

### **3.1. Références bibliographiques sur la sobriété**

Cette annexe bibliographique contient des ouvrages et des articles sur le thème de la modération de la production et de la consommation, parfois nommée « sobriété », rencontrées au fil des recherches pour le « panorama sur la notion de sobriété ».

#### **Liste alphabétique des références**

- Alcott, Blake. The sufficiency strategy: Would rich-world frugality lower environmental impact?, *Ecological economics* 64, 770-786, 2008 ..... 4
- Ariès, Paul. La simplicité volontaire contre le mythe de l'abondance. Paris: La Découverte, 2011. .... 4
- Arnsperger, Christian et Bourg, Dominique. Écologie intégrale, pour une société permacirculaire, Écologie intégrale, PUF, 2017 ..... 4
- Assadourian, Erik. « Re-Engineering Cultures to Create a Sustainable Civilization ». In *State of the World 2013: Is Sustainability Still Possible?*, par The Worldwatch Institute, 113-25, 1 édition. Washington, DC: Island Press, 2013. .... 5
- Bess, Michael. The Light-Green Society: Ecology and Technological Modernity in France, 1960-2000. Chicago, IL: University of Chicago Press, 2003. .... 5
- Biagini Cédric, Murray David, Thiesset Pierre (dir.), Aux origines de la décroissance, L'échappée-Le pas de côté-Écosociété, 2017 ..... 6
- Bihouix, Philippe, L'âge des low tech, vers une civilisation techniquement soutenable, Le Seuil, 2014 6
- Boisvert, Dominique, et Serge Mongeau. L'ABC de la simplicité volontaire. Montréal: Écosociété, 2005. .... 6
- Boltanski, Luc, et Eve Chiapello. Le nouvel esprit du capitalisme. Paris: Gallimard, 1999. .... 6
- Bourg, Dominique, et Roch Philippe (dir.), La sobriété volontaire, En quête de nouveaux modes de vie, Labor et fides, 2012 ..... 7
- Chancel, Lucas. Insoutenables inégalités. Pour une justice sociale et environnementale. Paris: Les Petits matins, 2017..... 7
- Cherrier, Hélène, et Jeff B. Murray. « Reflexive Dispossession and the Self: Constructing a Processual Theory of Identity ». *Consumption Markets & Culture* 10, no 1 (2007): 1-29. doi:10.1080/10253860601116452. .... 8
- Chiapello, Ève, et Hurand. s. d. « Se détacher de la consommation: enquête sur les objecteurs de croissance en France ». in Barrey, S. et E. Kessous. *Consommer et protéger l'environnement, opposition ou convergence ?* 2011, p. 113-134. .... 8
- Cooper, Tim. « Slower Consumption Reflections on Product Life Spans and the "Throwaway Society" ». *Journal of Industrial Ecology* 9, no 1-2 (2005): 51-67. .... 9
- Crifo, Patricia, Debonneuil, Michele, Grandjean, Alain, Croissance verte, Conseil économique pour le développement durable, 2009 ..... 9
- Dauvergne, Peter. « The Problem of Consumption ». *Global Environmental Politics*, 10, n° 2 (2010): 1-10. .... 9
- De Bouver, Emeline, Moins de bien, plus de liens : la simplicité volontaire, un nouvel engagement social, Couleur livres, 2008 ..... 9
- Delannoy, Isabelle. L'Économie symbiotique. Paris : Actes Sud, 2017..... 10
- Demaiily, Damien. « Croissance verte vs. décroissance : sortir d'un débat stérile », *Policy Briefs IDDRI*, n°12 (2013) : 4p..... 10
- Dubuisson-Quellier, Sophie. La consommation engagée. Les Presses de Sciences Po, 2009. .... 10
- Dubuisson-Quellier, Sophie. Gouverner les conduites, Paris : Presses de Sciences Po, 2016. .... 11

Elgin, Duane. <i>Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich</i> . Quill, 1981. ....	11
Ellul, Jacques. « La technique ou l'enjeu du siècle », Chapitre 2, « Caractérolgie de la technique » ?, 1954. ....	11
Faburel, Guillaume et Silvère Tribout. S..«Les quartiers durables sont-ils durables ? De la technique écologique aux modes de vie.» <i>Cosmopolites</i> (2011) : 20p. ....	11
Georgescu-Roegen, Nicholas. <i>La Décroissance : Entropie, écologie, économie</i> . Nouv. Paris: Sang de la Terre, 1979.....	11
Girod, Bastien, Peter Van Vuuren, et E.G. Hertwich. « Climate policy through changing consumption choices: Options and obstacles for reducing greenhouse gas emissions ». <i>Global Environmental Change</i> (2014). doi:10.1016/j.gloenvcha.2014.01.004.....	12
Guillard, Valérie. <i>Boulimie d'objets : L'être et l'avoir dans nos sociétés</i> . Première Édition. Louvain-la-Neuve: De Boeck, 2014. ....	12
Grandclément, Catherine, Andrew Karvonen, et Simon Guy. « Negotiating comfort in low energy housing: The politics of intermediation ». <i>Energy Policy</i> 84 (1 septembre 2015): 213-22. <a href="https://doi.org/10.1016/j.enpol.2014.11.034">https://doi.org/10.1016/j.enpol.2014.11.034</a> . ....	13
Goulet de Rugy, Anne. « Consommer moins, privation ou émancipation ? », thèse (en cours) Sous la direction de Christian Laval à Paris 10 Nanterre (économie, organisations et société). <a href="http://www.theses.fr/s99546">http://www.theses.fr/s99546</a> ....	13
Gregg, Richard B. <i>Value of Voluntary Simplicity</i> . Pendle Hill Pubns, 1983.....	13
Grigsby, Mary. <i>Buying Time and Getting By: The Voluntary Simplicity Movement</i> . Albany, NY: State University of New York Press, 2004. ....	14
Hawken, Paul. <i>Drawdown: The Most Comprehensive Plan Ever Proposed to Reverse Global Warming</i> . New York, New York: Penguin Books, 2017.....	14
Hopkins, Rob, Serge Mongeau, et Michel Durand. <i>Manuel de transition</i> . Montréal: Ecosociété, 2010.14	
Illich, Ivan. <i>La convivialité</i> . Points, 2014[1973]. ....	14
Jackson, Tim. <i>Prosperity without Growth: Economics for a Finite Planet</i> . Reprint edition. London ; Washington, DC: Routledge, 2011. ....	14
Jensen, Derrick. <i>Oubliez les douches courtes</i> (traduit de l'anglais), 2009 : <a href="http://www.derrickjensen.org/2009/07/oubliez-les-douches-courtes/">http://www.derrickjensen.org/2009/07/oubliez-les-douches-courtes/</a> ....	15
Kennedy, Emily Huddart, Harvey Krahn, et Naomi T. Krogman. « Downshifting: An Exploration of Motivations, Quality of Life, and Environmental Practices ». <i>Sociological Forum</i> 28, no 4 (2013): 764–783. doi:10.1111/sof.12057. ....	16
Kondo, Marie, <i>La magie du rangement</i> , First Editions, 2015. ....	16
Laigle, Lydie. « Pour une transition écologique à visée sociétale », <i>Mouvements</i> , vol. 75, n° 3, (2013): 135-142.....	16
Latouche, Serge. <i>Le pari de la décroissance</i> . Paris: Fayard, 2006.....	16
Linder, Diane, <i>Simplicitaires et expériences esthétiques de la nature : pour une transition écologique et spirituelle des modes de vie, La pensée écologique</i> , Vol 1 (1), octobre 2017 .....	17
Loreau, Dominique. <i>L'art de la simplicité: Simplifier sa vie, c'est l'enrichir</i> . Paris: Marabout, 2013. ....	17
Lorek, Sylvia, et Doris Fuchs. « Strong sustainable consumption governance – precondition for a degrowth path? » <i>Journal of Cleaner Production, Degrowth: From Theory to Practice</i> , 38 (2013): 36-43. doi:10.1016/j.jclepro.2011.08.008.....	17
Lorek, Sylvia, et Joachim H. Spangenberg. « Sustainable consumption within a sustainable economy – beyond green growth and green economies ». <i>Journal of Cleaner Production, Special Volume: Sustainable Production, Consumption and Livelihoods: Global and Regional Research Perspectives</i> , 63 (2014): 33-44. doi:10.1016/j.jclepro.2013.08.045.....	17
Mangot, Mickaël. <i>Heureux comme Crésus ? Leçons inattendues d'économie du bonheur</i> . Paris: Eyrolles, 2014. ....	18
Maniates, Michael F. « Individualization: Plant a Tree, Buy a Bike, Save the World? » <i>Global</i>	



Environmental Politics 1, no 3 (2001): 31-52. doi:10.1162/152638001316881395.....	18
Maresca, Bruno, Mode de vie : de quoi parle-t-on ? Peut-on le transformer ?, La pensée écologique, Vol 1 (1), octobre 2017 .....	18
Meadows, Donella H., et Jorgen Randers. Limits to Growth. White River Junction, Vt: Chelsea Green Publishing Co, 2004[1972].....	19
Naess, Arne. Ecologie, communauté et style de vie. 1re éd. Paris: Éditions MF, 2008 [1989].....	19
Noël, Éric, L'âge de la déconsommation, Gouvernement du Canada, 2010 .....	19
O'Rourke, Dara, et Niklas Lollo. « Transforming Consumption: From Decoupling, to Behavior, to Systems Change for Sustainable Consumption ». Annual Review of Environment and Resources 40, no 1 (2015): 233-59. doi:10.1146/annurev-environ-102014-021224. ....	19
Paech, Niko. Se libérer du superflu : Vers une économie de post-croissance. Paris: Rue de l'Echiquier, 2016. ....	20
Pallante, Maurizio. La décroissance heureuse : La qualité de vie ne dépend pas du PIB. Jambes, Belgique: Nature et progrès, 2011.....	20
Papaux, Alain, et Bourg Dominique, (dir.), Dictionnaire de la pensée écologique, Dictionnaires Quadriga, 2015.....	20
Partant, François. La fin du développement. Naissance d'une alternative? Arles: Actes Sud, 1999....	21
Portwood-Stacer, Laura. « Anti-Consumption as Tactical Resistance: Anarchists, Subculture, and Activist Strategy ». Journal of Consumer Culture 12, no 1 (mars 2012): 87-105. doi:10.1177/1469540512442029. ....	21
Princen, Thomas. The Logic of Sufficiency. Cambridge, MA: The MIT Press, 2005. ....	21
Princen, Thomas, Michael Maniates, et Ken Conca. Confronting Consumption. Cambridge, MA : The MIT Press, 2002. <a href="http://public.eblib.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=3338852">http://public.eblib.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=3338852</a> .....	21
Pruvost, Geneviève. « L'alternative écologique. Vivre et travailler autrement ». Terrain. Anthropologie & sciences humaines, no 60 (4 mars 2013): 36-55. <a href="https://doi.org/10.4000/terrain.15068">https://doi.org/10.4000/terrain.15068</a> . ....	22
Rabhi, Pierre. Vers la sobriété heureuse. Arles: Actes sud, 2010.....	22
Radjou Navi, Jaideep Prabhu, L'innovation frugale : comment faire mieux avec moins, Diateno, 2015 .....	23
Royal, Ségolène. Manifeste pour une justice climatique, Paris : Plon, 2017. ....	23
Rumpala, Yannick, Une consommation durable pour en finir avec le problème des déchets ménagers ? Options institutionnelles, hypocrisies collectives et alternatives sociétales, in « Les effets du développement durable », sous la dir. De Patrick Matagne, L'Harmattan, 2006.....	23
Rusé Nathalie, Julien de Zélicourt Diane, Devaux Yann, Vivre ou survivre après la société de consommation : 4 scénarios à l'horizon 2050, conférence pour l'Université de tous les savoirs, 84 minutes, 2009 .....	24
Ryunosuke, Koike. Eloge du peu. Arles: Editions Philippe Picquier, 2017. ....	24
Siegel, Charles. The Politics of Simple Living: Why Our Economy Is Making Life Worse and How We Can Make It Better. Preservation Institute, 2014.....	24
Siounandan, Nicolas, Pascale Hébel et Justine Colin, « Va-t-on vers une frugalité choisie ? », Cahier de recherche du CREDOC (décembre 2013). n°302. ....	25
Trentmann, Frank. « Le consommateur en tant que citoyen : synergies et tensions entre bien-être et engagement civique ». L'Économie politique n° 39, no 3 (2008): 7-20. doi:10.3917/leco.039.0007. ....	25
Tukker, Arnold, Sophie Emmert, Martin Charter, Carlo Vezzoli, Eivind Sto, Maj Munch Andersen, Theo Geerken, et al. « Fostering change to sustainable consumption and production: An evidence based view ». Journal of Cleaner Production 16, no 11 (2008): 1218-25. <a href="https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2007.08.015">https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2007.08.015</a> . ....	26
Viveret, Patrick, La sobriété heureuse, conférence pour l'Université de tous les savoirs, 95 minutes, 2009.....	26
Wapner, Paul, et John Willoughby. « The Irony of Environmentalism: The Ecological Futility but Political	

