



**HAL**  
open science

# De la Frugalité à la Sobriété : une histoire de la simplicité volontaire

Pauline ROMARY

► **To cite this version:**

Pauline ROMARY. De la Frugalité à la Sobriété : une histoire de la simplicité volontaire. 2024. hal-04495815v2

**HAL Id: hal-04495815**

**<https://hal.science/hal-04495815v2>**

Submitted on 5 Jul 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International License

## De la frugalité à la sobriété : une histoire de la simplicité volontaire

La Chaire RESET (Réseaux électriques et sociétés en transitions) fondée en 2017 hébergée au sein de la fondation Bordeaux Université a pour premier objectif de comprendre la dimension sociétale des réseaux et de l'énergie au prisme des Sciences Humaines et Sociales, elle inscrit son champ de recherche dans l'histoire du temps présent<sup>1</sup>. Dans ce cadre, elle s'intéresse aux comportements de consommation des citoyens dans un contexte de crise où les opérateurs de réseaux et le gouvernement incitent à réduire la consommation énergétique. D'après Edouard Toulouse<sup>2</sup>, la sobriété peut être définie « comme un idéal, celui d'une société dans laquelle l'ensemble des citoyens pourrait satisfaire leurs besoins de base dans le respect des limites écologiques de la planète et sans épuiser ses ressources au rythme effréné actuel.<sup>3</sup> » Elle interroge les conséquences du fonctionnement de notre système économique, à la fois dans sa dimension macro (la société de consommation au sens large) et micro (les modes de consommation individuels). La sobriété énergétique inclut également l'ensemble des mesures tant au niveau collectif qu'individuel, visant à transformer la nature des services énergétiques que nous utilisons, tout en limitant l'usage des alternatives plus énergivores<sup>4</sup>. La sobriété aspire à réduire notre consommation et de ce fait à réduire la production. Nous proposons dans cette note une historicisation de la sobriété et de l'usage de ce terme afin d'en souligner les enjeux et de proposer une définition réactualisée de la sobriété au regard de cette analyse.

### Historiciser la sobriété : un enjeu d'actualité

Historiciser la sobriété, et plus précisément ici la sobriété énergétique, c'est mettre en lumière ce concept au prisme des enjeux actuels dans le temps long. Notre approche du concept de sobriété tel qu'il est utilisé et diffusé actuellement dans les médias vient se joindre au contexte environnemental auquel la sobriété est liée et donc s'agrège aux enjeux du temps présent. Plus largement, la nécessité d'historiciser la crise environnementale a déjà été mise en exergue par d'autres

---

<sup>1</sup> Le temps présent n'est ici pas à confondre avec l'actualité. L'histoire du temps présent est l'analyse au prisme des compétences propres aux SHS des phénomènes, dynamiques, et événements se situant dans une temporalité proche de l'instant vécu, entre le passé et le futur. Elle s'oppose à l'actualité par la grande part d'analyse et d'interprétation qui lui incombe, ainsi qu'à la remise en contexte perpétuelle qui est le propre de l'historien. Il s'agit d'étudier et d'analyser le présent au prisme du passé, avec un regard qui se veut le plus critique possible, en ne tombant pas dans l'écueil de faire du journalisme (n'est pas ici un terme péjoratif, mais est à prendre simplement comme le fait de relater des faits, avec pour but principal l'objectivité).

<sup>2</sup> Consultant expert sur les questions de sobriété énergétique indépendant

<sup>3</sup> Edouard Toulouse, « La sobriété, une notion disruptive de plus en plus étudiée », *La Revue de l'Énergie*, n° 649, mars-avril 2020

<sup>4</sup> *Ibid.*

historiens avant nous et notamment Jean-Baptiste Fressoz qui, dans ses travaux, précise que l'historicisation des concepts qui ne sont pas toujours nécessairement abordés historiquement permet l'inscription de ces derniers dans des processus historiques<sup>5</sup>. En historien, nous inscrivons la recherche de l'histoire du temps présent dans un temps long. Ici, nous nous intéressons à une notion qui réapparaît dans l'actualité en l'observant selon la méthode historique qui nous permet de prendre le temps de lire, rechercher, analyser, interroger un concept en le remettant dans son contexte à travers le temps. Or, la sobriété est un terme connu et défini depuis l'Antiquité même si de nombreux synonymes jalonnent son histoire en commençant par la frugalité et en passant par la chasse au gaspillage.

