » soumis aux volontés humaines et capables de renforcer leur pouvoir de création ou d'expression. L'homme doit être en mesure de se choisir des « outils conviviaux » [Illich, 1973]. De la relation homme-outil dépendrait la capacité des êtres humains à dialoguer avec leur environnement dans des conditions harmonieuses.

Parallèlement, l'anthropologue Marshall Sahlins [1976] explique que dans les sociétés primitives, la pauvreté matérielle résultait du besoin de liberté spatiale et de mobilité. De la même manière, de nos jours, l'essayiste minimaliste Fumio Sasaki [2017] explique que les qualités d'un objet minimaliste sont : une forme minimale aisée à nettoyer ; une couleur unie et pas trop vive ; utilisable longtemps ; avec une structure simple ; de petite taille et léger ; avec plusieurs usages lorsque cela est possible. La synergie positive du « posséder peu » se conjugue là encore en termes de mobilité, puisque Fumio Sasaki [2017] explique qu'il devient plus simple de se préparer, d'être à l'heure, d'être propre et sain, de se sentir bien, et donc de nouer de nouvelles relations, de développer ses projets, d'accroître sa disponibilité au monde. Ainsi, le minimalisme ouvre la voie à un nouveau nomadisme urbain avec la possibilité de déménager plus simplement, de rester disponible et ouvert sur le monde.

4.3.4. Consommation discrète et ouverture sociale

L'austérité apparente des démarches de sobriété matérielle n'a pas pour vocation d'isoler, de séparer ou d'obscurcir les relations humaines. Au contraire, dans le projet d'une société « sobre et désirable », l'austérité va de pair avec l'amitié, la bonhomie, la joie simple, le sourire facile, la légèreté et la disponibilité pour autrui [Leyenberger, 2003]. Les travaux empiriques menés jusqu'à présent par les courants de la simplicité volontaire et de l'anti-consommation nous permettent d'observer que les démarches de sobriété matérielle réhabilitent la valeur de discrétion, et privilégient le plus souvent une consommation non-statutaire et non-distinctive, contrairement aux modes de consommation majoritaires au sein des sociétés industrielles et post-industrielles [Veblen, 1899 ; Adorno, 1951]. Au dépouillement symbolique (la nudité « de la naissance à la mort ») de la communauté des franciscains [Solignac, 2016], métaphorique (la nudité pour la sincérité) s'ajoute un dépouillement social (la nudité pour la neutralisation des logiques de distinction) possiblement profitable au dialogue démocratique et à la formation de relations sociales transculturelles. De plus, les travaux attestent de la réciprocité du processus : de même que la sobriété requiert la socialisation pour sa mise en œuvre, la socialisation requiert à son tour la sobriété, la modération et le développement graduel d'un mieux-vivre individuel profitable au mieux-vivre collectif, d'un amour-de-soi⁵ bénéficiant à l'amour d'autrui, d'un apaisement garant de relations plus belles, plus humbles et plus conviviales [Librova, 1999]. Tandis que la consommation majoritaire, dite « mainstream », participe de la vitesse, de la frénésie, de l'ordre compulsif, compensatoire voire thérapeutique, la consommation réflexive, dans une démarche de sobriété matérielle, suppose et actualise une logique de décélération, d'ouverture et de gratuité possiblement bénéfique aux relations interpersonnelles [Gambrel et Cafaro, 2010].

⁵ Comme l'écrit le philosophe Jean-Jacques Rousseau [1762] : « L'amour de soi, qui ne regarde qu'à nous, est content quand nos vrais besoins sont satisfaits ; mais l'amour-propre, qui se compare, n'est jamais content et ne saurait l'être, parce que ce sentiment, en nous préférant aux autres, exige aussi que les autres nous préfèrent à eux ; ce qui est impossible. Voilà comment les passions douces et affectueuses naissent de l'amour de soi, et comment les passions haineuses et irascibles naissent de l'amour-propre. »



4.4. Entretien et soin

Au-delà de la relation au temps, la plupart des travaux de recherche réalisés à ce jour indiquent que l'adoption d'un mode de vie sobre aide les individus à réincarner leur vie d'une façon concrète et dynamique. Les démarches de sobriété matérielle permettraient même de développer le respect, la vigilance et l'attention des individus à l'égard des possessions matérielles et, plus largement, à l'égard de l'environnement. Ainsi, la sobriété matérielle ambitionne le plus souvent une forme de réconciliation, de relation heureuse de l'homme avec son environnement matériel par l'intercession d'un travail respectueux du bien-faire étendu à toutes les dimensions de l'action et de la pensée. Si la sobriété laisse en suspens de nombreuses questions, c'est qu'elle vise d'abord, pour la plupart des individus qui décident de l'adopter, à questionner l'appartenance matérielle en ouvrant de nouvelles perspectives de vie et de consommation étroitement liées au souci d'entretien et d'attention.