Necessity of Lifestyle Change ». *Ethics & International Affairs* 19, no 3 (2005): 77-89. doi:10.1111/j.1747-7093.2005.tb00555.x. .... 26

Willis, Margaret M., et Juliet B. Schor. « Does Changing a Light Bulb Lead to Changing the World? Political Action and the Conscious Consumer ». *The Annals of the American Academy of Political and Social Science* 644, no 1 (2012): 160-90. doi:10.1177/0002716212454831 ..... 27

***Alcott, Blake. The sufficiency strategy: Would rich-world frugality lower environmental impact?, Ecological economics 64, 770-786, 2008***

Dans cet article, l'auteur considère que la « sufficiency strategy » (stratégie de suffisance/sobriété) est complémentaire de la « efficiency strategy » (stratégie d'efficacité). Néanmoins, si l'efficacité souffre de l'effet rebond (la consommation de matière ou énergie par unité diminue, mais la quantité unitaire augmente plus que proportionnellement), la stratégie de « sufficiency » peut elle aussi souffrir de l'effet rebond et s'avérer contre-productive. En effet, pour l'auteur, conformément à la théorie économique, la demande réduite pour un bien issue d'une partie des consommateurs sobres contribue à diminuer le prix de ce bien, poussant *de facto* à stimuler la demande pour d'autres consommateurs. L'auteur se situe toutefois dans le cas de matériaux « bruts » tels que des métaux et de l'énergie, mais ne se prononce pas pour des biens de consommation tels que la nourriture, l'eau ou les vêtements. De plus, Alcott met en avant une limite globale de la stratégie de « sufficiency », considérant qu'elle ne peut concerner que les plus riches, questionnant de ce fait son efficacité maximale théorique. En conclusion, il préfère insister sur l'importance et l'efficacité d'une action à la source, par exemple à travers l'allocation de quotas de GES à chaque pays. À noter qu'Alcott décrit la stratégie de « sufficiency » comme relevant directement de comportements individuels de « frugality ».

***Ariès, Paul. La simplicité volontaire contre le mythe de l'abondance. Paris: La Découverte, 2011.***

Ecrivain et enseignant défendant la décroissance, Paul Ariès relie la « simplicité volontaire » à la décroissance, selon lui la seule alternative possible à l'effondrement de la société de consommation. Il propose un projet politique autant qu'un mode de vie. Dans ce livre, il analyse les divers courants de pensée développés pendant plusieurs décennies pour proposant des alternatives à la croissance. Il commence par une analyse critique du courant du capitalisme vert et des technosciences. Il se présente ensuite comme un représentant des « objecteurs de croissance » et présente leurs projets individuels comme collectifs et politiques. Il présente par exemple les systèmes d'AMAP et de Système d'échange local (SEL), mais met en garde contre la capacité du capitalisme à « récupérer » de telles alternatives. Son projet politique de « simplicité » consiste à sortir du capitalisme marchand : échanges gratuits, revenu universel d'existence, etc.

***Arnsperger, Christian et Bourg, Dominique. Écologie intégrale, pour une société permacirculaire, Écologie intégrale, PUF, 2017***

Présentation du concept « d'écologie intégrale » et de « permacircularité », qui se base sur le refus de la notion de découplage (l'effet rebond sera toujours supérieur aux gains unitaires d'efficacité) et insiste sur le 4e R : Réutiliser, Refabriquer (ou Réparer), Recycler, mais surtout Réduire. Partant du principe que même un recyclage à 100 % dans un contexte de croissance de la production n'a qu'un effet dérisoire à l'échelle de quelques décennies, les

auteurs partent du principe que « il n'est donc point d'économie circulaire qui n'inclue un ralentissement de la croissance matérielle et de l'accumulation ».

De plus, la permacircularité y est définie en 3 niveaux : le niveau 1 est un niveau propédeutique, où les efforts ne sont qu'au niveau des entreprises, le niveau 2 d'économie authentiquement circulaire, mais qui nécessite un passage à une économie quasi stationnaire (taux de croissance inférieur à 1 %), niveau 3 d'économie permacirculaire intégrant les outils du niveau 1, la substitution de matières premières recyclées mais aussi bio-sourcées aux matières premières extractives (niveau 2) et y ajoute le retour à une empreinte écologique d'une planète.

La notion d'écologie intégrale implique le regard, dans cette économie permacirculaire, sur l'aspect social (donner un sens à l'existence des membres de la société, équité dans la distribution des revenus, etc.).

La sobriété volontaire y est également longuement discutée et présentée, en tant que « une catégorie de comportement à (re)construire, sur les bases d'une critique à la fois anthropologique et politique de la culture consumériste et de croissance qui domine actuellement l'imaginaire planétaire ».

**Assadourian, Erik. « Re-Engineering Cultures to Create a Sustainable Civilization ». In *State of the World 2013: Is Sustainability Still Possible?*, par The Worldwatch Institute, 113-25, 1 édition. Washington, DC: Island Press, 2013.**

Dans un rapport sur le développement durable mené par le Worldwatch institute, un institut de recherche sur le thème de l'environnement, Assadourian (chercheur au sein de l'institut depuis 15ans et menant le projet « transformer les cultures ») s'interroge sur la manière de créer des « cultures » plus durables, en changeant les normes sociales. A mesuré ce que serait un mode de vie utilisant 2000 Watts par jour, correspondant aux ressources disponibles sur la planète. Il défend qu'il est possible d'adopter ce mode de consommation sans que cela représente un retour en arrière. Cela impliquerait néanmoins de diminuer certaines consommations : 10 fois moins de possessions matérielles, prendre moins l'avion, moins de viande (aujourd'hui 79g/an pour les pays développés), moins de trajets en voiture individuelle, etc. Retracer la manière dont certaines industries (automobile, fast-food, notamment) ont construit un modèle de consommation non durable, à travers la publicité, de façon récente. Il est possible de changer ces normes, à travers le marketing et la publicité eux-mêmes, l'action publique et l'éducation.

**Bess, Michael. *The Light-Green Society: Ecology and Technological Modernity in France, 1960-2000*. Chicago, IL: University of Chicago Press, 2003.**

L'historien américain Michael Bess, à partir du cas de la France, retrace l'histoire de l'approche de l'écologie de 1960 à 2000. Son livre sur la société « vert clair » retrace les liens entre nature et culture depuis les années 1960. La conception de la nature comme une sphère séparée est devenue intenable. La modernité technologique et écologique vont de pair, la nature est dans la société et vice-versa, donc la question n'est pas la protection de la nature mais son évaluation et sa gestion. Distingue une démarche managériale de l'environnement (société vert clair) vs. approche coercitive. Le chapitre 8 porte sur le changement du consommateur, et compare le changement "profound" au changement "de surface" (qui permet d'avoir bonne conscience mais ne concerne qu'une proportion minimale des impacts sur l'environnement : donne l'exemple de recycler les serviettes dans les hôtels, le système de loisirs et de commerce reste inchangé). Revoit la question du réformisme vs. révolution, et parle de « révolution partielle ». Prend position pour un changement plus profond au lieu de



l'écoconsommérisme. Promeut l'implication des institutions, seul l'Etat pouvant faire contrepoids contre l'industrie, par des lois, des taxes, des subventions. Les réglementations ont un rôle important dans l'adoption des mesures « vertes » par des entreprises (types normes ISO).

**Biagini Cédric, Murray David, Thiesset Pierre (dir.), *Aux origines de la décroissance, L'échappée-Le pas de côté-Écosociété, 2017***

Présentation des pensées et histoires de 50 penseurs dont les textes sont précurseurs sur la sobriété, frugalité, refus de la modernité et la décroissance, sans forcément employer le terme. Chaque penseur-se y est présenté-e par 3 à 4 pages sur son œuvre, les mouvements auxquels le ou la rattacher, quelques citations emblématiques et quelques éléments de bibliographie.

**Bihoux, Philippe, *L'âge des low tech, vers une civilisation techniquement soutenable, Le Seuil, 2014***

Critique du principe techniciste consistant à imaginer davantage de techniques et de technologies afin de répondre à des problèmes qui sont parfois eux-mêmes issus d'une réponse technique ou technologique. La première critique de l'auteur sur les limites du modèle de développement actuel porte sur les ressources limitées, alors qu'on se focalise sur l'énergie : développer les énergies renouvelables, par exemple, nécessite de grandes quantités de ressources et de matières qui existent en quantités limitées, et qui nécessite de ce fait de plus en plus d'énergie pour être collectées. Il critique également les logiques d'économie circulaire et de recyclage par le fait que la « boucle » ne peut jamais être à 100 % (recyclage pas toujours possible, pertes fonctionnelles, collecte parfois impossible...). Il critique enfin la croissance verte et « high tech » dans sa logique de réponses toujours plus techniques et nécessitant toujours plus de matières, dans une logique « croissanciste » (effet rebond, gaspillage...) et parfois contre-productives ou incompatibles avec la logique de limitation (dangerosité de certaines solutions comme avec les nanotechnologies, machinisation à outrance, obsolescence programmée). En réponse, l'auteur propose des solutions basées sur la sobriété d'une part (travailler à réduire la demande en rediscutant les besoins), sur des choix de consommation « durable » (production et achat de biens « réellement durables ») et sur des systèmes et produits plus simples, de « basse technologie », en remettant également en cause le culte de la modernité (l'innovation peut se faire hors des high tech).

**Boisvert, Dominique, et Serge Mongeau. *L'ABC de la simplicité volontaire. Montréal: Écosociété, 2005.***

Livre pratique, par les membres du Réseau québécois de simplicité volontaire, visant à expliquer ce qu'est la simplicité volontaire, qui s'y engage ou s'y intéresse et globalement à donner des clés de compréhension et de mise en pratique. Notamment, après les premiers chapitres pour bien comprendre les origines et ce que recouvre la simplicité volontaire, l'auteur y présente la simplicité volontaire par thématiques, par exemple : l'argent, le temps, l'environnement, la justice sociale, la spiritualité, etc. La seconde partie du livre est dédiée à du partage de ressources pour mieux comprendre et pratiquer.

