Valérie Guillard

Préface de Serge Tisseron

COMMENT CONSOMMER AVEC SOBRIÉTÉ

Vers une vie mieux remplie

COMMENT CONSOMMER AVEC SOBRIÉTÉ

Valérie Guillard

Préface de Serge Tisseron

COMMENT CONSOMMER AVEC SOBRIÉTÉ

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web:

www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2021
Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal:
Bibliothèque Nationale, Paris: septembre 2021
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles: 2021/13647/138 ISBN 978-2-8073-3189-1

Sommaire

Remerciements 7

Préface de Serge Tisseron
Sobriété ou frugalité ? 9

Introduction 13

CHAPITRE 1 : Qu'est-ce que la sobriété n'est *pas* ? 19

CHAPITRE 2 : Qu'est-ce que la sobriété ? 31

CHAPITRE 3 : De la sobriété à la sobriété énergétique, numérique, matérielle 55

CHAPITRE 4 : Pourquoi se poser la question de la sobriété dans sa consommation ? Pour quelles finalités ? 71

CHAPITRE 5 : Comment devenir sobre ? 99

CHAPITRE 6 : Qui est sobre ? 133

EN GUISE DE CONCLUSION : Sobriété et emploi, marketing et formation 151

Table des matières 159

Remerciements

Je remercie les Éditions De Boeck Supérieur pour leur confiance et particulièrement Dominique De Raedt et Lucie Verlinden avec lesquelles j'ai un vrai plaisir de travailler. Un grand remerciement à Agnès Payraudeau pour les illustrations.

Je remercie chaleureusement Serge Tisseron d'avoir à nouveau accepté de préfacer ce livre sur la sobriété.

Ce livre n'aurait jamais pu être écrit sans le précieux concours de toutes les personnes qui prennent le temps de répondre à mes enquêtes. Je les en remercie. Je tiens également à remercier l'ADEME, et notamment Marianne Bloquel, pour nos collaborations qui nous aident à mieux comprendre ces sujets passionnants que sont le gaspillage, la sobriété, les déchets, mais aussi les associations avec lesquelles je travaille, en particulier Zero Waste France (Marine Foulon).

Mes réflexions sur la sobriété ont été nourries des questions, remarques, commentaires, études de mes étudiants du master Marketing et Stratégie de l'université Paris Dauphine – PSL que je remercie ici.

Enfin, je remercie très chaleureusement Annie pour son acharnement à vouloir comprendre la sobriété, me bousculant sans cesse dans mes réflexions, et Anne-Hélène pour sa relecture. Je n'avais pas connu un tel niveau de relecture depuis celle de ma thèse, relecture si bienveillante et formatrice de mon directeur de thèse, Christian Pinson, que je remercie ici encore.

Bien entendu, ce livre ne pourrait exister sans la présence chaleureuse de mes très proches, et notamment mon cocon dans lequel je puise mon énergie vitale.

Valérie Guillard

Préface
Sobriété ou frugalité ?

Lors de son allocution télévisée du 13 avril 2020, Emmanuel Macron a évoqué *la* « sobriété carbone » à côté de deux autres expressions à forte valeur ajoutée médiatique, la « prévention » et la « résilience ». Le mot de « frugalité » aurait-il eu le même écho positif ? C'est peu probable. La sobriété est heureuse, elle est victoire sur soi contre les tentations de l'intempérance, elle évoque le verre de vin délicieux que l'on s'efforce de ne remplir qu'à moitié pour en jouir sans s'enivrer. La frugalité, elle, évoque l'assiette à demi vide dont on peine même à finir le contenu tant il est insipide. Une assiette d'aliments ordinaires, sans épices et sans goût. Alors que la sobriété indique que l'on sait jouir des plaisirs, mais aussi en limiter la consommation au nom d'objectifs jugés supérieurs comme la résilience, la frugalité serait plutôt le signe que l'on s'en méfie.

Il est vrai que pour la religion catholique, la vie frugale n'est pas seulement austère, c'est-à-dire peu recherchée, elle flirte aussi avec l'ascétisme. Mais le mot a connu d'autres fortunes. En faisant son nid dans le berceau du protestantisme, la frugalité a cessé de désigner le renoncement aux biens de ce monde et a pris la signification d'un renoncement aux dépenses jugées inutiles, c'est-à-dire non productives. Une vie frugale n'était plus synonyme d'une vie dans laquelle on dépense moins, mais d'une vie dans laquelle les dépenses sont réservées aux investissements qui peuvent favoriser à la fois un meilleur bien-être de tous et une meilleure rentabilité des capitaux. La frugalité domestique pouvait faire bon ménage avec la voracité commerciale.