4.4.1. Présence au monde

Dans le référentiel de la critique littéraire, le « style sobre » désigne une capacité d'adhésion au réel, une réduction de l'écart entre l'expression verbale et le réel que cette expression doit représenter [Rosset, 2001]. De la même manière, appliqué au domaine de la vie quotidienne, et à la manière d'acquérir, de détenir ou d'utiliser des objets matériels, la sobriété s'exprime dans la volonté de réduire l'écart entre l'homme et le réel, en approfondissant son expérience concrète du chez-soi. Le premier argument éthique en faveur d'une société « sobre et désirable » réside dans la manière dont l'adoption d'un mode de vie sobre peut aider les individus à réincarner leur vie d'une façon concrète et dynamique. Conformément au concept de convalescence du philosophe Friedrich Nietzsche, les démarches de sobriété matérielle se pensent sous la catégorie du « déséloignement » à l'égard de la « proximité des choses contingentes », en dépit de l'exigence, des difficultés et des stratégies que cette proximité requiert [Vozza, 2002]. Par exemple, la méthode de rangement développée par Marie Kondo – au même titre que le travail des home organizers – vise à aider les individus à *voir* tous les objets accumulés au fil du temps ; des objets souvent oubliés, invisibles, en dépit de leur présence au sein du logement. Ce faisant, les démarches de sobriété matérielle actualisent la relation au réel, et rapprochent les individus de la matérialité concrète de leur existence, à commencer par leur lieu de vie.

De la même manière, le nexus sobriété-convivialité suppose l'existence d'une médiation et d'un précédent, qu'il s'agisse d'une préparation culinaire, d'un engagement sportif ou d'un exercice pour piano, actualisant la relation au réel en rendant possible la composition d'une existence « naturelle » respectueuse de la temporalité matérielle, dont il convient de se tenir proche [Illich, 1973 ; Fromm, 1976]. Sans la médiation de l'épreuve, de l'incarnation, l'aventure de la joie se transforme en gratification sans importance, plaisir facile d'une consommation acquise et non réalisée. Il convient alors de distinguer les plaisirs faciles qui compensent un mal-être des joies amples, profondes et consistantes qui récompensent une épreuve pour entrevoir les possibles bénéfiques associés aux démarches de sobriété matérielle [Librova, 1999 ; Viveret, 2010].

4.4.2. Le geste attentif

Le modèle de « sobriété heureuse » proposé par l'essayiste français Pierre Rabhi [2010] réhabilite la dimension charnelle de l'apprentissage. L'avènement d'une société « sobre et désirable » suppose de développer une conscience de la systémique, des interdépendances et des réseaux de causalités qui régissent le fonctionnement et l'organisation relationnelle de la matière vivante et inanimée. Le déplacement des représentations, la révolution des valeurs et l'éveil spirituel sont des processus qui demeurent inopérants (irrédels) lorsqu'ils ne parviennent pas à trouver ancrage dans la matière, la présence et le geste (réels). Lorsque le mouvement est entier, en revanche, le corps offre une traduction charnelle, matérielle et relationnelle à l'esprit humain (réflexivité, introspection et créativité).

Dans la perspective de Pierre Rabhi, le geste attentif suppose une saisie consciente, spirituelle, de la relation sensorielle, délicate et profonde, qui attache l'homme à son action et à ses externalités pour son milieu. Les démarches de sobriété visent à reconduire le respect, la vigilance et l'attention à l'égard des possessions matérielles et, plus largement, à l'égard de l'environnement humain et non-humain. Il s'agit autant de ménager ses biens à travers une utilisation précautionneuse que de les réparer lorsque cela est nécessaire, afin d'opposer à l'obsolescence programmée une vigilance



attentive : une « douceur ferme » [Viveret, 2010]. À la mort programmée qui détruit et sépare, s'oppose un style de vie sobre qui répare et rassemble.