**Boltanski, Luc, et Eve Chiapello. *Le nouvel esprit du capitalisme. Paris: Gallimard, 1999.***

Ces deux sociologues ont étudié la manière dont le système capitalisme s'adapte aux critiques formulées à son égard, ce qui assure la pérennité de ce système, défini comme l'« accumulation illimitée du capital par des moyens formellement pacifiques ». Ils reviennent sur l'histoire des critiques du capitalisme et en identifient 4 principaux types : une critique

conservatrice, une critique sociale, une critique artiste et une critique écologique. La critique « conservatrice » et la critique « sociale » démarrent au XIXe et portent sur l'exploitation des travailleurs et les inégalités sociales. Le système capitaliste s'y adapte en offrant respectivement davantage de protection (entreprises paternalistes) et d'égalité (lois sociales sur le travail, notamment). La critique dite « artiste » porte sur l'homogénéisation et l'aliénation que génère le capitalisme. Le système s'est adapté en offrant la possibilité de travailler par projets, un modèle particulièrement fort aujourd'hui. Enfin, la critique « écologique » qui porte sur l'exploitation des ressources et l'égalité des êtres vivants et des différentes générations est la plus prégnante aujourd'hui. Les réflexions sur la sobriété, la consommation durable ou même la décroissance s'inscrivent dans cette critique. D'après les auteurs, le verdissement des entreprises est une façon pour le système capitaliste d'offrir une réponse à ces critiques, par des adaptations marginales, tout en pérennisant le modèle d'accumulation du capital.

***Bourg, Dominique, et Roch Philippe (dir.), La sobriété volontaire, En quête de nouveaux modes de vie, Labor et fides, 2012***

Ouvrage collectif qui souhaite illustrer la nécessité de la sobriété volontaire face à la crise écologique à travers deux grandes approches : des éclairages historiques sur la sobriété d'une part (réactions des élites dans l'Empire romain face à la crise, les mouvements de pauvreté chrétiens au Moyen Âge central...) et des expériences contemporaines concrètes d'autre part permettant de dessiner les alternatives qui s'offrent pour une transition écologique. Le propos peut s'illustrer ainsi : 1. L'approche économiste met en avant la croissance sans voir les dégâts sociaux et environnementaux, 2. Les limites planétaires sont réelles, mais souvent masquées par un déni (déni du changement climatique par exemple) ou par l'illusion techniciste (la technologie comme solution systématique, dans une logique de progrès linéaire et infini), 3. Sur la base de l'étude de l'effondrement des civilisations passées, notre époque réunirait quatre des cinq conditions requises pour un effondrement (augmentation de population, raréfaction des ressources, changements climatiques et incapacité du système social et politique à répondre aux défis, la 5e condition étant la réduction de la production). 4. En réaction, on note quand même des changements en cours : critiques de la croissance, bonheur national brut, sobriété heureuse, recherches de spiritualités, villes en transition, etc. 5. Pour engager une transition écologique, il faut sortir du dogme considérant que les techniques, nécessaires, ne suffiront pas et ne détiennent pas les clés du changement, et qu'il faut se tourner vers des régulations nouvelles et renforcées, et l'émergence de nouvelles valeurs en opposition à l'individualisme et au matérialisme extrêmes. L'état stationnaire sera inévitable, mais soit parce qu'il aura été recherché volontairement, soit parce qu'il sera imposé brutalement. Les 5 chantiers possibles de la transition écologique (régulations nouvelles) sont : Construire un modèle économique de prospérité sans croissance, réformer la gouvernance nationale de telle sorte qu'elle puisse prendre en compte les enjeux de long terme (démocratie écologique), réformer la gouvernance internationale de telle sorte qu'elles deviennent responsables des conséquences sociales et environnementales de leurs agissement, et enfin favoriser la dématérialisation des modes de vie, des valeurs et de la culture. La sobriété est à ce titre une des valeurs fondamentales à enseigner, tout comme le respect, la solidarité, et l'éducation citoyenne.

***Chancel, Lucas. Insoutenables inégalités. Pour une justice sociale et environnementale. Paris: Les Petits matins, 2017.***

L'économiste Lucas Chancel est codirecteur du Laboratoire sur les inégalités mondiales à l'École d'économie de Paris et chercheur senior à l'Iddri. Issu du quatrième de couverture :

Dans un contexte d'accroissement des inégalités et de chômage de masse, les politiques environnementales sont souvent perçues comme des contraintes supplémentaires, quand elles ne sont pas qualifiées de mesures anti-pauvres ou anti-ruralité [au contraire, par exemple, les mesures du Président Trump pour sortir de l'accord de Paris favoriseraient les plus pauvres, les travailleurs de l'économie du charbon, etc.]. Pourtant, il existe un lien étroit entre les injustices sociales et environnementales. En effet, les données chiffrées sont sans appel : au Nord comme au Sud, les plus riches sont les principaux pollueurs (entre pays et au sein des pays). Tandis que les plus modestes sont davantage exposés aux risques et plus vulnérables face aux dégâts occasionnés. C'est pourquoi la question de la justice sociale doit être mise au cœur des politiques de développement durable. Infrastructures, systèmes de mesures innovants, réformes fiscales, enseignement... Les solutions et les exemples à suivre ne manquent pas. Seulement, leur mise en œuvre ne se fait pas du jour au lendemain, ni sans résistances, que ce soit en Europe, aux États-Unis ou en Inde. Afin d'accompagner et d'accélérer la nécessaire métamorphose de l'État social, l'auteur propose plusieurs pistes concrètes et plaide pour une meilleure articulation des luttes locales et de la coordination internationale.

**Cherrier, Hélène, et Jeff B. Murray. « Reflexive Dispossession and the Self: Constructing a Processual Theory of Identity ». *Consumption Markets & Culture* 10, no 1 (2007): 1-29. doi:10.1080/10253860601116452.**

A partir d'entretiens conduits auprès de 12 individus qui se sont engagés dans un processus de « dépossession » (réduction volontaire de la consommation), cet article analyse la construction de leur identité. Les chercheuses en marketing et économie Cherrier et Murray identifient la manière dont les individus perçoivent le monde et se positionnent au cours de ce processus, correspondant à leurs représentations et expériences de la consommation (rôles sociaux, loisirs, rapports aux marques, etc.). Même si leur identité ne se construit pas en dehors de la culture de consommation, ils déconstruisent ses fondements pour en reconstruire une nouvelle (une existence fondée sur l'être plusieurs que l'avoir). La construction de l'identité est un processus permanent, dépendant de plusieurs dimensions telles que la distinction et l'intégration sociale. Les auteurs distinguent 4 étapes : sensibilisation (événement déclencheur, parfois un choc), séparation (lutte pour se séparer ce qui forgeait leur existence, y compris à travers une religion, sous-culture, etc.), socialisation (contact avec d'autres personnes ayant une vie/identité similaire), et de ténacité/lutte (*striving*) (stade réflexif, de réponse aux questions existentielles auprès des autres, nouvelle identité auprès des autres). La dépossession volontaire ou « downshifting » est difficile, un processus social en interaction.

**Chiapello, Ève, et Hurand. s. d. « Se détacher de la consommation: enquête sur les objecteurs de croissance en France ». in Barrey, S. et E. Kessous. *Consommer et protéger l'environnement, opposition ou convergence ?* 2011, p. 113-134.**

Les auteurs analysent les récits de vie de 26 « objecteurs de croissance », qui visent à réduire leur consommation, généralement en milieu urbain. Analyse de leur parcours d'engagement, de leurs modes de vie et consommation, et de l'inscription de cette démarche dans un engagement militant. Alors que la décroissance est souvent perçue de manière péjorative, ils insistent sur la création de liens et les aspects positifs. Les parcours font ressortir la distinction entre les « éternels » et les « convertis », avec le rôle des rencontres et des moments de changement de leur parcours. Partagent des grandes tendances dans leur consommation, même si se fait étape par étape et ne peuvent pas tout faire : refus de la grande distribution, alimentation bio/AMAP, transport doux (pas de rejet total de l'avion ou de la voiture



en général, mais perçu comme « en cas de nécessité »), économies d'eau et énergie (mais la plupart restent connectés : téléphone, TV, etc.), autoproduction et échanges (et récupération). Une partie d'entre eux libèrent leur temps de travail pour se consacrer à l'autoproduction ou d'autres activités. Fait ressortir des difficultés, notamment socialement par rapport à la famille et aux amis.

**Cooper, Tim.** « *Slower Consumption Reflections on Product Life Spans and the "Throwaway Society"* ». *Journal of Industrial Ecology* 9, no 1-2 (2005): 51-67.

La consommation durable doit prêter davantage attention à la durée de vie des produits. L'auteur, chercheur en sciences de l'environnement, montre même si les consommateurs disent vouloir des produits qui durent longtemps, leur comportement peut être contradictoire. Les déchets ont augmenté au même rythme que la croissance économique. Depuis le XXe, les biens ne sont plus vus comme des « investissements » qui doivent durer, mais valoriser en fonction de leurs aspects pratiques et des modes, avec une obsolescence programmée. Promeut la « consommation lente » : réduire le rythme de transformation et de mise au rebut des produits, plutôt que de simplement améliorer leur efficacité. Donne l'exemple de « slow food ». Même s'il n'y a peu de données sur la durée de vie des produits, il montre que 2/3 des produits jetés sont réparables ou fonctionnent encore.

**Crifo, Patricia, Debonneuil, Michele, Grandjean, Alain, Croissance verte, Conseil économique pour le développement durable, 2009**

Rapport pour le Conseil économique pour le développement durable, interrogeant, dans la lignée du rapport de la commission Stiglitz, la soutenabilité de la croissance économique. Commenant par les raisons de l'insoutenabilité de la croissance « classique », le rapport analyse ensuite les conditions de mise en œuvre d'une croissance verte telles que principe pollueur payeur, investissements verts, emplois verts, efficacité énergétique, etc.

**Dauvergne, Peter.** « *The Problem of Consumption* ». *Global Environmental Politics*, 10, n° 2 (2010): 1-10.

Dans cet article, l'auteur, spécialiste de la gouvernance environnementale à l'Université de British Columbia, formule l'argument que les changements individuels visant à aboutir à des évolutions incrémentales – qu'il qualifie de « verdissement de la consommation » - sont insuffisantes. Il remet en question la logique « penser incrémental, agir local ». Selon lui, il est nécessaire d'avoir une gouvernance globale (internationale) des facteurs qui entraînent une croissance de la consommation au niveau mondial : la publicité, les contraintes socio-économiques, la technologie, les inégalités de revenus, les grandes entreprises, la croissance de la population et la mondialisation des échanges.

**De Bouver, Emeline, Moins de bien, plus de liens : la simplicité volontaire, un nouvel engagement social, Couleur livres, 2008**

Analyse sociologique du mouvement naissant à l'époque de simplicité volontaire en Belgique en s'appuyant sur les analyses existantes aux US. Première partie dédiée à la description et la définition du mouvement : pas tout à fait une action collective (Erik Neveu), pas vraiment un mouvement social ni un nouveau mouvement social, mais certainement un mouvement culturel (Mary Grisby). L'ouvrage positionne également la simplicité volontaire au regard des autres principaux mouvements : décroissance, développement durable, altermondialisme. La suite se concentre sur la relation entre simplicité volontaire et temps de travail.

**Delannoy, Isabelle. *L'Économie symbiotique*. Paris : Actes Sud, 2017.**

Dans son livre, l'ingénieure agronome et experte en environnement Isabelle Delannoy propose une synthèse d'initiatives qui permettent de construire une économie respectueuse de la nature et de l'être humain, en lien avec l'économie collaborative et l'économie circulaire (permaculture, monnaies locales, etc.). Par la notion de « symbiose », elle propose de « régénérer » les écosystèmes grâce à des bénéfices positifs mutuels entre les différents éléments d'un même système, proposant une nouvelle théorie économique. Elle met en avant le rôle d'internet dans la mise en relation des individus, qui évoque l'échange d'information dans la nature (circulation des graines, etc.). La technologie est indispensable à l'économie régénératrice, selon l'auteure, dans la mesure où elle maximise les productions des écosystèmes vivants et des écosystèmes sociaux, ainsi que l'intelligence collective et sociale. La métamorphose de la société passe selon elle par une gouvernance coopérative, et une répartition de la valeur financière des biens et services entre leurs (futurs) contributeurs (y compris à long terme). La symbiose permet de maximiser les impacts positifs, plutôt que seulement réduire des impacts négatifs.