Dans le contexte de la crise écologique actuelle, la transition énergétique est devenue un enjeu crucial censé répondre, au moins partiellement, à cette crise. Ainsi, l'actualité appelle à s'interroger et à changer nos manières de vivre aussi en termes de production que de consommation en incitant à davantage de sobriété pour pouvoir assurer cette transition énergétique et écologique qui s'impose. Pourtant, jusqu'à récemment encore, les politiques publiques restaient gouvernées par le paradigme de l'abondance énergétique. À cet égard, l'été 2022 marque un tournant puisque cet idéal est remis en cause. En effet, l'annonce du *Plan Sobriété* par le gouvernement en juin 2020 accélère la prise de conscience en liant à la sobriété le changement des comportements de consommation. Dans cette mise en récit de la sobriété, il est nécessaire de « pérenniser<sup>6</sup> » ce mouvement, selon les mots adoptés par Agnès Pannier-Runacher alors ministre de la Transition énergétique. Or, la démarche s'avère complexe car selon les spécialistes, **l'appropriation de la sobriété dans les comportements ne doit pas reposer simplement sur la bonne volonté des citoyens, mais sur une approche systématique organisée<sup>7</sup>.**

La déclaration du Président de la République Emmanuel Macron, en août 2022, sur la fin de l'abondance illustre ce virage qui implique un changement de posture. Pourtant, la notion de sobriété énergétique n'est pas nouvelle : elle émerge lentement dans les discours publics depuis les années 2000 - voire dès les années 1970, au lendemain des chocs pétroliers de 1973 et 1979 sous le nom *d'économies d'énergies* – et révèle la nécessité d'aller vers la mise en place d'efforts de réduction de nos consommations énergétiques<sup>8</sup> à la fois sur le plan individuel pour les ménages<sup>9</sup>, mais également sur le plan collectif, dans la perspective de réduire l'empreinte de l'être humain sur le climat et la biodiversité pour la préserver.

---

<sup>5</sup> Stéphane Foucard, « Jean-Baptiste Fressoz : Il faut historiciser la crise environnementale », *Le Monde*, 9 novembre 2013, URL : [https://nouveau-europresse-com.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/Link/UNIVBORDEAUXT\\_1/news%2%b720131109%2%b7LM%2%b70arh4513\\_867690](https://nouveau-europresse-com.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/Link/UNIVBORDEAUXT_1/news%2%b720131109%2%b7LM%2%b70arh4513_867690)

<sup>6</sup> Marine Godelier, « Comment la sobriété énergétique est devenue « incontournable » pour le gouvernement », *La Tribune*, 25 mai 2023, URL : [https://nouveau-europresse-com.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/Link/UNIVBORDEAUXT\\_1/news%2%b720230526%2%b7TR%2%b7963496](https://nouveau-europresse-com.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/Link/UNIVBORDEAUXT_1/news%2%b720230526%2%b7TR%2%b7963496)

<sup>7</sup> *Ibid* note 5.

<sup>8</sup> Bruno Villalba (coordination éditoriale), Luc Semal (coordination éditoriale), *Sobriété énergétique - Contraintes matérielles, équité sociale et perspectives institutionnelles*, Editions Quae - Collection : Indisciplines, Octobre 2018.

<sup>9</sup> L'argument est avancé et utilisé à cette époque notamment pour les ménages les plus précaires pour faire des économies dans leur budget.

**La sobriété est présentée<sup>10</sup> comme une des pistes à suivre pour faire face à la crise écologique.** Elle cherche à concilier lutte contre le changement climatique et contre les inégalités. Avec la sobriété, la transition énergétique et écologique dépasse l'enjeu technique et économique pour devenir sociale. Elle englobe de fait de nombreuses préoccupations comme l'accès équitable à l'énergie, la sécurisation des approvisionnements ou la lutte contre la précarité énergétique<sup>11</sup>. Par exemple, consommer moins pour permettre à ceux qui en ont besoin de consommer suffisamment semble aussi constituer un moyen de limiter les conflits liés à l'énergie, notamment du fait de l'extraction intensive des ressources et de la concurrence qui en résulte.