4.4.3. Présence à soi

À rebours de certains présupposés, la sobriété ne s'oppose nécessairement pas à l'art, à l'expressivité ou à la convivialité, nous l'avons vu. Les démarches de sobriété matérielle ne sont pas nécessairement constitutives d'une privation, d'un renoncement ou d'un « défaut de » pour ceux qui entreprennent de simplifier leur existence, et qui vivent parfois cette démarche comme une émancipation, un éveil et une bifurcation nécessaire [Cherrier et Murray, 2007]. La notion de luxèze (rencontre de luxe et d'ascèse) prend acte du raffinement possible de la sobriété, dont témoigne aussi l'alliance grandissante du marché du luxe avec des projets de développement durable [Murat et Lochard, 2011].

Parallèlement, dans les sociétés de consommation, le corps est souvent « cet objet menaçant qu'il faut surveiller, réduire, mortifier à des fins esthétiques » [Baudrillard, 1970]. Dans ce contexte, et à rebours de ce contexte, les démarches de sobriété entendent reconduire un rapport convivial, souple et détendu au corps. Avec les essayistes Serge Latouche [2005] et Pierre Rabhi [2005], le corps n'est plus pensé comme une contrainte, mais bien comme une aubaine à chérir et accompagner. Il s'agit de réintroduire le corps primordial (corps manuel) délaissé par la tertiarisation et meurtri par les exigences de la vie urbaine (accélération, contraintes vestimentaires, canons de beauté) pour réinstaurer une relation sensuelle, apprivoisante et progressive au corps, notamment à travers les démarches pédagogiques d'apprentissage du goût revendiquées par les objecteurs de croissance, dont l'essayiste Paul Ariès [2011] qui milite depuis longtemps pour l'éveil aux saveurs dès l'école primaire.

Enfin, de même que le neurophysiologiste Idriss Aberkane [2016] distingue le corps nu du corps dopé en rappelant l'étymologie du mot « gymnastique » (du grec « gymnos » qui signifie nu), Ivan Illich [1973] suggère d'opérer une distinction entre le bon ascétisme (objet d'une « sobriété heureuse ») et le mauvais ascétisme (contraignant, frustrant voire délétère). L'essayiste minimaliste Fumio Sasaki [2017] explique d'ailleurs que l'envie de désencombrer (*danshari* en japonais) et l'envie d'accumuler sont les deux faces d'une même pièce, et qu'il convient de ne pas désencombrer aux seules fins de désencombrer. Selon lui, le minimalisme peut vite se laisser emporter dans une passion du « faire le vide » aussi chronophage et insensée que celle qui avait initialement conduit à accumuler.

Dans l'ensemble, la sobriété se pense dans la réconciliation, la relation heureuse de l'homme avec son environnement matériel par l'intercession d'un travail respectueux du bien-faire étendu à toutes les dimensions de l'action et de la pensée (cuisine, artisanat, culture savante, peinture, etc.). C'est en ce sens qu'il existe une possible sensualité de la sobriété, en relation avec l'émancipation existentielle qu'elle se propose d'accompagner.



5. Conclusion / Perspectives

Cette revue de la littérature a permis de circonscrire quelques éléments définition du consommateur sobre. Les résultats identifiés dans la littérature ont permis de comprendre que le consommateur sobre choisit de détenir exclusivement les objets qui font sens pour lui, dans lesquels il peut se reconnaître et auxquels il s'identifie. Ce choix amène le consommateur sobre à tisser une relation réfléchie, solide (de long terme) et soigneuse à ses possessions. Le consommateur sobre est souvent prêt à questionner les conditions matérielles, sociales voire financières de sa vie en choisissant, dans certains cas rares mais révélateurs, de réduire son temps de travail rémunéré pour y substituer des activités qui lui procurent une joie intrinsèque (jardinage, cuisine, réparation, bricolage, travaux manuels, activités artistiques, lecture, attention aux autres, vie familiale, collective). Le consommateur sobre s'inscrit directement dans la tendance du « moins mais mieux », se procurant, dans certains cas, des biens de luxe, non sur un mode ostentatoire, mais plutôt pour le choix d'une belle matière, susceptible de durer dans le temps. En résumé, le consommateur sobre est un consommateur réfléchi qui réapprend à entretenir une relation plus « épaisse » au temps, en choisissant d'inscrire ses joies dans une attention au présent, à la matière et à autrui.