**Demilly, Damien. « Croissance verte vs. décroissance : sortir d'un débat stérile », *Policy Briefs IDDRI*, n°12 (2013) : 4p.**

Dans ce rapport produit pour l'Institut de développement durable et des relations internationales, think tank spécialisé dans le développement durable, l'économiste Damien Demilly présentait la tension entre croissance verte et décroissance : « *pour les décroissants, croissance économique et protection de l'environnement sont incompatibles, au moins dans les pays industrialisés. Pour les tenants de la croissance verte, ces objectifs sont compatibles, et les mesures de protection de l'environnement peuvent même stimuler la croissance à court comme à long terme. Cette opposition pourrait être riche ; elle est malheureusement stérile* ». Les deux approches correspondent à des instruments d'action publique différents : la « croissance verte » suppose que les marchés peuvent réguler les impacts environnementaux (avec par exemple des marchés du carbone), par opposition à une approche qui reposerait sur des mesures réglementaires plus coercitives.

**Dubuisson-Quellier, Sophie. *La consommation engagée*. Les Presses de Sciences Po, 2009.**

La sociologue Sophie Dubuisson-Quellier, dans ce livre qui s'appuie sur divers exemples issus de ses recherches (systèmes alimentaires alternatifs, par exemple), théorise la consommation dite « engagée » comme une forme d'action collective et militante sur les marchés. Les modes de vie alternatifs, comme le mode de vie « zéro déchet », ferait partie de cette forme d'action militante. Ce mode d'action constitue un levier indirect pour faire changer les entreprises et les gouvernements par l'intermédiaire des consommateurs. Plutôt que de cibler directement l'offre des entreprises, ces mouvements visent à faire changer la demande des consommateurs et à créer de nouvelles représentations qui font pression pour que les entreprises et les gouvernements changent leurs pratiques. Par exemple, les boycotts ciblent la réputation des entreprises plus qu'ils ont un effet sur la demande (une menace symbolique plus qu'effective). D'une certaine manière, les mouvements militants instrumentalisent les consommateurs de la même façon que la publicité. L'impact des mouvements de consommation engagée est généralement la création de nouveaux marchés.

**Dubuisson-Quellier, Sophie. *Gouverner les conduites*, Paris : Presses de Sciences Po, 2016.**

Ce livre, rassemblant diverses contributions de sociologues, fait ressortir le rôle de l'État dans le gouvernement des conduites des consommateurs, notamment à travers des messages de sensibilisation comme "Manger, bouger" ou encore "J'éco-rénove, j'économise". L'État cherche ainsi à faire évoluer les pratiques quotidiennes des citoyens consommateurs, non pas en exerçant un contrôle direct sur les individus ou en transférant sa responsabilité, mais plutôt en intervenant dans la régulation économique, agissant *par* plutôt que *sur* la demande. Finement articulés à des instruments plus classiques comme la contractualisation ou la réglementation, taxes, labels, prix, nudges ou autres étiquettes lui permettent de s'appuyer sur les mécanismes du marché que sont l'intérêt et la concurrence, d'orienter les pratiques des entreprises, et *in fine* les comportements des citoyens.

**Elgin, Duane. *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich*. Quill, 1981.**

Auteur et activiste américain sur le thème de la transition environnementale, Elgin a écrit l'un des premiers livres à mobiliser la notion de simplicité volontaire en 1981. Il présente la simplicité volontaire comme un mode de vie « riche » intérieurement, par opposition à la pauvreté économique. Il ne relie pas la simplicité volontaire à un projet politique de décroissance (par opposition à Ariès).

**Ellul, Jacques. « La technique ou l'enjeu du siècle », Chapitre 2, « Caractéroglogie de la technique » ?, 1954.**

Professeur de droit et sociologue, Jacques Ellul s'est intéressé au phénomène technique, qu'il fait démarrer aux premières machines. Il critique la soumission de l'homme à la technique, au fur et à mesure que celle-ci se développe (de façon exponentielle car une innovation technique facilite des innovations supplémentaires). L'intervention de l'homme est de moins en moins nécessaire, et l'homme décide de moins en moins en fonction de critères esthétiques ou moraux face à la technique. L'homme ne peut pas orienter la technique (favoriser les « bonnes » vs. « mauvaises » inventions), contraint matériellement et spirituellement d'y avoir recours. La technique elle-même serait de plus en plus sacralisée,

**Faburel, Guillaume et Silvère Tribout. S.. « Les quartiers durables sont-ils durables ? De la technique écologique aux modes de vie. » *Cosmopolites* (2011) : 20p.**

Guillaume Faburel, Professeur dans un institut d'urbanisme, et Silvère Tribout, docteur en aménagement de l'espace, sont spécialistes des quartiers durables ou « écoquartiers ». Il existe un décalage entre les comportements anticipés par les concepteurs de ces quartiers et les pratiques des résidents dans la réalité. Par exemple, les habitants ne font pas le tri des déchets, utilisent l'énergie ou leur voiture plus que ce qui est anticipé comme « durable ». La participation des habitants joue un rôle clé dans la construction et le fonctionnement de ces quartiers.

**Georgescu-Roegen, Nicholas. *La Décroissance : Entropie, écologie, économie*. Nouv. Paris: Sang de la Terre, 1979.**

Mathématicien roumain, Nicholas Georgescu-Roegen est considéré comme le fondateur de la notion de « décroissance » à la fin des années 1970, notamment à travers cet ouvrage, dans lequel il s'appuie sur les principes de la thermodynamique pour critiquer la

croissance économique infinie dans un monde aux ressources (énergie et matières premières) finies, à l'échelle du temps humain.

**Girod, Bastien, Peter Van Vuuren, et E.G. Hertwich. « Climate policy through changing consumption choices: Options and obstacles for reducing greenhouse gas emissions ». *Global Environmental Change* (2014). doi:10.1016/j.gloenvcha.2014.01.004.**

Cet article analyse comment réduire les émissions de gaz à effet de serre grâce à des changements dans les modes de consommation, tout en améliorant les produits sans changer le niveau de consommation. Les auteurs, chercheurs en sciences de l'environnement, évaluent des options de consommation (au regard de leur compatibilité avec la cible de réduction de 2°C du changement climatique) dans cinq domaines : alimentation, logement, transport, biens, services. Les résultats montrent qu'un découplage des impacts (par rapport à la croissance du PIB) est possible pour l'alimentation, les biens et le logement, alors que les services et les transports augmentent. Pour l'alimentation, les solutions sont les produits végétaux, pas de transport aérien et pas de viande de ruminants. Pour le logement, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, ainsi que le comportement. Pour les transports, les voitures électriques ne permettent pas de réduire beaucoup les émissions, et les auteurs encouragent les trains ou le vélo, mais il n'existe pas de solution de remplacement pour le transport aérien. Pour les biens, la production et l'extraction est moins énergie-intensive pour le bois, le jute, les matériaux recyclés, mais il existe très peu d'alternative pour les appareils technologiques. Un levier très important pour réduire les impacts sur le climat est l'énergie renouvelable, qui pourrait être encouragée par des labels « énergie verte » ou « énergie éolienne » pour les entreprises. Les principaux obstacles sont le coût (surtout pour les logements et mobilité nécessitant des énergies renouvelables), la nécessité de capitaux et la complexité, ainsi que les préférences des individus (pour la nourriture végétale, le transport aérien, et même pour les modes de transport). Selon les auteurs, adopter des standards et des labels fonctionne davantage que des instruments économiques, ainsi que changer les options proposées « par défaut », sachant que les vendeurs s'adaptent plus facilement que les consommateurs. Ils incitent à étudier davantage la « plasticité du comportement ». Les solutions peuvent se développer dans des marchés de niche, puis faire pression pour des changements institutionnels.

**Guillard, Valérie. *Boulimie d'objets : L'être et l'avoir dans nos sociétés. Première Édition. Louvain-la-Neuve: De Boeck, 2014.***

Résumé (en ligne sur fnac.com) : Pourquoi accumulons-nous autant d'objets ? Pourquoi sommes-nous aussi boulimiques d'objets ? Et d'abord, accumule-t-on encore aujourd'hui des objets à l'heure du digital, de la mobilité, du contexte de crise économique et du développement durable ? Oui, répondent les auteurs de ce livre, et plus que jamais ! L'accumulation d'objets s'observe partout : au domicile, pendant le temps de transport pour se rendre au travail, au supermarché, dans l'entreprise, dans l'art, etc. Le besoin d'objets est prégnant, quels que soient les multiples rôles de l'individu : consommateur, héritier, artiste, travailleur ou encore simple personne passionnée par les objets. Ce livre s'intéresse autant au caractère compulsif de la boulimie d'objets de ceux qui gardent « tout », qu'au raisonnement logique du collectionneur. [...] Après une présentation du portrait type de l'accumulateur, ce livre interroge la pratique d'accumuler, ce qui est accumulé, ce qui est fait de l'accumulation, ainsi que les dispositifs de l'accumulation, notamment les sacs à main, les sacs plastiques, etc. L'analyse montre que l'accumulation peut servir à délimiter un « territoire

minimal » à l'intérieur duquel les individus vont se constituer les preuves de leur propre existence. Les frontières de ce territoire sont néanmoins poreuses : en dépit de ses vertus, l'accumulation devient une source de tension dès lors que le besoin d'avoir entre en conflit avec, notamment, les injonctions du développement durable et son prolongement la simplicité volontaire, l'économie collaborative, autrement dit la substitution de la possession par l'usage.

**Grandclément, Catherine, Andrew Karvonen, et Simon Guy. « Negotiating comfort in low energy housing: The politics of intermediation ». *Energy Policy* 84 (1 septembre 2015): 213-22. <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2014.11.034>.**

Dans cet article, ces sociologues analysent la manière dont sont négociées d'un côté les économies d'énergie, et de l'autre la demande de confort des résidents, lors de la conception d'éco-quartiers. Il montre que l'intermédiation et la négociation des différentes préférences permet de trouver des solutions limitant l'utilisation d'énergie. => ce cas donne un exemple des modalités de mise en œuvre concrète de la sobriété dans un contexte collectif (l'échelle du quartier) et le rôle de la négociation entre parties prenantes.

**Goulet de Rugy, Anne. « Consommer moins, privation ou émancipation ? », thèse (en cours) Sous la direction de Christian Laval à Paris 10 Nanterre (économie, organisations et société). <http://www.theses.fr/s99546>**

Résumé: Cette thèse se propose de revenir sur la relation entre consommation et satisfaction en lien avec l'émergence d'un discours à mi-chemin entre l'engagement militant et les sciences sociales sur la possibilité d'une réduction bienheureuse de la consommation. Elle part d'une analyse des textes contemporains critiques sur la consommation qui prêchent la « décroissance », la « sobriété heureuse » ou encore la « simplicité volontaire ». Elle interroge les fondements sociologiques des arguments critiques invoqués. Cette analyse est ensuite éclairée par une enquête de terrain sur la question de la réduction de la consommation. L'enquête observe deux terrains correspondant à deux situations de réduction de la consommation : l'une volontaire auprès de religieuses ayant fait vœu de pauvreté, l'autre subie, auprès d'une population ayant vu son revenu et donc sa consommation marchande diminuer. À partir d'une observation ethnographique et d'entretiens non directifs, l'enquête analyse les représentations associées à une réduction de la consommation et les conditions qui la rendent possible, supportable voire souhaitable ou malheureuse. Enfin, en reliant l'enquête de terrain et les représentations critiques de la consommation, la thèse s'interroge sur les distinctions possibles entre types de consommation qui pourraient expliquer les ambivalences de la consommation, source de désir et de joie d'un côté, de déception et de désillusion de l'autre.

