

Dossier thématique

Sobriété – moins c'est mieux



Source: istockphoto.com

Ce dossier thématique explique la nécessité de repenser notre mode de vie pour faire face à la consommation croissante de ressources non renouvelables et aux crises environnementales. Il présente la sobriété comme une stratégie qui vise à consommer moins de ressources et à accroître la satisfaction de vie. Cela améliore la qualité de vie et préserve l'environnement grâce à une consommation plus consciente et à des changements de comportement durables.

éducation21

Adresse colis | Monbijoustrasse 31 | 3011 Berne

Adresse lettres | Monbijoustrasse 31 | Case postale | 3001 Berne

T +41 31 321 00 21 | info@education21.ch

www.education21.ch



Inhalt

1. Pertinence EDD.....	3
2. Questions EDD.....	4
3. Informations de base.....	5



1. Pertinence EDD

La pertinence EDD, les questions EDD et les informations de base sont également disponibles en téléchargement : dossier thématique Sobriété - Moins c'est plus.

Les élèves se penchent sur les possibilités d'un mode de vie sobre, car il leur permet d'être plus conscients des ressources naturelles, sociales et individuelles à gérer. En s'intéressant à la sobriété, ils apprennent à réduire leur empreinte écologique, à utiliser les ressources de manière consciente et à réfléchir de manière critique à leurs habitudes de consommation. Cela contribue non seulement à la protection de l'environnement, mais aussi à une meilleure qualité de vie, à un engagement sociétal plus fort et, plus largement, à la cohésion sociale.

Dans l'ensemble, l'apprentissage de la sobriété favorise non seulement les connaissances interdisciplinaires, mais aussi d'importantes compétences transversales essentielles pour agir de manière responsable et durable dans un monde globalisé.



2. Questions EDD

Cycle 1

- De quoi n'aurons-nous/n'aurai-je pas besoin à l'avenir ?
- Quand est-ce que moins c'est plus ?
- Comment se comportent les personnes qui en ont assez de ?
- Qu'obtenons-nous lorsque nous avons plus de temps pour ?
- Comment tout le monde peut-il être heureux ?

Cycle 2

- De quoi n'aurons-nous/n'aurai-je pas besoin à l'avenir ?
- Quand est-ce que moins c'est plus ?
- A quoi ressemble un style de vie sobre en Suisse ? (par ex. mobilité, travail, loisirs).
- Quelles sont les caractéristiques d'une vie largement satisfaite ?
- Quel est le lien entre le bien-être temporel et le bien-vivre ?
- Comment faire entrer la lenteur (décélération) dans notre vie ?

Cycle 3

- A quoi ressemble un mode de vie sobre en Suisse ? (par ex. mobilité, travail, loisirs, logement)
- Quand est-ce que moins est plus ?
- De quoi avons-nous besoin/n'ai-je pas besoin à l'avenir ?
- Quelles sont les caractéristiques d'une grande satisfaction de vie ?
- Quel est le lien entre le bien-être temporel et le bien-vivre ?
- Comment faire entrer la lenteur (décélération) dans notre vie ?

Sec II

- A quoi ressemble un mode de vie sobre en Suisse ? (par ex. mobilité, travail, loisirs, logement)
- De quoi n'aurons-nous/n'aurai-je pas besoin à l'avenir ?
- Quelles sont les caractéristiques d'une vie largement satisfaite ?
- Quel est le lien entre le bien-être temporel et le bien-vivre ?
- Comment faire entrer la lenteur (décélération) dans notre vie ?
- Par quelles mesures l'indice de bonheur peut-il être augmenté en Suisse ?
- Parmi ces situations, lesquelles contribuent à mon bonheur, à ma satisfaction ?
- Comment et avec quoi pouvons-nous nous « découpler » (du temps, du matériel, de la performance, etc.) ?

3. Informations de base

Le contexte du thème « Sobriété - moins, c'est plus » illustre la nécessité de repenser notre mode de vie face à la consommation croissante de ressources non renouvelables et aux crises environnementales qui en découlent.

Pourquoi repenser notre mode de vie ?