## Le cheminement d'un concept dans le temps long

**Le terme sobriété vient du latin *sobrietas* qui signifie la modération, la mesure ou encore la tempérance. En d'autres termes, être sobre est le fait d'adopter un comportement se limitant à nos justes besoins en faisant preuve de simplicité<sup>12</sup>.** C'est un concept ancien, présent dans les traditions religieuses et philosophiques avec des variations du terme au cours du temps où l'on évoque davantage la tempérance pour exprimer cette notion comme nous l'entendons aujourd'hui au sens d'une réduction volontaire de la consommation en se reconnectant à nos besoins. En effet, la tempérance est prônée dès l'Antiquité par des philosophes tels que Platon ou Aristote par les textes religieux chrétiens ou bouddhistes et par des courants philosophiques tels que l'épicurisme ou le stoïcisme. Ces diverses conceptions spirituelles se rejoignent en affirmant entre autres que le bonheur n'est pas dans l'abondance, mais plutôt dans la frugalité.

De plus, elle apparaît comme une évidence pour des sociétés soumises à des contraintes matérielles pour subvenir à leurs besoins primaires : se chauffer, s'alimenter, se déplacer. La recherche de sobriété est devenue marginale à partir du XIXe siècle, avec l'émergence du capitalisme conduisant à la société de consommation qui repose sur l'abondance, où l'objectif repose dans le fait de consommer et non pas dans la façon de consommer : c'est la société de consommation. Si la sobriété tombe en désuétude, la critique de l'opulence, elle, perdure. Au XIX<sup>e</sup> siècle, alors que son pays connaît le développement spectaculaire du capitalisme, le philosophe américain Henry David Thoreau promeut par exemple le retour à un mode de vie simple et proche de la nature dans son œuvre *Walden*

---

<sup>10</sup> Dans le débat public et scientifique (scénarios de perspectives, recommandations GIEC, opérateurs de réseau, politiques...)

<sup>11</sup> La précarité énergétique est la vulnérabilité économique d'un ménage face à sa facture d'énergie qui impacte ainsi sa consommation d'énergie, souvent la précarité énergétique est aggravée pour les passoires thermiques (logement mal isolés, vétustes...). La précarité énergétique est en croissance dans les pays développés notamment dû à l'augmentation des prix de l'énergie.

<sup>12</sup> RAZAFINDRABESOA Élodie, « Consommer de l'énergie à l'ère de la sobriété ? Quelques réflexions liminaires », dans le Podcast SOBÉRICAST par la Chaire RESET, 2020, URL : <https://soundcloud.com/chaire-reset/reflexions-liminaires-sur-notre-consommation-denergie-a-lere-de-la-sobriete>

ou *la Vie dans les bois*. De même, au XX<sup>e</sup> siècle, l'auteur américain **Richard Gregg** publie l'essai *The Value of Voluntary Simplicity* (1936) dans lequel il définit le concept de « simplicité volontaire » pour se « débarrasser des possessions insignifiantes » qui sont « des encombrements » pour atteindre « le but principal de la vie ». Cette histoire de la simplicité volontaire s'inscrit dans le temps et résume en deux mots l'ensemble des synonymes de la sobriété utilisé dans le temps long.

C'est vraiment dans les années 1960 et 1970 que l'idée de renouer avec l'essentiel connaît un renouveau qui se diffuse à l'échelle internationale. Aux Etats-Unis, le courant de la *Beat Generation* et le mouvement hippie rejettent la société de consommation de masse. En France, l'ouvrage *La société de consommation* (1970) de Jean Braudillard remet en cause la « mystique de la croissance ». Dans le même temps, en 1972, le rapport Meadows du Club de Rome, audacieusement intitulé *Halte à la croissance !* fait sensation dans le monde en estimant que nos modes de vie ne seraient pas compatibles à long terme avec les ressources planétaires et le climat. Ainsi, la sobriété passe d'une démarche spirituelle à un modèle alternatif de développement.