**Gregg, Richard B. *Value of Voluntary Simplicity*. Pendle Hill Pubns, 1983.**

Gregg est l'un des premiers auteurs à théoriser la « simplicité volontaire », ainsi nommée. Il est inspiré par de grandes figures spirituelles (des religions monothéistes, de la Grèce antique et du bouddhisme) et par ses relations avec Gandhi dont il était contemporain. Il définit la simplicité volontaire par une relation à la personnalité fondée sur la compréhension et l'ouverture aux autres (plus que sur la possession), une « hygiène psychologique » de sobriété et de distanciation du matériel (qu'il compare à la modération pour l'alimentation), et une certaine esthétique. Selon Gregg, la simplicité volontaire demande de la persévérance et un engagement, notamment pour faire face aux remises en question ou à l'incompréhension des autres. Il indique que certaines possessions – en plus de la possession de soi-même – sont positives si elles procurent de la joie intérieure.



**Grigsby, Mary. *Buying Time and Getting By: The Voluntary Simplicity Movement*. Albany, NY: State University of New York Press, 2004.**

Dans ce livre, l'auteure fait ressortir le dilemme qui se pose à toute personne qui veut vivre en dehors du système de production et de consommation dominant aux États-Unis : arriver à s'en sortir, économiquement et socialement, tout en contribuant le moins possible à reproduire la culture et les rapports économiques dominants. Plus qu'une remise en question totale du capitalisme, il s'agit d'en interroger certains aspects tels que le carriérisme, la qualité de vie, et la dégradation de l'environnement. Le mouvement de la simplicité volontaire rassemble des individus de classe moyenne au niveau d'éducation relativement élevé, qui entraînent d'autres par l'exemple plus que par la conviction. Selon elle, le mouvement cherche à redéfinir les valeurs fondatrices de la société et porte sur l'économie autant que sur la culture. Pour s'en sortir socialement, la « consommation authentique » remplace une « consommation identitaire » ou ostentatoire.

**Hawken, Paul. *Drawdown: The Most Comprehensive Plan Ever Proposed to Reverse Global Warming*. New York, New York: Penguin Books, 2017.**

Ce livre décrit 100 propositions de solutions contre le changement climatique, destinées à faire diminuer la concentration de gaz à effet de serre dans l'atmosphère – par capture ou réduction d'émissions – d'ici 2050. Une coalition de chercheurs et de professionnels a mesuré les impacts climatiques et financiers de ces solutions, ainsi que leur faisabilité, de façon à les classer par ordre d'intérêt. Il s'agit de solutions à la fois technologiques et comportementales, les 10 premières portant sur : la gestion des matériaux réfrigérants, la production d'électricité par des turbines à vent, réduire le gaspillage alimentaire, adopter un régime riche en végétaux, préserver les forêts tropicales, éduquer les filles, assurer un planning familial, générer de l'électricité solaire, faire de la sylvopasture, et des panneaux solaires sur les toits. Ces exemples montrent qu'il s'agit pour beaucoup de solutions technologiques, visant la production d'électricité. Certaines portent néanmoins sur l'évolution des comportements, comme l'éducation des femmes qui est au cœur de nombreuses solutions.

**Hopkins, Rob, Serge Mongeau, et Michel Durand. *Manuel de transition*. Montréal: Ecosociété, 2010.**

Ouvrage fondateur du mouvement « Villes en transition », ce manuel se consacre aux solutions à mettre à œuvre pour passer d'une dépendance aux énergies fossiles et matières non renouvelables à une société durable et résiliente et invite les lecteurs – acteurs à dessiner une vision positive et désirable de la société post-pétrole.

**Illich, Ivan. *La convivialité*. Points, 2014[1973].**

Le philosophe Illich, critique de la société industrielle et promoteur de l'écologie politique, a développé l'idée d'une décroissance « conviviale », fondée sur les rapports humains par opposition à la technique. Il oppose l'outil, dont l'homme choisit l'utilisation, à la « machine » dont il est serviteur. Il a lutté contre l'automobile et les transports qu'il jugeait trop rapides. Il est considéré comme l'un des précurseurs de l'« après-développement ».

**Jackson, Tim. *Prosperity without Growth: Economics for a Finite Planet*. Reprint edition. London ; Washington, DC: Routledge, 2011.**

Conseiller du gouvernement britannique sur le thème du développement durable (professeur spécialiste du sujet), Tim Jackson a écrit ce livre (inspiré de son rapport remis auprès de la Commission au développement durable du gouvernement) pour remettre en

question le modèle de développement fondé sur la croissance économique. Il montre que la consommation, à partir d'un certain stade, a un impact négligeable voire négatif sur le bonheur. Le « découplage » des impacts environnementaux par rapport à la consommation est selon lui très incertain, voire impossible : *« Il n'existe pas aujourd'hui de scénario crédible, socialement juste et écologiquement durable de revenus continuellement croissants pour un monde de 9 milliards d'habitants »*. Dans un contexte de récession économique (où la crise est perçue comme un échec de la croissance), la « prospérité » et le bien-être ne doivent donc plus reposer sur la croissance. Publié en 2009, ces écrits ont eu un retentissement important en Grande Bretagne et dans le monde (traduit dans 15 langues). Il proposait les politiques publiques suivantes : investir dans l'emploi et les infrastructures liés au développement durable (énergies renouvelables, par exemple), faire preuve de prudence financière et fiscale (pas de consommation reposant sur la dette), renforcer la mesure du développement économique (intégrer l'utilisation des ressources naturelles), partager le travail (équilibre temps professionnel / personnel), réduire les inégalités sociales, mesurer le bien-être sur plusieurs générations, réguler la publicité notamment pour les enfants, fixer des limites réglementaires d'utilisation des ressources avec des instruments fiscaux. Le gouvernement doit encourager la consommation durable.

**Jensen, Derrick. Oubliez les douches courtes (traduit de l'anglais), 2009 : <http://www.derrickjensen.org/2009/07/oubliez-les-douches-courtes/>**

Dans ce texte repris dans une courte vidéo, l'auteur – activiste américain partisan du sabotage environnemental et fondateur du mouvement Deep Green Resistance – critique les solutions individuelles présentées comme un acte politique face à la destruction de la planète. Elles ne constituent pas une vraie résistance et font diversion par rapport aux problèmes de fond tels que le pouvoir des entreprises privées, le modèle de croissance économique. Alors que plus de 90% de l'eau est utilisée par l'agriculture et l'industrie, et que les terrains de golf utilisent autant d'eau que l'ensemble des habitants de leurs villes réunis, prendre des douches courtes est inutile. Pour l'énergie, la consommation individuelle représente le quart de la consommation, donc même si nous réduisons notre consommation personnelle, l'impact serait négligeable sur le changement climatique. Ne pas consommer beaucoup, vivre simplement et même ne pas avoir d'enfant n'est pas un acte politique, et encore moins révolutionnaire, car « le changement personnel n'est pas un changement social ». Selon lui, nous sommes face à deux options perdantes : 1) faire appel à l'industrie et aux technologies est toujours polluant, et nous perdons notre empathie pour l'humanité ; 2) choisir un mode de vie « alternatif » nous donne l'impression d'être plus purs et plus humains, mais nous n'agissons pas pour éviter les horreurs de la civilisation industrielle. Une 3<sup>e</sup> option est d'agir activement contre l'économie, mais cela fait peur. Considérer que l'action individuelle est politique est dangereux pour plusieurs raisons : 1) cela nous fait oublier qu'il est possible de résister autrement, de s'opposer aux riches ; 2) cela conduit à blâmer ceux qui n'agissent pas ainsi, notamment les plus vulnérables, au lieu de ceux qui ont du pouvoir et sont responsables du système économique 3) cela convertit les citoyens en « consommateurs », leur enlevant le pouvoir de voter, protester, manifester, etc. 4) si on pousse la logique jusqu'au bout, n'importe quelle vie est destructive pour la planète, donc cela pousse au suicide... Il existe des exemples de résistance, d'activistes qui se sont opposés au système en place, plutôt que de rechercher une forme de pureté morale dans leur mode de vie. Il termine par ces mots : « Nous pouvons suivre l'exemple de ceux qui nous rappellent que le rôle d'un activiste n'est pas de naviguer dans les méandres des systèmes d'oppression avec autant d'intégrité que possible, mais bien d'affronter et de faire tomber ces systèmes. »

**Kennedy, Emily Huddart, Harvey Krahn, et Naomi T. Krogman. « Downshifting: An Exploration of Motivations, Quality of Life, and Environmental Practices ». *Sociological Forum* 28, no 4 (2013): 764–783. doi:10.1111/socf.12057.**

L'article vise à étudier dans quelle mesure le « downshifting » (défini ici comme une pratique de réduction volontaire du temps de travail et des revenus pour augmenter le temps de loisirs et pour réduire un niveau de stress) peut également être une démarche indirecte écologique, en prenant pour exemple le mouvement de « simplicité volontaire ». L'article pointe les études indiquant que la réduction volontaire du temps de travail (dans le cadre d'une démarche de simplicité volontaire), bien que réduisant le niveau de revenu, est associé à une amélioration de la qualité de vie. L'article pointe également les différences entre « downshifting » et simplicité volontaire puisque les premiers, à la différence des derniers, réduisent leur temps de travail pour des raisons de stress, santé, temps libre, mais pas pour des raisons environnementales. Néanmoins, dans les deux cas, les nouveaux modes de consommation et de pratiques sont jugées « plus soutenables » qu'avant, sauf pour les pratiques liées aux déplacements. L'article conclue donc sur une limite importante : lorsque la réduction du temps de travail permet d'avantage de temps de loisirs, ceux-ci peuvent ne pas être soutenables, notamment par l'augmentation des déplacements.

**Kondo, Marie, *La magie du rangement*, First Editions, 2015.**

Spécialiste du « rangement », l'auteure japonaise s'est faite connaître pour sa méthode qu'elle nomme « KonMari ». Selon elle, avoir une maison ordonnée influe positivement sur les autres aspects de la vie. Elle incite à ne garder que les objets qui procurent de la joie, dans chaque catégorie d'objets, quitte à en jeter une partie. Ensuite, chaque objet trouve sa place pour éviter un « effet rebond » de désordre. Son approche, bien que non reliée directement à une démarche environnementale de réduction des consommations, invite néanmoins à s'interroger sur ses besoins et à se libérer d'une partie du superflu, dans une approche pouvant parfois être reliée, en partie, à du minimalisme.

**Laigle, Lydie. « Pour une transition écologique à visée sociétale », *Mouvements*, vol. 75, n° 3, (2013): 135-142.**

Partant du constat que l'action des institutions en matière d'environnement et de transition est globalement incohérente et désordonnée, l'auteure s'appuie sur les expérimentations locales de transition pour analyser comment le foisonnement local peut, progressivement, se structurer et permettre le remplacement des institutions et de la gouvernance actuelle.

**Latouche, Serge. *Le pari de la décroissance*. Paris: Fayard, 2006.**

Professeur de droit et d'économie, Serge Latouche est considéré comme l'un des principaux penseurs français de la décroissance. Il critique la mesure du développement fondée sur la croissance et promeut l'« après-développement ». Il met en cause la « surcroissance » avec des conséquences à la fois environnementales et sociales (il s'appuie sur la notion d'« encastrement » du marché dans la sphère sociale de Polanyi). Il propose de « décoloniser l'imaginaire » pour construire un autre modèle, reposant notamment sur le localisme.

**Linder, Diane, *Simplicitaires et expériences esthétiques de la nature : pour une transition écologique et spirituelle des modes de vie, La pensée écologique, Vol 1 (1), octobre 2017***

La transition écologique et spirituelle des modes de vie est discutée sous le prisme de la simplicité volontaire et plus particulièrement via la relation que ses représentants tissent avec la nature. Cette relation est appréhendée grâce une articulation théorique originale entre des expériences esthétiques de la nature, les représentations qu'elles insufflent et les comportements éthiques à son égard. Une enquête de terrain a permis de discuter et d'amender ce corpus théorique. Un tel cheminement heuristique éclaire les représentations de la nature qui habitent les simplicitaires, leurs spécificités et notamment le rôle crucial de l'identification phénoménologique à la nature pour développer une représentation emprunte d'humilité se traduisant dans l'élaboration de certaines valeurs morales.