Ces quelques éléments de compréhension invitent à imaginer le développement de tiers-lieux permettant aux consommateurs de réparer, de repenser voire de construire des objets mais aussi d'en discuter, d'y réfléchir, en nourrissant un public averti ou en attirant d'autres consommateurs dans la démarche.

Bien que très riches et très utiles, les recherches menées jusqu'à aujourd'hui laissent encore de très nombreuses zones d'ombre. En effet, certaines questions mériteraient d'être posées différemment, certaines approches méthodologiques pourraient être mobilisées davantage ou autrement, et certains publics de consommateurs mieux approchés. L'enjeu serait alors de mieux connaître et comprendre les consommateurs sobres, c'est-à-dire différentes formes de sobriété matérielle.

En effet, le consommateur n'est pas – et ne naît pas – sobre ou non sobre, mais semble le devenir, influencé par certains contextes, facteurs ou relations. À l'instar du gaspillage, la sobriété semble parsemée de prises de conscience dont seule une **étude longitudinale** permettrait d'en comprendre les facteurs explicatifs et la profondeur. Plusieurs outils pourraient être utilisés dans cette perspective, comme les récits de vie qui permettent de faire consigner au quotidien le vécu des pratiques, des frustrations, des réflexions, des joies ou des difficultés. Mobilisée sur le thème du gaspillage en collaboration avec l'association Zero Waste France, cette méthodologie semble particulièrement riche, appropriée et prometteuse. Une étude longitudinale permettrait également de caractériser les différentes situations et différentes étapes de la carrière du consommateur le conduisant à questionner ou remettre en cause son mode de vie actuel pour basculer (tipping point) dans une forme de sobriété matérielle.

De plus, il semble qu'il n'existe pas *un* consommateur sobre mais bien *des* consommateurs sobres. En effet, la sobriété peut concerner les modes de transport, d'approvisionnement, de lieu de vie, de rapport à l'énergie. Un consommateur sobre peut s'approvisionner dans les magasins de luxe (la luxèse) ou fabriquer de ses propres mains (le do-it-yourself). Les recherches réalisées « en silo » ne permettent pas d'identifier différents profils de consommateurs sobres, ni les dimensions qui les distingueraient. Une **mesure de la sobriété** rendrait possible la prise en compte de ces dimensions, et permettrait de faire émerger une typologie de consommateurs sobres, en fonction du degré ou du type de sobriété. Enfin, cette mesure permettrait de mieux connaître la personnalité et les pratiques des consommateurs sobres (leur lien avec la pleine conscience, par exemple) et leurs caractéristiques socio-démographiques, à plus forte raison en France, où les travaux sont encore trop rares, l'essentiel des travaux portant sur des consommateurs anglo-saxons. Une mesure de la sobriété pourrait être mobilisée dans les études conduites par différentes organisations dont l'ADEME.

De la même manière, la littérature enseigne que la sobriété n'est pas nouvelle. La sobriété fut parfois imposée par certains contextes historiques. Une **approche générationnelle** permettrait de mieux comprendre l'influence de l'âge et du vécu dans l'adoption d'une forme de sobriété matérielle.

Enfin, la culture influençant les comportements, une étude utile pourra porter sur la sobriété **en ruralité**. En effet, la grande majorité des recherches réalisées à ce jour proposent de caractériser la sobriété à partir de populations citadines. Qu'en est-il des sobres ruraux ? Une meilleure compréhension des différentes formes de sobriété pourra permettre d'ajuster les communications en fonction des publics ciblés.



Dans l'ensemble, la sobriété ouvre de nombreuses voies de recherche et de très nombreux projets, visant à mieux à connaître les attributs, les appétences et les motivations, des consommateurs à l'égard d'un mode de vie sobre.