Dans les années 1980, des modèles alternatifs à celui de la croissance sont imaginés. **Les auteurs français Serge Latouche, François Partant et Paul Ariès proposent la « décroissance »** auquel le concept de sobriété se retrouve longtemps associé, la décroissance reposant notamment sur la modération. Or, celle-ci fait l'objet d'un fort rejet politique, notamment parmi les acteurs gouvernementaux (en France et plus généralement dans le monde) marqué par l'utopie croissantiste<sup>13</sup> hérité des évolutions industrielles des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles. De fait, l'injonction récente à la sobriété dans un contexte de crise énergétique pour nos contemporains traduit particulièrement bien la position d'oscillation de nos sociétés, entre volonté de préserver les acquis de la croissance passée tout en prenant conscience de leur progressive déliquescence dans le présent et l'avenir. On peut ainsi se poser la question de la route à emprunter dans les prochaines décennies, entre celle qui serait maîtrisée et où la sobriété constituerait un élément structurel de la mutation des sociétés ou à l'inverse, où la collectivité resterait accrochée à une idée fixe de la croissance dans un monde qui ne peut objectivement plus la soutenir. Les éléments objectifs observables dans un monde fini peuvent offrir quelques pistes pour faire glisser le concept de sobriété dans le champ scientifique, ce que les différents modes d'approche jusque-là développés ne présentent pas forcément.

**En France, dans le monde académique et médiatique, la notion de « sobriété » est fortement associée à la figure de Pierre Rabhi, penseur de la décroissance** et auteur de l'essai philosophique *Vers la sobriété heureuse* (2010) qui contribue fortement à populariser le concept dans les années 2000 et 2010. Pour Rabhi, la sobriété correspond à des pratiques refusant l'opulence, rendues d'autant plus

---

<sup>13</sup> La croyance d'un idéal en la croissance.

inacceptables par l'accroissement des inégalités sociales, et visant à la recherche du bonheur, en évitant l'aliénation de la consommation. À l'occasion des élections présidentielles de 2002, il se présente en ayant pour objectif de proposer ses idées dans un projet politique. Suite à cette expérience, en 2006, Pierre Rabhi fonde le mouvement Colibris. S'il contribue indéniablement à diffuser le concept de sobriété auprès du grand public, Rabhi le restreint involontairement à ses idées, voire à sa personne, l'association entre le concept de sobriété et celui de sobriété heureuse de Rabhi étant presque systématique. Cependant, l'étude sur la perception de l'objet sobriété que nous avons menée à la chaire RESET nous permet d'observer que ce lien n'est pas aussi systématique auprès de notre panel de répondants. Cette enquête menée auprès d'acteurs de la société française et majoritairement en Nouvelle-Aquitaine, permet de dresser un reflet de la perception et de la connaissance de l'objet « sobriété » dans une partie de la société. Effectivement, **ce ne sont que 6 répondants sur les 84 de notre étude actuelle, soit à peine plus de 7%, qui font référence à Pierre Rabhi lorsque nous évoquons le concept de sobriété sachant que cette référence n'est apparue dans aucun des entretiens menés au cours de l'année 2023, et est revenue le plus souvent fin 2021. De ce fait, nous pouvons déduire que l'omniprésence du terme de sobriété dans le champ médiatique a entraîné une forme de « dérabhification » de la sobriété, où le concept est à ce jour davantage dissocié de la pensée de Pierre Rabhi.** Or, la sobriété heureuse est un concept pouvant être jugé comme étant trop militant, voire trop spirituel. Si le champ de recherche de la sobriété depuis les années 2000 a longtemps été influencé par l'empreinte qu'a laissée Pierre Rabhi<sup>14</sup> qui par son importance a lié le concept à son nom, il existe depuis quelques années un vrai besoin pour les chercheurs de s'approprier à nouveau le terme dans son intégralité et de l'emmener au-delà de la définition proposée par Pierre Rabhi. Ainsi, le concept de sobriété heureuse cède le pas à la frugalité, la suffisance ou encore à la simplicité.