**Loreau, Dominique. *L'art de la simplicité: Simplifier sa vie, c'est l'enrichir. Paris: Marabout, 2013.***

Un des ouvrages de référence sur la simplicité et le minimalisme. L'auteur nous invite à questionner l'ensemble des espaces de nos vies : entretien du corps, alimentation, consommation matérielle, entretien de nos foyers... pour identifier systématiquement comment avoir et faire moins pour se sentir davantage en harmonie.

**Lorek, Sylvia, et Doris Fuchs. « Strong sustainable consumption governance – precondition for a degrowth path? » *Journal of Cleaner Production, Degrowth: From Theory to Practice*, 38 (2013): 36-43. doi:10.1016/j.jclepro.2011.08.008.**

Cet article, par deux chercheuses allemandes en sciences de l'environnement et du développement durable, a pour but de relier les théories de la consommation durable et celles de la décroissance. La littérature sur la consommation durable « faible » est traditionnellement centrée sur l'idée de gains d'efficience (« découplage » et « optimisme technologique »), mais ne répond pas à la question de la surconsommation (du niveau de consommation), des effets rebonds, et de la distribution des ressources. L'approche sur la durabilité « forte » fait le lien entre la consommation et la durabilité et peut plus facilement dialoguer avec l'idée de décroissance. L'article donne des pistes pour mettre en place une gouvernance de la soutenabilité « forte » : des instruments incitatifs fondés sur la mesure du bien-être, des innovations sociales (monnaie locale, etc.), renforcer les stratégies des ONG autour d'objectifs communs, responsabilisation des gouvernements (pour écarter les options non durables, ne pas laisser le pouvoir à des groupes d'intérêts privés).

**Lorek, Sylvia, et Joachim H. Spangenberg. « Sustainable consumption within a sustainable economy – beyond green growth and green economies ». *Journal of Cleaner Production, Special Volume: Sustainable Production, Consumption and Livelihoods: Global and Regional Research Perspectives*, 63 (2014): 33-44. doi:10.1016/j.jclepro.2013.08.045.**

Article critique de la croissance verte (ou « économie verte ») et de la modernisation écologique. Les gains d'efficience et l'innovation sont nécessaires mais ne sont pas suffisants pour atteindre des objectifs de développement durable. Ces chercheurs allemands dans le domaine du développement durable font référence à l'équation « IPAT » : Impact = production \* affluence (richesse) \* technologie. Selon eux, parier sur la technologie et la croissance verte est très (trop) optimiste. Ils encouragent une « consommation durable forte » en réduisant la taille des économies (ainsi que la valeur absolue de la consommation) et en transformant les

institutions, pour limiter les risques. Ils qualifient cette approche de « radicale » dans le sens où elle s'attaque à la racine du problème et pas seulement à remédier à ses symptômes. Selon eux, la notion d' « économie verte » constitue une transformation, voire un détournement, de la notion de développement durable. Dans les pays en développement, la « croissance verte » n'est pas une solution et ne réduit pas les inégalités et la pauvreté. Seule la redistribution permet de réduire l'utilisation totale des ressources, en fixant des seuils de richesse minimum mais aussi maximum. Les objectifs liés à un « niveau de bien-être » doivent être approuvés démocratiquement. Proposent des propositions similaires à celles de l'autre article de Lorek et Fuchs (2013).

**Mangot, Mickaël. *Heureux comme Crésus ? Leçons inattendues d'économie du bonheur*. Paris: Eyrolles, 2014.**

Economiste et enseignant à l'ESSEC, Mickaël Mangot offre des services en finance comportementale (qui s'intéresse aux biais cognitifs, émotionnels ou sociaux dans les décisions financières des individus) et a fondé l'Institut de l'Economie du bonheur (qui porte sur les déterminants économiques du bien-être subjectif). Cet institut vise à diffuser la discipline de l'économie du bonheur auprès d'organisations diverses. Dans ce livre, Mangot s'intéresse aux décisions économiques concernant l'argent, la consommation et le travail, et leurs liens avec le bonheur. Les « leçons » de bonheur incluent par exemple : envier les riches modérément, attendre avant de changer de voiture, réserver ses vacances à l'avance, faire des cadeaux toute l'année, ou ignorer le salaire de son voisin de bureau. En 2018, il a publié un autre livre, *Le Boulot qui cache la forêt*, sur la place du travail dans nos vies.

**Maniates, Michael F. « Individualization: Plant a Tree, Buy a Bike, Save the World? » *Global Environmental Politics* 1, no 3 (2001): 31-52. doi:10.1162/152638001316881395.**

L'auteur, chercheur en environnement aux Etats-Unis; adopte un point de vue très critique de la consommation durable et de l' « individualisation » de l'action environnementale. Les actions « vertes » sur le plan individuel (y compris avoir un mode de vie « simple ») tout comme les technologies ne sont pas suffisantes. Apolitiques, ces actions contribuent à l'idée qu'un changement à plus grande échelle serait « idéaliste ». Elles sont non seulement un symptôme mais aussi la source de l'inaction politique, en rendant les citoyens plus cyniques et plus méfiants vis-à-vis de l'engagement politique et du changement social. Propose l'équation « IWAC » (remplaçant l'équation IPAT): Impact= qualité du travail (Work)\* Alternatives de consommation responsable\* créativité politique. Cette approche diffuse une autre idée du changement environnemental. La consommation n'est pas la solution mais plutôt un problème, dépendant des institutions et des forces politiques (qu'il faut cibler plus directement).

**Maresca, Bruno, *Mode de vie : de quoi parle-t-on ? Peut-on le transformer ?*, La pensée écologique, Vol 1 (1), octobre 2017**

Le mode de vie est une prénotion sociologique fortement mobilisée du fait des mutations technologiques et économiques et des débats sur la transition écologique. Sa transformation est-elle un enjeu collectif ou plutôt une responsabilité individuelle ? On éclaire cette question par une mise à plat de la polysémie des termes « genre de vie », « mode de vie », « style de vie », et l'on remonte leur généalogie pour clarifier ce concept. Le mode de vie est un système structurant et différenciant à l'intérieur duquel les styles de vie sont une dynamique de renouvellement des manières d'être. La transition écologique ne prendra un tournant décisif



que si le changement se trouve engagé au cœur de la structure du mode de vie par une révolution de l'architecture du vivre-ensemble.

**Meadows, Donella H., et Jorgen Randers. *Limits to Growth*. White River Junction, Vt: Chelsea Green Publishing Co, 2004[1972].**

Rapport sur l'utilisation des ressources, qui montre qu'il est impossible de maintenir le niveau de croissance (de la population et de la consommation) et le niveau d'utilisation des ressources qui ont prévalu de la fin de la guerre aux années 1970. Écrit par deux environnementalistes américains, ce texte est considéré comme un texte fondateur des mouvements écologistes alertant sur l'utilisation des ressources naturelles.

**Naess, Arne. *Ecologie, communauté et style de vie*. 1re éd. Paris: Éditions MF, 2008 [1989].**

Arne Naess, philosophe norvégien, est le fondateur du mouvement de l'« écologie profonde » à la fin des années 1980. Face à ce qu'il qualifie de crise écologique et de crise des modes de vie, il propose une nouvelle voie. Il s'oppose à l'« écologie superficielle » et à la notion de « l'homme dans son environnement », promouvant l'« égalitarisme biosphérique » où tous les êtres vivants humains et non humains seraient au même niveau. Il critique le fait que la « vie bonne » a été ramenée à des critères quantitatifs et à l'accumulation d'objets matériels. Promeut un mouvement politique pour reconstruire les valeurs communes, notamment l'appréciation de la qualité de vie. L'épanouissement est compatible selon lui avec la baisse de la population humaine (même nécessaire à la qualité de vie). Il s'oppose radicalement à la croyance que la technologie va résoudre la crise écologique. Les technologies devraient être testées et approuvées en fonction de la manière dont elles transforment nos valeurs culturelles (il propose ainsi de se limiter à des « technologies légères »). Il voit l'écologie profonde comme un mouvement politique, promouvant notamment l'égalité au niveau global.

**Noël, Éric, *L'âge de la déconsommation*, Gouvernement du Canada, 2010**

Note de 10 pages analysant les raisons économiques de la déconsommation des ménages (désendettement, inflation, insécurité économique, niveau d'imposition...) et les raisons sociales (modification des comportements d'achats en lien avec le développement durable, changement démographique et évolution des modes de vie et de rapport à la consommation), ainsi que les conséquences possibles sur le secteur privé (innovation, produits « immatériels », marketing autour des nouvelles valeurs) et public (diminution des taxes à la consommation et interrogations sur les ressources nouvelles à identifier).

**O'Rourke, Dara, et Niklas Lollo. « *Transforming Consumption: From Decoupling, to Behavior, to Systems Change for Sustainable Consumption* ». *Annual Review of Environment and Resources* 40, no 1 (2015): 233-59. doi:10.1146/annurev-environ-102014-021224.**

Ces auteurs spécialistes de la gouvernance environnementale voient la consommation non pas comme un choix individuel mais le résultat d'institutions, de cultures, de politiques publiques et d'actions des entreprises. La « consommation faiblement durable » reposant sur des gains d'efficacité et le découplage ne faisant que renforcer la croissance économique, il est essentiel de se focaliser sur les principales dimensions de la consommation en termes d'impact (transport, logement et alimentation) et de changer de façon systémique. Distinction entre les « limites à la croissance » (finitude des ressources) et les « limites de la croissance »

(ne satisfait pas le développement humain et des objectifs sociaux, lié à des impacts environnementaux, sanitaires et sociaux). Les auteurs commencent par présenter l'approche de la « croissance verte » et des exemples d'actions : systèmes produits-services (véhicules à louer, etc.), consommation collaborative (redistribution, partage), économie circulaire (recyclage). Selon eux, cela correspond à une « durabilité faible » de la consommation, pas adaptée à la croissance de la population (surtout dans les pays en développement) et au périmètre requis. Critiques des changements de comportement : effet rebond, etc. Pour une durabilité « forte », nécessité de relier les changements individuels avec les changements des entreprises et des changements de gouvernance qui doit être plus équitable. Les auteurs dressent le tableau des barrières au changement mais aussi des interventions clef possibles à chaque niveau : individuel (simplification, « smart default », influence sociale...), organisationnel (pression des parties prenantes, partenariats public-privé, nouvelles mesures, mesures des externalités et business models), au niveau politique (transparence, démocratie participative, nouvelles mesures du progrès). L'économie « post-croissance » ne doit pas être réservée à des populations privilégiées.

***Paech, Niko. Se libérer du superflu : Vers une économie de post-croissance. Paris: Rue de l'Echiquier, 2016.***

Éléments issus du quatrième de couverture : Niko Paech appartient au mouvement critique de la croissance en Allemagne, et promeut une économie « post-croissance », relocalisée et durable. Selon lui, le changement passe par des changements de comportements : « Il n'existe pas d'objets ou de techniques en soi écologiques, seuls les modes de vie peuvent l'être. » Il démontre que si les citoyens occidentaux jouissent d'un niveau de richesse en biens et en mobilité qui n'a pas de précédent dans l'histoire humaine, c'est au prix d'un saccage des ressources naturelles. Il détaille d'abord le processus contemporain de suppression des limites à la fois géographiques, temporelles et corporelles. Il revient ensuite sur l'histoire de la pensée économique et montre à quel point celle-ci s'est peu à peu détachée de la réalité écologique. Il s'attaque à cette fin au « mythe du découplage » ou de la « croissance verte », et approfondit les différentes formes d'« effets rebonds » : matériel, financier et psychologique. L'auteur décrit une société de « post-croissance » durable et moderne, où se délester du superflu, tout en allégeant nos consciences, pourrait aussi nous rendre plus heureux.