Références bibliographiques

- Aberkane Idriss (2016), *Libérez votre cerveau*, Robert Laffont
- Adorno Theodor W. (1951), *Minima Moralia, Réflexions sur la vie mutilée*, Payot (réed. 2016)
- André Christophe (2011), *Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Édition l'Iconoclaste
- Ariès Paul (2011), *La simplicité volontaire contre le mythe de l'abondance*, La découverte Poche
- Arnould Eric J. (2007), SHOULD CONSUMER CITIZENS ESCAPE THE MARKET ?, THE ANNALS OF THE AMERICAN ACADEMY
- Arnsperger Christian, Bourg Dominique (2016), « Vers une économie authentiquement circulaire. Réflexions sur les fondements d'un indicateur de circularité », *Revue de l'OFCE* 2016/1 (N° 145), p. 91-125
- Ballantine, P. W., & Creery, S. [2010]. The consumption and disposition behaviour of voluntary simplifiers. *Journal of Consumer Behaviour*, 9(1), 45–56.
- Bataille Georges (1957), *L'érotisme*, Éditions de Minuit
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the Extended Self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139.
- Bergson Henri (1919), *L'énergie spirituelle*, Éditions Payot (2012)
- Bernard Claude (1865), *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*, Flammarion (2013)
- Berthoz Alain (2009), *La simplicité*, Odille Jacob
- Bourg, D., & Roch, P. (2012). Sobriété volontaire. *En quête*.
- Bourg, D. & Papaux, A. [2010]. *Vers une société sobre et désirable*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Cherrier Hélène & Murray Jeff B. (2007) Reflexive Dispossession and the Self: Constructing a Processual Theory of Identity, *Consumption Markets & Culture*, 10:1, 1-29.
- Craig-Lees, M., & Hill, C. [2002]. Understanding voluntary simplifiers. *Psychology and Marketing*, 19 (2), 187–210.
- Elgin et Mitchell (1977), Voluntary Simplicity, *The co-evolution quarterly*, Summer 1977
- Fromm Erich (2004) *Avoir ou Être*, Robert Laffont
- Gambrel Joshua Colt et Cafaro Philip (2010), « The Virtue of Simplicity » *J Agric Environ Ethics* (2010) 23:85–108
- Gorz André (1992), « L'écologie politique entre expertocratie et autolimitation », *Actuel Marx*", 2nd semestre 1992, n°12, Repris dans "Ecologica", Galilée, 2008
- Illich Ivan (1973), *La convivialité*, Éditions Seuil
- Jackson Jeffrey (2010), Nietzsche on cultural convalescence, *Subjectivity*, (2010) 3, 149–169. doi:10.1057/sub.2010.2
- Johnson Béa (2013), *Zéro déchet*, Édition Les arènes
- Kondo Marie (2015), *La magie du rangement*, Édition first
- Lastovicka, J. L., Bettencourt, L. A., Hughner, R. S., & Kuntze, R. J. (1999). Lifestyle of the Tight and Frugal: Theory and Measurement. *Journal of Consumer Research*, 26(1), 85–98.
- Latouche Serge (2005), « La décroissance comme condition d'une société conviviale », in Patrick Troude-Chastenet, *L'Économie, L'Esprit du temps « Jacques-Ellul »*, 2005 (), p. 13-28.