La sobriété est cependant au cœur de réflexions économiques tels que le paradoxe d'Easterlin (la croissance n'est pas suffisante pour assurer le bonheur) ou le développement durable (subvenir aux besoins des générations présentes sans compromettre ceux des générations futures). De nouveaux indicateurs de richesse sont étudiés afin de proposer une alternative au PIB qui ne prend en compte que la croissance sans prêter attention à d'autres données comme le bien-être, l'équité sociale ou la préservation de l'environnement qui sont ainsi considérés comme alternative au PIB. Intervient également le fait de réduire la part du travail dans le quotidien ou de repenser le temps de travail dans l'objectif de laisser plus de temps à d'autres occupations qui favorisent le bonheur et le mieux-être, conformément aux recommandations de chercheurs membres du GIEC ou d'ONG

---

<sup>14</sup> Florian Cézard, Marie Mourad, *Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux (rapport final)*, ademe.fr, Novembre 2019.

environnementales<sup>15</sup>. Moins travailler pour moins gagner et moins consommer<sup>16</sup> ou moins travailler pour mieux organiser son temps à côté, deux raisons qui peuvent paraître différentes dans le fond mais qui poursuivent un même objectif, l'amélioration de la qualité de vie environnementale et sociale des acteurs économiques. Elles invitent également à repenser l'espace-temps avec sobriété.

La modération de nos comportements en matière de consommation énergétique n'est pas nouvelle. Ce phénomène s'est déjà observé dans les années d'après-guerre, dans les temps de paix également, et au moment des chocs pétroliers dans les années 1970. La réserve de notre consommation énergétique a pris différents noms au cours de ces périodes : on parlait de rationnement ou de restrictions à la fin des années 1940, d'économies d'énergie dans les années 1970 et de sobriété aujourd'hui. On observe que, pour toutes ces périodes, la tempérance de notre consommation n'est pas voulue ; elle est rendue nécessaire par le contexte géopolitique (Seconde Guerre mondiale, chocs pétroliers, guerre en Ukraine) ou, plus récemment, climatique. Pourtant, la sobriété attendue pour répondre au défi du changement climatique pourrait ne pas être uniquement « subie », mais aussi « voulue » ou « volontaire ». La différence entre « sobriété contrainte » et « sobriété désirée », parfois ténue, est cruciale en matière d'acceptation sociale de la sobriété.

Dans notre contexte d'urgence climatique, la sobriété de nos comportements est envisagée comme l'une des réponses à ce problème majeur. Si les ressources de la planète s'amenuisent et que nos modes de vie dégradent le climat, alors adopter une consommation d'énergie plus modeste semble *a minima* raisonnable. Néanmoins, la sobriété se heurte à certains freins tels que nos modèles de développement actuels, les paradigmes sociaux dominants comme le matérialisme, le productivisme ou le consumérisme, la dépendance sociotechnique aux décisions du passé<sup>17</sup>, la norme sociale du confort moderne, le manque de visibilité de l'impact énergétique de nos choix de consommation ou encore la résistance au changement dans les pratiques quotidiennes<sup>18</sup> et au renoncement d'un certain confort acquis. Puisqu'elle va à l'encontre de nos paradigmes actuels, la sobriété apparaît comme un concept difficilement opératoire autant à l'échelle des masses qu'au niveau des acteurs décisionnels. Le tout est renforcé par les différentes connotations négatives

---

<sup>15</sup> FranceInfo, « Réforme des retraites : "Pour le climat, l'urgence est avant tout de réduire notre temps de travail", estiment des ONG environnementales », 5 mars 2023. URL :

[https://www.francetvinfo.fr/economie/retraite/reforme-des-retraites/tribune-reforme-des-retraites-pour-le-climat-l-urgence-est-avant-tout-de-reduire-notre-temps-de-travail-estiment-des-ong-environnementales\\_5690669.html](https://www.francetvinfo.fr/economie/retraite/reforme-des-retraites/tribune-reforme-des-retraites-pour-le-climat-l-urgence-est-avant-tout-de-reduire-notre-temps-de-travail-estiment-des-ong-environnementales_5690669.html)

<sup>16</sup> Juliet B SCHOR, « Emploi, bien-être, écologie : pourquoi il est urgent de réduire le temps de travail aux Etats-Unis », *L'Économie politique*, 2013/2 (n° 58). URL : <https://www-cairn-info.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/revue-l-economie-politique-2013-2-page-72.htm>

<sup>17</sup> Liebowitz, S. J., and Stephen E. Margolis. "Path Dependence, Lock-in, and History." *Journal of Law, Economics, & Organization* 11, no. 1 (1995) <http://www.jstor.org/stable/765077>.