La consommation de ressources naturelles non renouvelables augmente dans le monde entier. L'augmentation de la prospérité matérielle et la croissance démographique favorisent ce processus. Les pays du Nord consomment une quantité excessive de ressources et sont, de par leurs structures politiques et économiques, un modèle pour certains pays qui aspirent également à cette prospérité. "Si tous les êtres humains voulaient vivre comme nous le faisons en Suisse, il faudrait presque trois planètes" (Poldervaart, 2015). Les modes de vie actuels entraînent déjà des crises environnementales incontestables (pollution des mers, des eaux et des sols par les déchets plastiques et les pesticides ; gaspillage des ressources par les déchets alimentaires et la surproduction ; changement climatique, perte de biodiversité, etc.). La pression de la performance économique et sociale augmente dans le monde entier et rend de plus en plus de personnes insatisfaites et malades. Il faut donc une réinterprétation de la prospérité qui soit compatible avec la santé, les ressources et l'écologie, en particulier dans les régions qui consomment plus de ressources naturelles que la moyenne et qui contribuent ainsi largement aux problèmes environnementaux mondiaux.


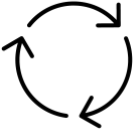
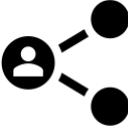
Quelles sont les stratégies durables déjà en place en matière de gestion des ressources naturelles ?

Depuis la révolution industrielle, la mise à disposition de biens de consommation est en constante croissance. Ils sont produits en quantité et à une vitesse sans précédent. Cela entraîne des défis économiques, sociaux et environnementaux :

- Économique : épuisement des ressources par des productions rapides et bon marché sans longue durée de vie.
- Social : pression croissante de la performance et surcharge de travail.
- Écologique : surexploitation des ressources naturelles avec de multiples effets négatifs.

Pour ces raisons, différentes stratégies de durabilité sont encouragées, que nous connaissons jusqu'à lors surtout dans les domaines de l'amélioration de l'efficacité (énergie, transport, travail, etc.) et de la cohérence (cycles de ressources et économie circulaire). La troisième stratégie, la « sobriété », implique un changement de mentalité à tous les niveaux et sera décrite plus en détail au chapitre suivant.



Efficacité (mieux)	Cohérence (autrement)	Sobriété (moins)
		
<p>Obtenir une plus grande utilité du produit ou du service avec moins de ressources.</p>	<p>L'utilisation des ressources, la production et la consommation s'inscrivent dans un cycle. Dans la mesure du possible, tout est traité et recyclé.</p>	<p>Changement de comportement grâce à une consommation réduite de ressources et à un plus grand bien-être temporel et relationnel</p>
<p><i>Exemples : Ampoules à économie d'énergie, appareils électriques A+++ , voitures 3 litres/100 km</i></p>	<p><i>Exemples : énergie éolienne, sacs d'amidon de maïs, vêtements compostables, magasins de seconde main</i></p>	<p><i>Exemple : offres de location, stations de réparation, fixer ses propres/nouvelles conditions-cadres</i></p>

Pour des mesures efficaces et cohérentes, de nouvelles ressources sont néanmoins nécessaires car le traitement et la reconstitution au sein de ces cycles nécessitent à leur tour de l'énergie, ce qui entraîne une nouvelle consommation de ressources. La consommation de ressources entraîne donc toujours un effet rebond qui se répercute sur les ressources non renouvelables. Cela signifie qu'avec ces deux stratégies, le risque existe que les économies initialement prévues soient annulées par d'autres influences et conséquences.

Un exemple pour illustrer:

Situation initiale : vous achetez une voiture électrique avec un moteur plus efficace.

Rebond direct	Rebond indirect	Rebond économique global
<p>Vous évaluez le coût du carburant et décidez d'acheter une voiture plus grande ou de l'utiliser plus qu'avant.</p>	<p>Vous avez plus d'argent grâce à la baisse des prix du carburant et le dépensez pour des biens de consommation supplémentaires.</p>	<p>La demande croissante de voitures électriques efficaces favorise la consommation de ressources naturelles et d'électricité supplémentaire.</p>

En plus des stratégies d'efficacité et de cohérence, d'autres solutions sont nécessaires pour s'éloigner des cycles des matières premières. Une stratégie de durabilité possible et déjà mise en œuvre à plusieurs reprises s'appelle "sobriété". Elle vise à remettre en question et à repenser les modes de vie individuel et collectif ainsi que la consommation des ressources naturelles dans son ensemble.

Comment éviter les effets rebond négatifs ?