Puis la société industrielle a accouché de la société de consommation, et les ouvriers ont été invités à dépenser leur argent difficilement gagné en achetant en masse les objets qu'ils fabriquaient. Le mot a perdu son sens moral pour devenir un adjectif péjoratif : synonyme

d'avarice, voire d'absence de savoir-vivre. En cette époque pas si lointaine, la modération est devenue mal perçue, qu'il s'agisse de la vitesse des automobiles ou de la dimension des crédits à la consommation. Grâce à ceux-ci, il était non seulement normal de vivre « au-dessus » de ses moyens, mais même suspect de vivre « au-dessous ». La société de consommation devenait une société de l'ostentation. Sobriété et frugalité devenaient victimes d'une même suspicion. La frugalité sentait l'avarice, et la sobriété faisait suspecter un tempérament de pisse-froid, voire une dissimulation de vices inavouables.

Mais les mots n'ont pas qu'une seule vie, ils évoluent comme la société et chaque génération les rhabille à sa manière. Aujourd'hui, l'innovation technologique ne doit plus s'appliquer à produire de la nouveauté utile en assurant à ses concepteurs une plus-value financière. Elle doit produire de la nouveauté utile tout en assurant à tous une plus-value éthique sous la forme d'une diminution de la charge carbone !

Du coup, le mot de sobriété change de sens : il ne s'oppose plus au bien-vivre ou à la générosité, mais à l'indifférence au devenir de la planète. Il redevient une vertu, mais avec une signification différente de celle qu'il avait précédemment. Pensé hier uniquement du point de vue d'une éthique de la modération individuelle et de la maîtrise des appétits, il est aujourd'hui référé aux besoins de tous, y compris de ceux qui vivront dans les générations qui nous suivent.

Quant au mot de frugalité, il est laissé dans l'ombre. Les trompettes de la sobriété encensent les vertus de la maîtrise de soi – le fameux contrôle inhibiteur des impulsions tant vanté par les neurosciences – alors que la frugalité continue à évoquer pour beaucoup la fadeur d'une existence étriquée. Et pourtant, il faudra s'y faire : il n'y aura pas de changement durable sans la redécouverte des vertus de la frugalité. Chacun se souvient sans doute de ce slogan à la mode dans les années 2000 : *Less is more*. C'est cette révolution qu'il nous faut réaliser aujourd'hui. Le moins n'est pas « plus » parce qu'il évoque la victoire sur soi de la sobriété, mais parce qu'il ouvre des possibilités alternatives inédites. La frugalité met l'imagination au service d'investissements qui ne sont pas financiers, même s'ils constituent parfois une niche pour de « jeunes pousses » à la recherche de nouveaux gains, mais qui concernent les valeurs et les liens.

La réalisation des objectifs de développement durable, les fameux ODD, ne nécessite pas en effet que nous apprenions à mieux modérer

nos excès dans une logique de sobriété, mais que nous apprenions à utiliser toujours mieux ce que nous possédons déjà dans une logique de frugalité créatrice. La seconde vie de nos objets usagers, le patchwork des vêtements, entre neuf et ancien, ou encore la cuisine des « légumes de saison » ou des « produits locaux » relèvent de la frugalité, pas de la sobriété. Il n'y a pas encore de jardins potagers dans les rues, mais l'idée pourrait faire son chemin, et le frugal pourrait bientôt devenir synonyme de plaisirs nouveaux.

La frugalité est innovante, la frugalité est généreuse. « Savourez la frugalité » pourrait finalement être le titre du livre de Valérie Guillard. Laissons-nous tenter.