- Lee, Michael S.W., Karen V. Fernandez, and Michael R. Hyman (2009), Anti-Consumption: An Overview And Research Agenda, *Journal of Business Research*, 145-147.
- Leyenberger Georges (2003), « Sobriété, respect et pudeur », *Le Portique* [En ligne], 11 | 2003, mis en ligne le 15 décembre 2005, consulté le 01 octobre 2016. URL : <http://leportique.revues.org/557>
- Librova Hana (1999), « The Disparate Roots of Voluntary Modesty », *Environmental Values*, Vol. 8, No. 3 (August 1999), pp. 369-380
- Librova Hana (2008) « The Environmentally Friendly Lifestyle: Simple or Complicated? » *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 2008, Vol. 44, No. 6: 1111–1128
- Morin Edgar (2004), *La méthode 6. Éthique*, Éditions Seuil
- Murat Alexandre et Lochard Cécile, (2011), *Luxe et développement durable : la nouvelle alliance*, Éditions d'Organisation
- NégaWatt [2018], site internet de l'association : <https://negawatt.org/>
- Peñafiel Mauricio Garcia, « Une réaction : Quelques réflexions à propos des ressorts psychologiques de l'autolimitation du désir et des besoins », *Revue interdisciplinaire d'études juridiques* 2016/2 (Volume 77), p. 99-111. DOI 10.3917/riej.077.0099
- Rabhi P., Hulot N. (2005), *Graines de possibles, regards croisés sur l'écologie*, Paris, Livre de Poche.
- Rahnema Majid (2003), *Quand la misère chasse la pauvreté*, Fayard / Actes Sud
- Rosa Hartmut (2014), *Aliénation et Accélération*, Éditions La Découverte
- Rosset Clément (2001), *Le réel : traité de l'idiotie*, Éditions de Minuit
- Sandlin Jennifer A. et Walther Carol S. (2009) "Complicated Simplicity: : Moral Identity Formation and Social Movement Learning in the Voluntary Simplicity Movement », *Adult Education Quarterly* Volume 59 Number 4 August 2009 298-317, 10.1177/0741713609334137
- Salhins Marshall (1976), *Âge de pierre, Âge d'abondance : l'économie des sociétés primitives*, Folio Gallimard,
- Sasaki Fumio (2017), *Goodbye things*, Penguin Books Ltd.
- Solignac Laure (2016), « La pauvreté volontaire au service du bien commun : la solution franciscaine », *Transversalités* 2016/3 (n° 138), p. 33-49.
- Villalba Bruno (2016), « Sobriété : ce que les pauvres ont à nous dire », *Revue Projet* 2016/1 (N° 350), p. 39-49.
- Viveret, P. (2010). Sortir de la démesure. *Projet*, 317(4), 13.
- Virilio Paul (2008), *Penser la vitesse* (film)
- Vigarello Georges (2016), *Le sentiment de soi*, Points
- Vozza Marco, Judith Revel (2002), « Nietzsche et la grande santé affective », *Lignes* 2002/1 (n° 7), p. 263-281. DOI 10.3917/lignes1.007.0263
- Zavestoski, S. (2002b). The social-psychological bases of anticonsumption attitudes. *Psychology and Marketing*, 19(2), 149–165.





L'ADEME EN BREF

L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Elle met ses capacités d'expertise et de conseil à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale. L'Agence aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, les économies de matières premières, la qualité de l'air, la lutte contre le bruit, la transition vers l'économie circulaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle conjointe du ministère de la Transition écologique et solidaire et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

LES COLLECTIONS DE L'ADEME



ILS L'ONT FAIT

L'ADEME catalyseur : Les acteurs témoignent de leurs expériences et partagent leur savoir-faire.



EXPERTISES

L'ADEME expert : Elle rend compte des résultats de recherches, études et réalisations collectives menées sous son regard.



FAITS ET CHIFFRES

L'ADEME référent : Elle fournit des analyses objectives à partir d'indicateurs chiffrés régulièrement mis à jour.



CLÉS POUR AGIR

L'ADEME facilitateur : Elle élabore des guides pratiques pour aider les acteurs à mettre en œuvre leurs projets de façon méthodique et/ou en conformité avec la réglementation.



HORIZONS

L'ADEME tournée vers l'avenir : Elle propose une vision prospective et réaliste des enjeux de la transition énergétique et écologique, pour un futur désirable à construire ensemble.





PENSER LA SOBRIÉTÉ MATÉRIELLE

À quoi ressemble le consommateur sobre ? Comment comprendre son style de vie ? Quel est son rapport à la détention, à l'acquisition et à l'utilisation des biens matériels ? Peut-on aisément devenir un consommateur sobre ? S'agit-il alors de renoncer à tous ses biens en se bornant aux joies expressément étrangères à toute forme d'agrément matériel ?

La perspective d'une société « sobre et désirable », n'est-elle pas contradictoire ? Dans quelle mesure l'adoption d'une vie sobre peut-elle favoriser l'amélioration des relations interpersonnelles ? La sobriété peut-elle réellement être vécue comme une émancipation nécessaire ?

Cette revue de la littérature, réalisée par Valérie Guillard et Nathan ben Kemoun de l'Université Paris Dauphine a permis de circonscrire quelques éléments de définition du consommateur sobre et contribue à penser les modes de vie et de relation aux objets qui caractérisent les démarches de sobriété matérielle.



www.ademe.fr