Une utilisation plus efficace et cohérente de l'énergie et des ressources ne garantit pas automatiquement des économies si l'on considère toutes les formes de production et de consommation. En revanche, la sobriété - considérée au niveau individuel - a des effets dans les quatre dimensions suivantes :

- **La décommercialisation** souligne l'importance des activités autres que la consommation.
Exemple : au lieu de se rendre au centre de bowling, jouer au bowling, à la pétanque ou à des jeux de balle à l'extérieur. Organiser un après-midi cinéma à la maison.
- **Le découplage invite** à apprécier davantage le local.
Exemple : profiter des palmiers de Locarno ou de l'eau bleu clair du lac de Cauma ; amener le frisson du ventre des montagnes russes d'Europa Park sur son propre terrain de jeu ; créer un délicieux dessert avec des produits locaux ; se rendre à vélo au village le plus proche plutôt que de prendre le train pour aller en ville.
- **Désencombrer**, c'est se débarrasser du superflu.
Exemple : faire le ménage dans l'armoire et donner les vêtements, ainsi que les objets qui n'ont pas été utilisés pendant une longue période. Apporter des jeux, des livres, des meubles à la ludothèque, à la bibliothèque ou à la brocante.
- **La décelération** recommande de se recentrer sur l'essentiel dans notre époque agitée.
Exemple : prendre plus de temps pour se rendre à l'école ou au travail, mais le faire à pied. Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur. Réduire un trop grand nombre d'activités de loisirs différentes à un nombre plus restreint.

Ces « quatre D » servent de garde-fous pour une vie sobre et permettent d'éviter les effets rebond dans les comportements individuels.

Qu'est-ce qu'un mode de vie sobre ?

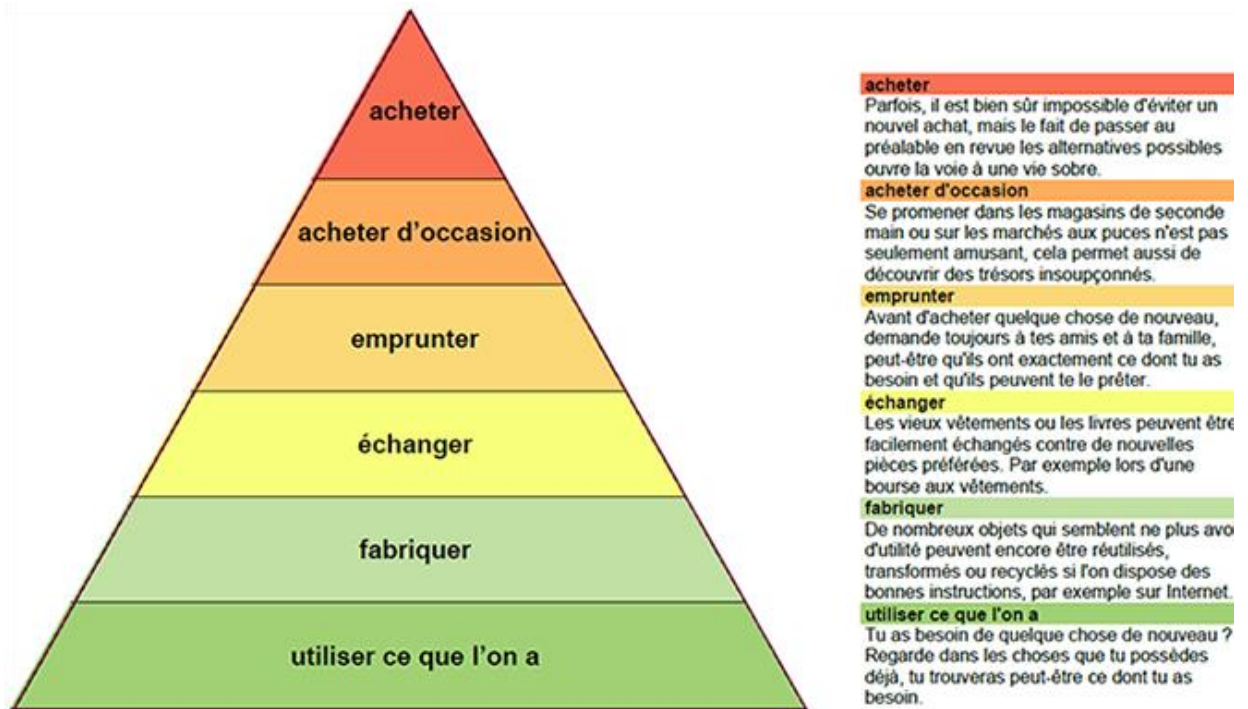
Au Centre for Development and Environment (CDE) de l'Université de Berne, un projet de recherche (2013-2016) a étudié « l'importance d'un style de vie sobre pour une vie bonne ». L'expression d'un style de vie durable a été définie par « une consommation moindre de ressources (...) avec une plus grande satisfaction de vie ». **La sobriété ne représente donc pas un renoncement, mais est considérée comme une « contribution à une vie bonne¹ »** .