Serge Tisseron
Psychiatre, docteur en psychologie,
membre de l'Académie des technologies

Introduction

« Sauvons la planète », c'est le titre de l'émission « La Grande Librairie » diffusée le 27 novembre 2019. Des invités passionnés et passionnants dont Pierre Rabhi et Cyril Dion évoquent la sobriété pour parler d'une façon écologique de vivre, voire d'une nécessité de le faire. Je croise mon amie Annie le lendemain de cette diffusion. Elle me dit avoir pensé à moi en regardant l'émission, sachant que je travaillais sur ce thème. Elle s'étiquette comme étant « non sobre », mais reste très intriguée et intéressée par ce rapport au monde. Annie m'avoue toutefois être « restée sur sa faim » alors qu'une réflexion sur le sujet l'intéressait vraiment. Elle ne se sent pas capable d'expliquer, de définir simplement ce qu'est la sobriété après avoir regardé l'émission, ne parvenant de surcroît pas à dire si ses pratiques quotidiennes entrent ou non dans la sobriété. J'écoute attentivement la manière dont elle a vécu ce moment télévisuel en me disant qu'elle a dû s'endormir… Piquée toutefois par ma curiosité, je visionne de nouveau l'émission en essayant de me mettre dans la position du néophyte et non de l'universitaire que je suis, passionnée de surcroît par le sujet et par les réflexions auxquelles il invite. Je découvre à juste titre que le mot « sobriété » n'est jamais défini, explicité, incarné dans du concret. Annie a raison… et je m'en veux presque d'avoir pensé qu'elle ait pu « roupiller » durant l'émission !

Les questions si légitimes de mon amie fusent alors dans ma tête : qu'est-ce qu'être sobre dans une société de consommation ? Comment s'incarne une démarche de sobriété dans la vie quotidienne ? Pourquoi faire ce choix de la sobriété ? À quelles fins personnelles et collectives ? À partir de quel moment pouvons-nous dire que nous sommes un peu, beaucoup, très sobres ? Qui est sobre ? Des citadins ? Des ruraux ? Combien de personnes sont concernées aujourd'hui ? Sobriété, minimalisme, décroissance, est-ce la même chose ? Qu'est-ce que n'est pas la sobriété ? N'est-ce qu'une lubie de « bobos/intellos parisiens en quête de sens », comme on l'entend si souvent dans les médias ?

Le mot « sobriété » circule dans l'espace public via les médias alors qu'il ne correspond, si ce n'est à rien, du moins à pas grand-chose pour les personnes à qui il est pourtant destiné. J'ai conduit tout au long de mon parcours de recherche de nombreux entretiens pour comprendre les relations à la consommation d'objets matériels. Un silence se produit lorsque je pose la question suivante au cours de l'entretien : « Pourriez-vous considérer que vous êtes dans une démarche de sobriété ? » Pour les plus polis et/ou les moins timides, j'entends : « Je ne comprends pas votre question, que voulez-vous dire par sobriété ? », pensant que je les interroge sur leur rapport à l'alcool. Une des enquêtes réalisées dans ce livre montre que les mots qui sont spontanément associés à la sobriété sont : l'alcool, la simplicité, le fait d'être raisonnable et discret. Le mot ne « parle » pas beaucoup lorsqu'il est employé pour désigner un autre rapport à la consommation.

Intuitivement, « tout » semble opposer consommation et sobriété. Consommer consiste à détruire par l'usage[1]. Consommer sobrement, c'est essayer de réduire les facteurs de destruction (la mode par exemple, la mauvaise qualité de ce que l'on achète, le mauvais usage des objets, etc.).

La sobriété est alors un objet de discours mobilisé par les organisations publiques comme l'ADEME[2], les territoires, mais aussi les entreprises (La Poste, EDF, Capgemini, SNCF, Orange, Loom, Patagonia, etc.). Ces organisations sont bien conscientes qu'il faut aller au-delà du recyclage voire du réemploi des objets, remettant en cause la manière de produire. Les entreprises savent également qu'il faut se poser la question du type d'énergie utilisée pour produire ; qu'il faut réfléchir aux modèles d'affaires qui permettraient de gagner de l'argent en étant sobres ; qu'il faut entraîner les salariés dans ces réflexions, dans ces démarches pour qu'elles soient acceptées parce qu'acceptables. Pour quelles finalités ? Réduire l'impact de leur production et donc de notre consommation

1. Le verbe latin d'où vient le mot consommation est *consumare*, signifiant « faire disparaître quelque chose en s'en servant ».
2. L'ADEME, Agence De l'Environnement et de Maîtrise de l'Énergie, organisation publique, « souhaite soutenir les initiatives permettant de créer un imaginaire positif de la modération de la production et de la consommation de biens et de services, une sobriété désirable. Il s'agira d'illustrer la faisabilité de la sobriété en complément de l'efficacité, de contribuer à un changement de paradigme nécessaire face aux enjeux environnementaux et sociaux auxquels l'agence a pour mission de répondre ». Voir aussi : https://normandie.ademe.fr/collectivites-et-secteur-public/gerer-mes-equipements-et-services/adopter-la-sobriete-dans-mes-domaines-de-competences

sur l'environnement naturel[3], mais aussi social, en prenant davantage en compte l'humain souvent invisibilisé. Pour rendre conscients différents acteurs, encore faut-il expliquer ce qu'est la sobriété et ce qu'est consommer avec sobriété. Tel est l'objectif de ce livre. Mais avant de dire ce qu'est ce livre, je vais d'ores et déjà préciser ce qu'il n'est pas.