***Pallante, Maurizio. La décroissance heureuse : La qualité de vie ne dépend pas du PIB. Jambes, Belgique: Nature et progrès, 2011.***

Résumé : Partant d'exemples pratiques et de raisonnements logiques, l'auteur [fondateur du mouvement de la décroissance heureuse en Italie] montre que la décroissance n'est pas une théorie irréaliste ni un retour à la bougie, mais bien la seule possibilité d'avenir qui s'offre à nous, individuellement et collectivement. La transition vers une société heureuse implique une véritable révolution énergétique qui mette fin au gaspillage démesuré, une relocalisation des échanges par l'autoproduction de biens et de services, et la (re)découverte des vraies richesses (celles qui ne font pas augmenter le PIB).

***Papaux, Alain, et Bourg Dominique, (dir.), Dictionnaire de la pensée écologique, Dictionnaires Quadriga, 2015***

Dictionnaire de 357 articles, rédigés par 260 auteurs, visant à fournir une vision transdisciplinaire des grandes notions clés de l'écologie (avec par conséquent des points de

vue et définitions parfois opposés), mais également les livres emblématiques de la pensée écologique et des auteurs aux contributions significatives.

**Partant, François. *La fin du développement. Naissance d'une alternative?* Arles: Actes Sud, 1999.**

Economiste et ancien banquier, Partant a théorisé l'« après-développement », qui s'oppose à l'idée d'une croissance et du progrès linéaire généralement imposés par les pays occidentaux aux autres pays (de façon ethnocentrée). Le « rattrapage » des pays du sud n'est pas possible et pas souhaitable.

**Portwood-Stacer, Laura. « Anti-Consumption as Tactical Resistance: Anarchists, Subculture, and Activist Strategy ». *Journal of Consumer Culture* 12, no 1 (mars 2012): 87-105. doi:10.1177/1469540512442029.**

Cette sociologue a étudié des individus qui se définissent comme "anarchistes" aux Etats-Unis et Canada en 2007-2010, et qui ont des pratiques d'anti-consommation (récupération dans les poubelles, veganisme, squat, ne pas avoir de voiture, etc.). Elle établit 5 types de motivations : intérêt personnel (ne pas être manipulé/dépendant), morale (ne pas se sentir responsable de sa consommation, être cohérent avec ses valeurs), activiste (faire pression sur le système), d'« identification » (pour être un certain type de personnes, se faire voir ainsi), social (pour faire pareil qu'un groupe et se différencier des autres). Les pratiques d'anti-consommation vont au-delà de leur propre effet sur les produits/matières eux-mêmes.

**Princen, Thomas. *The Logic of Sufficiency*. Cambridge, MA: The MIT Press, 2005.**

Cet auteur développe le principe de "suffisience", qu'il oppose à celui d'efficacité. Dans l'idée de s'adapter aux contraintes écologiques et aux enjeux environnementaux (à la fois globaux, technologiques et commerciaux), il s'agit d'utiliser ce qui « suffit » plutôt que de chercher à avoir davantage. Il faut pour cela changer les comportements et les normes. Cet auteur montre la suffisience correspond à vivre « bien », en faisant du bon travail et avec une bonne gouvernance. Chercher à avoir « assez » plus que davantage est un principe rationnel sur le plan personnel, organisationnel et écologique. Il donne des exemples concrets de cette logique dans divers secteurs (automobile, viande, exploitation du bois et pêche, etc.). Il ne s'agit pas d'un renoncement, d'un sacrifice ou de « faire sans »

**Princen, Thomas, Michael Maniates, et Ken Conca. *Confronting Consumption*. Cambridge, MA : The MIT Press, 2002. <http://public.eblib.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=3338852>.**

Dans ce livre sur les politiques environnementales globales en 2001, ces chercheurs en sciences de l'environnement souhaitent confronter l'idée de « souveraineté du consommateur », selon eux au fondement de la pensée économique et des rapports de force de la fin des années 1990. Le raisonnement économique dominant, appuyé sur l'idée de « développement durable », repose sur l'idée de diffuser et généraliser la consommation et la richesse, plutôt que de les redistribuer. Il n'y a pas de remise en question des « boîtes noires » de la consommation, les réponses proposées face au gaspillage de ressources étant l'amélioration de l'efficacité et le recyclage. Selon ces auteurs, les environnementalistes et les élites ont adopté un point de vue centré sur la production, considérant qu'il faut réguler les producteurs et internalisant les externalités de leur production. Ils proposent un cadre d'analyse pour analyser et critiquer la consommation, en s'intéressant à son encastrement social, les rapports de pouvoir dans l'utilisation des ressources, et les formes de

consommations « cachées » dans les chaînes de production (consommation des producteurs eux-mêmes). Les signes qu'ils perçoivent d'une évolution de la consommation (propositions du « nouveau rêve américain », etc.), sont aujourd'hui encore plus présents. Dans le chapitre 4, Jack Manno propose la notion d'« efficience de la consommation », c'est-à-dire le niveau de bien-être social et de satisfaction personnelle obtenu par une unité d'énergie et matériaux consommés. Il montre la difficulté à atteindre cette efficience dans le contexte politique et économique actuels, alors que cette efficience nécessite une approche plus coopérative et collective. Les producteurs n'ont pas intérêt à cette efficience, qui signifierait moins de consommation. Il y a aussi un risque que plus d'efficience entraîne des consommations supplémentaires (ex : l'efficacité des voitures mène à avoir plus de voitures par foyers, faire plus de km, avoir des voitures plus grosses... paradoxe de Jevons sur le charbon au XIX<sup>e</sup>). Le principal obstacle à l'efficience de la consommation est la « marchandisation » ou « matérialité » (*commodity*), i.e. favoriser les biens qui fonctionnent comme des marchandises (peuvent être échangées contre de l'argent). Les biens à « haut potentiel de marchandisation » sont ceux dont la propriété est facilement transférable, standardisables, autonomes (peuvent être utilisés indépendamment de relations sociales), pratiques (*convenient*) et mobiles. Il décrit les impacts de la marchandisation dans le secteur agricole (favorise la standardisation et la productivité, au détriment de la qualité des sols, par exemple). L'auteur promeut le développement d'instruments politiques qui contrebalancent la pression de la marchandisation : investissement dans les biens et services avec un faible potentiel de marchandisation, protection du « capital naturel » et ressources non marchandes (notamment les ressources humaines : travail domestique non marchandisable par exemple), réduire le coût du travail par rapport à l'utilisation des matières, créer une économie du soin (*care*) et de l'interconnexion.

**Pruvost, Geneviève. « L'alternative écologique. Vivre et travailler autrement ». *Terrain. Anthropologie & sciences humaines*, no 60 (4 mars 2013): 36-55. <https://doi.org/10.4000/terrain.15068>.**

Résumé (en ligne) : Cet article se fonde sur une soixantaine de récits de vie ayant pour thème « vivre et travailler autrement », autrement dit les « alternatives écologiques au quotidien ». Les entretiens révèlent qu'emprunter les chemins de traverse permettant de vivre de telles alternatives en zone rurale relève de tâtonnements et d'une conquête perpétuelle, très réfléchie, que l'on soit ou non issu d'une famille déjà engagée dans cette démarche ou vivant à la campagne. À rebours de l'utopie communautaire des années 1970, on fait par ailleurs le constat d'un mode de vie en réseau organisé à partir d'une vie de couple dans des maisons individuelles. La conversion du travail en art de vivre et en action collective visant le « bien vivre ensemble » constitue la trame de témoignages qui se présentent comme des expériences à portée de main, à partir du moment où saute l'obstacle (présenté comme idéologique, non seulement matériel) de l'accès à l'autoproduction. Cet article entend mettre en évidence le continuum entre travail domestique, labeur, oeuvre, activité professionnelle et militance, qui caractérise ces formes d'engagement écologique contemporaines.

**Rabhi, Pierre. *Vers la sobriété heureuse*. Arles: Actes sud, 2010.**

Ce livre, écrit par Pierre Rabhi, retrace son propre parcours de vie vers la « sobriété heureuse ». Il mélange récits autobiographiques et réflexions sociétales et spirituelles. Etablissant une critique du « système dominant » et de la modernité, présentés comme destructeurs de la nature et surtout sources d'aliénation, faisant « de la cravate le nœud coulant symbolique de la strangulation quotidienne » (p.23), il invite « *chacune et chacun* à

*atteindre la plus haute performance créatrice qui soit : satisfaire à nos besoins vitaux avec les moyens les plus simples et les plus sains. » (p.10) Il fait le constat d'une incohérence entre les aspirations à la sobriété et notre vie quotidienne (évoquant par exemple le fait qu'il prenne l'avion ou la voiture), il considère qu'il est impératif d'œuvre pour la cohérence, pour que l'incohérence ne soit pas considérée comme la norme ou comme une fatalité (p.62). L'auteur explique qu'il lui est difficile de donner une définition de la sobriété telle qu'il la « ressent » : « en faire une option de vie est déjà beaucoup, mais cela est loin d'en révéler la subtilité. Elle peut être considérée comme une posture délibérée pour lutter contre la société de consommation [...]. Elle peut être justifiée par le besoin de contribuer à l'équité [...]. Le monde religieux en a fait une vertu, une ascèse. En réalité, c'est un peu tout cela, mais plus que cela. » (p.65) Il l'illustre par le récit d'un vieillard qui refuse de cultiver davantage de nourriture une fois que les besoins sont atteints. Pierre Rabhi est aussi l'auteur de la Charte internationale pour la terre et l'humanisme, dans laquelle il définit la sobriété heureuse ainsi : « Face au "toujours plus" qui ruine la planète au profit d'une minorité, la sobriété est un choix conscient inspiré par la raison. Elle est un art et une éthique de vie, source de satisfaction et de bien-être profond. Elle représente un positionnement politique et un acte de résistance en faveur de la terre, du partage et de l'équité. »*

**Radjou Navi, Jaideep Prabhu, *L'innovation frugale : comment faire mieux avec moins*, Diateno, 2015**

L'innovation frugale est la déclinaison « occidentale » du concept d'innovation « Jugaad » indienne (titre du précédent ouvrage de ces auteurs). Dans ce livre, Radjou et Prabhu présentent 50 exemples d'entreprises ayant recours à l'innovation frugale, profitant de « l'ère de l'austérité » pour la changer en « l'ère des opportunités », en faisant « mieux avec moins ». À partir de ces exemples, les auteurs livrent les clés de l'innovation frugale en 6 principes, montrent comment ces solutions s'inscrivent dans une notion de durabilité et identifient des pistes de mise en œuvre pour les toutes les entreprises.

**Royal, Ségolène. *Manifeste pour une justice climatique*, Paris : Plon, 2017.**

Dans ce manifeste, suite à la signature de l'Accord de Paris, la ministre présente la justice environnementale comme « le combat du siècle pour la paix et la prospérité. » Le texte se veut optimiste, pour présenter les acteurs mobilisés contre le changement climatique et leurs initiatives. Par exemple, les femmes trouvent des solutions ingénieuses dans le continent africain, ce qui n'est pas sans lien avec les enjeux migratoires dans les pays développés. Selon la ministre, les accords de Paris sont un signe positif des avancées sur les sujets environnementaux. Elle promeut un rôle fort de la France comme la place de la finance verte, mettant en place des mécanismes financiers pour tenir compte des externalités environnementales (pollution de l'eau, etc.). Elle indique qu'il est difficile de mener des combats écologiques lorsque des emplois sont menacés.