Un exemple : Maya adore les voyages en ville et a déjà visité de nombreuses villes lointaines avec son amie. C'était parfois stressant : retards et longues attentes dans les aéroports, ambiance frénétique dans toute la ville, nombreux touristes dans les centres-villes, files d'attente excessives devant les sites touristiques. Une fois, elles se sont rendues dans une petite ville voisine et ont trouvé cela très relaxant : ambiance agréable dans toute la ville, trajet court, nombreuses petites curiosités, belle nature à découvrir à pied dans les environs. Elles se sont alors dit : c'est comme ça que nous voyagerons désormais, c'est plus amusant, nous avons plus de temps, c'est plus économique et nous pouvons en plus réduire massivement notre empreinte écologique.

La sobriété n'implique donc pas seulement une autre utilisation des ressources matérielles, mais comprend aussi un changement de mentalité qui conduit à un changement fondamental de comportement et de satisfaction de la vie.

La stratégie poursuit deux objectifs :

1. Moins de consommation de ressources :



Grafique: extrait de Détectives de la suffisance

2. Plus de satisfaction dans la vie :

L'amélioration de la qualité de la vie, outre les aspects financiers, mentionne surtout le bien-être temporel et relationnel, qui englobe le bien-être physique et psychique :

a. **Bien-être temporel** : avoir suffisamment de temps pour satisfaire ses intérêts personnels, se détendre et trouver un équilibre entre le travail, l'engagement social et les loisirs.

b. **Bien-être relationnel** : Avoir des relations interpersonnelles de qualité avec sa famille, ses amis et d'autres personnes importantes dans sa vie. Elles apportent un soutien émotionnel, un lien social et un réseau social épanouissant.

Selon les dernières connaissances, le bien-être temporel et le bien-être relationnel sont essentiels pour une haute satisfaction de vie, notamment dans les régions gâtées par la prospérité matérielle.

¹ Policy Brief 11/17

Quelle est la valeur ajoutée d'un mode de vie sobre ?

L'auto-restriction et la consommation conscientes peuvent conduire à une plus grande satisfaction de vie chez certaines personnes, comme le montrent les interviews de personnes pratiquant la sobriété :

- **La liberté par la restriction** : fixer des priorités et se concentrer sur le nécessaire. Cela permet de disposer de plus d'espace, de temps et d'argent pour d'autres choses.
- **Espace d'autodétermination** : les décisions prises en toute connaissance de cause, conformément à ses propres valeurs, favorisent la satisfaction dans la vie.
- **Du temps pour les relations** : Entretenir des relations avec les autres, soi-même et la nature est essentiel pour mener une vie épanouie.
- **Principe de l'attention** : l'attention portée à soi-même et aux autres crée un calme intérieur et une focalisation sur l'essentiel.
- **Du temps et de l'espace pour le bien-être** : Avoir suffisamment de temps pour des activités favorisant le bien-être personnel, comme la préparation de légumes cultivés par soi-même, est important pour les personnes vivant de manière sobre.

Le temps consacré à l'entretien des relations et le principe de l'attention sont essentiels pour une vie satisfaisante, tout comme le désencombrement, élément central pour faire de la place à l'essentiel et se débarrasser des choses dont on n'a pas (ou plus) besoin.

Quels domaines de la vie sont concernés et comment ?

Les exemples suivants sont donnés à titre indicatif et ne doivent pas être considérés comme exhaustifs :

- **Mobilité** : les personnes qui pratiquent la sobriété préfèrent se déplacer de manière écologique à vélo ou en transports publics et apprécient l'exercice en plein air.
Impact positif : se rendre à l'école et au travail à vélo renforce la santé, réduit les coûts médicaux et contribue à la protection de l'environnement.
- **Alimentation** : les personnes choisissent consciemment les aliments dont ils ont besoin, misent sur le commerce équitable, les produits bio, les choix saisonniers et régionaux ainsi que les emballages respectueux de l'environnement.
Impact positif : faire ses courses en connaissance de cause peut contribuer à une alimentation plus saine, à une réduction des coûts de la santé, à une plus grande satisfaction dans la vie ou à une réduction du gaspillage alimentaire et des déchets plastiques.
- **Les vêtements** : L'accent est mis sur les matières premières renouvelables comme le coton, les normes sociales et écologiques, la préférence est donnée au commerce équitable, au bio et aux vêtements de seconde main afin de préserver les ressources.
Impact positif : une garde-robe plus petite avec une meilleure vue d'ensemble ; promotion de nouveaux modèles commerciaux avec des systèmes de prêt et d'économie circulaire ; moins de dépenses.