Ce livre se distingue de deux types d'essais. Il adopte un angle différent des livres qui se saisissent de la sobriété dans une visée politique pour mettre en exergue les limites de notre système économique. Dans ce type d'approche, la sobriété est pensée comme une autre voie possible[4]. Pierre Rabhi, Patrick Viveret, Dominique Bourg, Bruno Latour, Serge Latouche, Paul Ariès… Tous ces auteurs et bien d'autres ont une posture critique à l'égard du capitalisme. Ils rappellent et expliquent que ce dernier repose notamment sur l'accumulation (d'argent) pour enrichir une minorité, dominer les classes peu dotées en capital, quelle qu'en soit la nature (économique, culturelle, sociale). Reposant sur un imaginaire d'abondance, le capitalisme ne prend pas en compte la finitude des ressources. La critique des auteurs porte notamment sur la référence au PIB (produit intérieur brut) pour étalonner les politiques publiques.

Ce livre n'adopte pas non plus la perspective des guides pratiques dont l'objectif est de mettre en œuvre la sobriété dans la vie quotidienne. Il n'est donc pas un manuel qui expliquerait « comment » devenir sobre en montrant les techniques à mettre en place très concrètement dans son quotidien. De nombreux auteurs et professionnels l'ont fait avec beaucoup de succès, par exemple Marie Kondo (*La magie du rangement*, 2015), Fumio Saski (*Goodbye Things*, 2017), Béa Johnson (*Zéro déchet*, 2015), Dominique Loreau (*L'art de la simplicité*, 2013) ou encore Jérémie Pichon et Bénédicte Morel (*Famille Zéro Déchet*, 2016).

Le livre que vous avez entre les mains est la « voie du milieu ». Il ne se veut pas idéologique et pas moins un guide pratique. Il a pour objectif d'expliquer, en puisant dans un ensemble d'études, comment la sobriété

3. S'agissant seulement des déchets, chaque ménage en a produit 580 kilos en 2020; chaque entreprise, 900 kilos; chaque entreprise du secteur de la construction, 3 400 kilos. À cela, il faut ajouter bien entendu la pollution due aux déplacements, à la production, au prélèvement de ressources de nos activités, etc. Voir aussi: https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/dechets-chiffrescles-edition2020-3-010692.pdf
4. Heyer E., Lokiec P., Méda D., *Une autre voie est possible*, Flammarion, 2020.

Comment revisiter son quotidien dans une démarche de consommation sobre ?

La sobriété est une posture, une attitude morale, une façon d'être en relation au monde qui se traduit dans de multiples façons de faire et de consommer. Elle peut faire suite à une rupture ou à une prise de conscience que « quelque chose » dans notre façon de vivre n'est plus aligné avec l'état de la planète et du monde.

Ce livre nous propose de plonger au cœur de ce sujet de société. Il rend compte des questionnements qu'ouvre une démarche de sobriété dans la consommation ainsi que des manières de devenir sobre par de nombreux témoignages de femmes et d'hommes qui s'y sont lancés. Qu'est-ce qui a déclenché leur démarche ? Comment l'ont-ils vécue intimement ? Comment se sont-ils positionnés à l'égard de leur entourage qui n'a pas toujours les mêmes valeurs ?

L'ouvrage s'adresse à toute personne intéressée de s'interroger sur un autre rapport au monde que la surconsommation. Sa lecture questionnera également les étudiants en marketing, les doctorants en quête de conceptualiser un phénomène et les organisations soucieuses de comprendre cette façon d'être et de faire qu'est la sobriété.

VALÉRIE GUILLARD est Professeure des Universités en Sciences de Gestion (marketing) à l'université Paris-Dauphine-PSL. Elle a également dirigé deux ouvrages collectifs chez De Boeck Supérieur : *Boulimie d'objets* (2014) et *Du gaspillage à la sobriété* (2019).

www.deboecksuperieur.com

14,90 €

9 782807 331891