**Rumpala, Yannick, *Une consommation durable pour en finir avec le problème des déchets ménagers ? Options institutionnelles, hypocrisies collectives et alternatives sociétales*, in « Les effets du développement durable », sous la dir. De Patrick Matagne, L'Harmattan, 2006**

Article dans lequel l'auteur, face à la problématique des déchets liés au système de production et de consommation actuel, analyse le concept de consommation durable, issue d'après lui d'idées et propositions plus anciennes, qui s'organisent autour de deux stratégies « correspondant à deux manières de voir le problème et de s'y attaquer » : l'éco-efficacité



(augmenter la productivité des ressources utilisées) et l'éco-suffisance (détacher le bien-être de l'accumulation des marchandises). Il note que les actions réellement adoptées sont plutôt du ressort de l'efficacité, car elle s'intègre plus facilement dans les logiques du fonctionnement du système économiques, alors qu'elle ne peut pas suffire. L'auteur considère que la suffisance, qui se base sur la modération (sobriété) et sur la fonctionnalité, est nécessaire, bien que difficile à faire accepter du fait d'une opposition aux principes économiques de consommation et de croissance.

**Rusé Nathalie, Julien de Zélicourt Diane, Devaux Yann, *Vivre ou survivre après la société de consommation : 4 scénarios à l'horizon 2050, conférence pour l'Université de tous les savoirs, 84 minutes, 2009***

Cette présentation d'étudiants d'HEC s'intéresse à l'évolution de la société de consommation et au rôle de la consommation dans la « croissance verte ». Dans des petits films, ils présentaient quatre scénarios de consommation d'ici 2050 : Sous Perfusion, Label Vie, Au Pied des Murs, Le Goulag Vert. Les scénarios ne sont pas des prévisions ou des travaux probabilistes, mais davantage une démarche prospective servant à anticiper des changements et des adaptations. La déconsommation est une diminution de la consommation en volume, en valeur, et un transfert entre postes de consommation. Dans Sous perfusion, la consommation est dopée par de nouvelles techniques (nouvelles énergies non renouvelables, déni de l'avenir, etc.). Dans Au pied des murs, la société est divisée en deux entre ceux qui ont accès aux ressources (dans des gated communities, protégés par des sociétés privées, mais pas heureux, se sentent enfermés) et ceux qui sont dans une précarité extrême ; l'accès aux ressources est une lutte. Dans Label Vie, l'homme a pris conscience des risques environnementaux et consomme moins, rétablit des liens sociaux (location de bien, mutualisation des objets, trocs, dons, à l'aide de technologies ; chacun est jugé selon ses compétences et selon les services rendus à la collectivité ; mise à disposition de la connaissance, entraide, relocalisation de l'économie et démocratie participative, permettant de donner du travail à tout le monde). Ce scénario, imaginé en 2009 par des étudiants, correspond à ce que défendent des promoteurs de la sobriété. Les étudiants évoquaient d'ailleurs une « convivialité sobre et heureuse ». Dans le scénario du Goulag vert, les médias ont entreteenu les citoyens dans un climat de terreur, si bien que les citoyens ont voté pour un dictateur assurant le salut de l'espèce, un dictateur anti-consommation avec une forme d'épuration idéologique. Ces quatre scénarios imaginés il y a près de 10ans seraient encore pertinents aujourd'hui.

**Ryunosuke, Koike. *Eloge du peu*. Arles: Editions Philippe Picquier, 2017.**

Koike Ryunosuke est un moine zen japonais, d'une quarantaine d'années, qui invite à vivre sobrement pour accéder à la « sérénité intérieure ». Selon lui, vivre dans un espace apaisé et déchargé est un premier pas pour accéder au bonheur. Pour cela, il faut « consentir à des efforts », notamment par la méditation et la pleine conscience. Il consacre une partie de son livre à la question de l'argent, encourageant à séparer le nécessaire de l'accessoire.

**Siegel, Charles. *The Politics of Simple Living: Why Our Economy Is Making Life Worse and How We Can Make It Better*. Preservation Institute, 2014.**

Cet auteur états-unien promeut le "simple living" ou « downshifting », c'est-à-dire la réduction de la consommation, auprès de la gauche américaine « libérale » (au sens américain du terme). Les environnementalistes devraient selon lui promouvoir une vision positive de ce mode de vie, plutôt que d'insister sur les conséquences négatives de la consommation. Il

présente les politiques publiques qui pourraient encourager le simple living dans plusieurs domaines : le temps de travail (offrir autant de protection sociale et salaires adaptés pour le travail à temps partiel), l'urbanisme (construction de quartiers où il est possible de se déplacer sans voiture), garde des enfants (il propose de donner aux parents une somme d'argent qu'ils peuvent utiliser pour payer la garderie ou choisir de travailler moins et garder leurs enfants). Les gains de productivités devraient servir à réduire le temps de travail plutôt qu'à produire davantage. Plusieurs instruments fiscaux sont envisagés : taxe carbone pour favoriser les technologies plus « propres », taux d'impôt plus progressif (dont le taux augmente lorsque l'assiette augmente) pour redistribuer les richesses. Il définit l'« hypercroissance » comme le fait d'utiliser tous les gains de productivités pour la croissance et la consommation, parce que la plupart des américains n'ont pas l'option de travailler moins. En termes politiques, il souligne que même s'il est important de gérer les problèmes de pauvreté et d'accès aux services de base, il est désormais important de gérer la richesse et l'excès (*affluence*). Il insiste sur la nécessité de ne pas présenter l'économie de ressources comme un fardeau ou une tâche difficile. Il mentionne l'indicateur de progrès de l'association « Redefining progress », le « guenuine progress indicator » : corrige le PIB en soustrayant les coûts environnementaux de la croissance ainsi que les coûts des conséquences de la croissance en termes de santé, urbanisme, éducation, etc. (« défensive expenditures »).

**Siounandan, Nicolas, Pascale Hébel et Justine Colin, « Va-t-on vers une frugalité choisie ? », *Cahier de recherche du CREDOC* (décembre 2013). n°302.**

L'étude s'interroge pour savoir si après la phase d'hyperconsommation que nous avons connue depuis les années 80, la société ne serait pas entrée dans une nouvelle phase de « frugalité choisie » liée à la place de l'écologie et l'importance de la crise économique de 2008. Pour ce faire, les auteur·e·s présentent une approche socio-historique de la frugalité, de l'Antiquité grecque classique à la consommation de masse du XXe siècle. Ils expliquent ensuite leur proposition – existence d'une phase de frugalité choisie – à partir des résultats de l'enquête consommation, en liant baisse de la volonté de consommation, modification des choix de consommation (produits simples, durables, achat d'occasion...) et rapport au bonheur. Ainsi, les auteurs notent que l'enquête consommation de 2013 met en avant « un trait post-matérialiste très fort dans la consommation : on ne cherche plus à impressionner les autres mais à se réaliser », ce qui vient directement impacter les choix de consommation. Les représentations du bonheur ont évolué depuis 1993, avec la diminution des catégories « réussir » et « vivre décemment », et l'augmentation des éléments liés à la « santé et sociabilité » ainsi que « sérénité ». D'après les auteurs, près d'un français sur deux en 2013 adoptent des comportements de frugalité contrainte, mais 13 % des consommateurs sont « engagés » dans une frugalité choisie qui persistera après la crise (nouveaux modes de consommation portés par les classes moyennes), et traduisant les nouvelles aspirations de bien-être vers le partage, le lien social et le développement durable.

**Trentmann, Frank. « Le consommateur en tant que citoyen : synergies et tensions entre bien-être et engagement civique ». *L'Économie politique* n° 39, no 3 (2008): 7-20. doi:10.3917/leco.039.0007.**

Tentative de réconcilier l'action comme consommateur engagé et l'action citoyenne : d'un côté, dimension pathologique de la société d'abondance avec la rupture des liens sociaux, d'un autre côté, renouveau démocratique et responsabilisation par le choix offert au citoyen. Cet auteur considère néanmoins que l'Etat doit garantir des prix « justes » pour la

« démocratie des consommateurs ». La notion de consommateur-acteur politique est ancienne et peut avoir des effets à la fois positifs et négatifs.

**Tukker, Arnold, Sophie Emmert, Martin Charter, Carlo Vezzoli, Eivind Sto, Maj Munch Andersen, Theo Geerken, et al.** « *Fostering change to sustainable consumption and production: An evidence based view* ». *Journal of Cleaner Production* 16, no 11 (2008): 1218-25. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2007.08.015>.

Résumé d'un livre suite à un projet de recherche sur la production et la consommation durables, mené entre 2005 et 2007 avec 250 contributeurs, international. S'appuie sur les principaux domaines de consommation (habitat, transport et alimentation) et avec quatre angles d'approches : les échanges commerciaux (business), la conception des produits, les modes de vie et la consommation, et les politiques publiques. Le « triangle du changement » repose sur les entreprises, les politiques et les consommateurs. Il existe des blocages dans certains domaines. Les enjeux sont très différents selon les pays. Evoque l'idée de décroissance (downshifting), mais ces modèles comme Slow Food ou le New American Dream ne peuvent être imposés (surtout à d'autres pays) de façon « top-down ». Etablit un programme de recherche pour notamment établir des nouveaux outils de mesure (Happy Planet Index) et développer des outils pour le changement plutôt que simplement fixer des objectifs (management de la transition, feuilles de route). Donnent des scénarios de changement sur 10 ans.

**Viveret, Patrick, *La sobriété heureuse, conférence pour l'Université de tous les savoirs, 95 minutes, 2009***

Connu pour ses engagements altermondialistes, Patrick Viveret a travaillé au début des années 2000 pour des missions gouvernementales sur les nouveaux indicateurs de richesse. Il a mené des expérimentations sur les monnaies complémentaires. Il promeut une « sobriété heureuse » démocratiquement débattue et choisie et des « politiques publiques de mieux-être », fondées sur la participation des citoyens.

**Wapner, Paul, et John Willoughby.** « *The Irony of Environmentalism: The Ecological Futility but Political Necessity of Lifestyle Change* ». *Ethics & International Affairs* 19, no 3 (2005): 77-89. doi:10.1111/j.1747-7093.2005.tb00555.x.

L'article interroge l'effet de l'action environnementale individuelle, consistant à réduire la population (avoir moins d'enfants) et à réduire la consommation (acheter moins de choses). Selon lui, l'effet est symbolique plus que matériel, dans la mesure où ces changements poussent à un changement politique (au-delà de leur effectivité matérielle). Lorsque des individus décident de ne pas avoir d'enfants ou d'acheter moins de choses, ils ont davantage d'argent : l'enjeu de la destination de cet argent est crucial. S'ils le placent dans des mécanismes financiers classiques, comme l'investissement ou l'épargne, ils ne font que transférer l'impact environnemental puisque leurs économies sont réinvesties dans l'investissement et la productivité. L'investissement « socialement responsable » n'est pas forcément meilleur en termes environnementaux. Pour que leurs efforts aient davantage d'impact, il faut qu'ils les relient aux efforts politiques destinés à changer la nature de l'économie capitaliste. L'auteur encourage des politiques qui redistribuent les richesses, font payer les pollueurs, rendent les technologies plus « vertes » obligatoires et réduisent la durée du travail quotidien dans les régions les plus riches (réduisant ainsi à la fois la production et la consommation).

**Willis, Margaret M., et Juliet B. Schor. « Does Changing a Light Bulb Lead to Changing the World? Political Action and the Conscious Consumer ». *The Annals of the American Academy of Political and Social Science* 644, no 1 (2012): 160-90. doi:10.1177/0002716212454831**

Ces auteurs montrent que la consommation durable au niveau individuel (« conscious consumption ») est positivement corrélée à davantage d'action politique (contre les critiques qui disent l'inverse, que la consommation durable détournerait de l'action militante ou politique). Les résultats s'appuient sur des données concernant 2200 consommateurs « sensibilisés » (conscious) aux Etats-Unis, et font apparaître une corrélation positive avec l'engagement politique, même en contrôlant par l'engagement politique antérieur (par l'utilisation d'une méthode de régression). Des résultats similaires ont été montrés pour le Canada et la France.