- **Réparations** : en cas de panne, on mise sur les réparations, que ce soit par des professionnel.le.s ou en essayant soi-même, et on privilégie le partage des appareils avec d'autres avant d'envisager un nouvel achat.
Impact positif : la durée de vie d'un objet ou d'un service est prolongée ; il y a donc moins de gaspillage de ressources ; on attribue "plus de valeur" à l'objet ; les repair cafés deviennent des lieux de rencontre.
- **Travail** : le travail rémunéré insatisfaisant et ses conditions générales sont remis en question par rapport à son propre bien-être.
Impact positif : les modèles tels que la semaine de 38 ou 20 heures deviennent attrayants ; l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est amélioré ; se concentrer sur le cœur de la tâche ou de la fonction ; promouvoir des horaires de travail flexibles.
- **Temps libre** : la réflexion sur le rôle, le rythme et les activités du "temps libre" est importante pour identifier ses propres valeurs et normes en matière de bonne vie.
Impact positif : suivre ses propres intérêts et besoins ; développer des activités de décélération ou leur accorder plus de temps.

Où et comment commencer ?

Pour qu'un mode de vie sobre ne reste pas seulement théorique, mais qu'il se concrétise dans la pratique, il faut des aides et des soutiens qui favorisent l'apprentissage transformateur :

1. Penser de manière **systémique** en rendant accessibles les connaissances, les interdépendances et les nouvelles opportunités : *Quelles sont les opportunités offertes par un mode de vie sobre ?*
2. L'évolution des convictions profondes et le développement personnel nécessitent une **réflexion sur ses propres valeurs et normes, qui** peuvent offrir de nouvelles perspectives sur les processus sociétaux : *Qu'est-ce qui devrait changer dans la société, la politique, dans mon environnement pour que je puisse mener une vie sobre ?*
3. Réfléchir à ses propres habitudes et **actions,** développer et mettre en œuvre de nouvelles visions de la sobriété : *Quels petits gestes quotidiens sont réalisables ? Par où commencer ? Où est-ce que j'optimise ?*

Quels sont les obstacles à surmonter ?

Le changement de comportement par la réduction de la consommation des ressources et l'augmentation du bien-être temporel et relationnel semblent formidable en théorie, mais dans la pratique, il ne se trouve que peu de personnes directement concernées. Parmi les potentielles raisons :

- **Pas ici** --> les changements climatiques ont lieu ailleurs dans le monde
- **Pas moi** --> je ne peux rien faire tout seul ; la Suisse est trop petite
- **Pas maintenant** --> nous ne voyons pas l'urgence
- **Pas sûr** --> nous ne savons pas avec certitude si nous atteindrons les objectifs climatiques.

Les facteurs d'inhibition peuvent être abordés par des méthodes pédagogiques. En se basant sur le chapitre précédent, des questions d'intérêt supérieur peuvent aider à générer une implication personnelle et à briser les schémas de pensée existants. Les points ci-dessus peuvent être consciemment abordés et approfondis :

- **Pas ici** --> Quels sont les changements climatiques qui se font sentir en Suisse ou dans notre commune ? A quels effets faut-il s'attendre ?
- **Pas moi** --> Qu'est-ce que j'ai à voir avec ça ? Qu'est-ce qui change si le plus grand nombre possible de personnes commencent à penser et à agir de manière plus durable ?
- **Pas maintenant** --> Quel est l'impact des actions d'aujourd'hui sur l'avenir ? Comment aborder les succès à long terme ?
- **Pas sûr** --> Quelles étapes intermédiaires d'ici 2050 pouvons-nous aborder ? Quelles sont les actions qui donnent déjà des résultats visibles après une courte période ? Comment pouvons-nous les reconnaître/les mesurer ?



Sources

Deutsche Umweltstiftung (2024): *Suffizienzpyramide*. Berlin. (zuletzt abgerufen am 19.2.24)

Genug e.V. (2024): *Suffizienz?*. Berlin. (zuletzt abgerufen am 19.2.24)

Güthler, A. 2021. *Einfach komplex! Systemisches denken lernen für eine nachhaltige Welt*. Ökotopia Verlag, Aachen. Deutschland.

Leng, M.; Schild, K.; Hofmann, H.; Hammer, T. (2017). *Genug ist gut genug: mit Suffizienz gegen den Ressourcenverbrauch*. CDE Policy Brief, Nr. 11. Bern, Schweiz: CDE.

Probst, M.; Gubler, M. (2019). *Klimawandel und Klimapolitik: Lernmedium für die Sekundarstufe II und Informationen für Lehrpersonen*. Bern: éducation21.

Schild, K.; Leng, M.; Jakob, M.; Hammer, T. (2020). *Auf der Suche nach dem rechten Mass. Nachhaltige Entwicklung auf der Sekundarstufe II*. hep Verlag AG, Bern, Schweiz.