<sup>18</sup> Edouard Toulouse, « La sobriété, une notion disruptive de plus en plus étudiée », *La Revue de l'Énergie*, n° 649, mars-avril 2020

auxquelles elle est associée dans la mesure où elle peut renvoyer à des notions de contraintes, de limites, de renoncement, voire d'appauvrissement<sup>19</sup>.

Longtemps le concept de sobriété a été rejeté en bloc par la sphère politique. Souvenons-nous de la célèbre déclaration de George Bush senior en 1992 : « *The American way of life is not up for negotiations. Period.* » [Traduction libre] « Le mode de vie américain n'est pas négociable. Point à la ligne. » Depuis le contexte environnemental aidant, les mentalités ont commencé à évoluer, comme en témoigne la loi française de 2015 sur la transition énergétique<sup>20</sup>. Notre enquête sobriété est également une source de données sur le sujet car plus de 85% de nos répondants ont pris conscience et ont changé partiellement ou totalement leurs modes de vie depuis la montée en puissance de ces nouveaux enjeux qu'ils datent le plus souvent des années 2000, 2015 ou voire plus récemment depuis 2020. Pour autant, la sobriété progresse dans les esprits. En effet, les enquêtes d'opinion révèlent : « qu'une majorité de Français considère que limiter le réchauffement climatique nécessitera des changements importants de modes de vie, bien plus que le seul recours à des progrès techniques<sup>21</sup> ». Ces mêmes termes sont repris par la ministre de la Transition énergétique Agnès Pannier-Runacher en mai 2023 où elle déclare qu'il va falloir « *"changer les comportements"* vers une moindre consommation d'énergie, plutôt que de miser uniquement sur des *"paris technologiques"*<sup>22</sup> », ce qui éclaire sur le point de vue du gouvernement sur la situation.

Édouard Toulouse reconnaît que la sobriété énergétique est une notion de plus en plus étudiée par les sciences humaines et sociales<sup>23</sup>. **Cependant, pendant longtemps peu de travaux académiques s'y intéressaient et ils manquaient d'une vision globale, systémique et politique.** Désormais, l'accroissement des publications y compris à l'étranger signale un changement fort des mentalités. L'association NegaWatt, formée d'experts praticiens de l'énergie et engagée pour la transition énergétique, fait partie des précurseurs à proposer une définition de la sobriété et elle a contribué à populariser cette notion en proposant dès 2003 un scénario de transition énergétique pour la France fondé sur le triptyque porté par l'association : « sobriété-efficacité-renouvelables<sup>24</sup> ». NegaWatt propose une articulation entre un recours à des énergies renouvelables, la recherche d'**efficacité**<sup>25</sup> et la **sobriété** au sens de modération de nos consommations en jouant sur nos comportements. Selon

---

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> *Ibid.*

<sup>21</sup> *Ibid. note 16*

<sup>22</sup> Marine Godelier, « Comment la sobriété énergétique est devenue « incontournable » pour le gouvernement », *La Tribune*, 25 mai 2023, URL : [https://nouveau-europresse-com.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/Link/UNIVBORDEAUXT\\_1/news%c2%b720230526%c2%b7TR%c2%b7963496](https://nouveau-europresse-com.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/Link/UNIVBORDEAUXT_1/news%c2%b720230526%c2%b7TR%c2%b7963496)

<sup>23</sup> Florian Cézard, Marie Mourad, *Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux (rapport final)*, ademe.fr, Novembre 2019.

<sup>24</sup> *ibid*

<sup>25</sup> « Optimisation des consommations (matières, énergie) pour un même service et un même niveau de consommation finale » - Définition ADEME, 2019

elle, sobriété et efficacité sont complémentaires puisque l'efficacité énergétique recherchée doit fonctionner conjointement avec une réduction des consommations volontaires<sup>26</sup>. Dans le sillage de NégaWatt, de plus en plus d'associations réfléchissant à la transition énergétique s'approprient le terme de sobriété. Par exemple, le think tank « The Shift Project » dirigé par Jean-Marc Jancovici qui promeut la transition et la « dé-carbonisation » de l'économie, a émis des pistes pour une « sobriété numérique » en 2018<sup>27</sup>. De même, l'association Virage Énergie, créée en 2006, a développé des scénarios de « sobriété énergétique » pour plusieurs territoires, en 2006 pour le Nord-Pas-de-Calais, publications d'autres scénarios dans les années 2010 jusqu'en 2021 avec la publication du *Petit Traité de Sobriété Énergétique*.

Pour autant, la notion reste encore peu mobilisée dans les politiques publiques. « Il y a là comme un angle mort, un sujet tabou<sup>28</sup> », constate Barbara Nicoloso, directrice de l'association Virage Énergie, qui accompagne les collectivités dans leur transition énergétique. Malgré tout, un grand nombre de politiques publiques visent à encourager des réductions volontaires dans la production et la consommation, même si elles n'utilisent pas le terme de « sobriété » pour la décrire. Les démarches publiques utilisent des termes proches tels que « consommation responsable », « zéro déchet », « anti gaspi »...

**À la fin des années 2010, la sobriété énergétique commence finalement à s'imposer dans le débat public.** Dans la presse<sup>29</sup> le terme revient de plus en plus en 2013 et s'accolle à des problématiques concernant la production d'électricité se dressant souvent en parallèle des mouvements anti-nucléaires et justifie une importance particulière au déploiement des énergies renouvelables. En 2015, le terme revient davantage surtout pour le lien avec les mobilités douces, les rénovations des bâtiments et **elle a même été reconnue comme un objectif des politiques publiques en étant inscrite dans le premier article de la « loi relative à la transition énergétique pour la croissance verte » votée en 2015.** Au cours de la deuxième moitié des années 2010, dans le débat public, la notion de « sobriété énergétique » est employée majoritairement par des candidats aux présidentielles identifiés principalement à gauche de l'échiquier politique. Elle est définie comme un « mode de développement économique respectueux de l'environnement », mais également innovant et garant de la compétitivité des entreprises<sup>30</sup>. La sobriété énergétique est également un terme de plus en plus connu par le grand public. Par exemple, grâce au site *Wayback Machine* permettant d'explorer le Web dans le temps, une simple recherche avec le mot-clé « sobriété énergétique » donne 12 résultats en 2000 contre plus de 500 en 2015. Les archives audiovisuelles de l'INA confirment que le terme de « sobriété énergétique » est évoqué à partir des années 2000 dans les médias, connaît des pics à la veille des élections

---

<sup>26</sup> *Ibid.* note 20

<sup>27</sup> *Ibid.* note 21

<sup>28</sup> Claire Legros, « La sobriété, cette « évidence » devenue un angle mort de la société de consommation », *Le Monde*, 17 novembre 2021

<sup>29</sup> Recherches sur *Europresse* entre 2009 et 2020 avec en objet « sobriété énergétique » pour la France et les presses nationales

<sup>30</sup> François Jarrige, « La sobriété énergétique, un nouvel oxymore ? », *AOC Média*, 6 février 2020

présidentielles de 2012 et de 2017, puis une croissance spectaculaire à partir de 2020, avec un triplement de son utilisation entre 2021 et 2022<sup>31</sup>.

Aussi, des éléments de contexte ont pu récemment inviter à une remise en question des comportements passés. Au lendemain de la crise sanitaire due à la pandémie de Covid-19, un fort écho environnemental, susceptible de modifier durablement les comportements et d'encourager la sobriété a commencé à émerger. Parmi les changements majeurs, nous retrouvons l'accélération du télétravail et de la digitalisation des tâches d'une partie des salariés, le ralentissement du trafic aérien, le besoin de sécurité sanitaire et alimentaire, les relocalisations industrielles, etc.<sup>32</sup>. En parallèle, dans le rapport du GIEC publié en avril 2022, la notion apparaît et y est définie pour la première fois, comme le fait d'« éviter dès le départ la demande en énergie, en matériaux, en terre, en eau, tout en assurant le bien-être de tous les êtres humains<sup>33</sup> ». Néanmoins, l'été 2023 a enregistré un record de trafic aérien sur la journée du 6 juillet 2023<sup>34</sup>, preuve que ce ralentissement au lendemain de la crise sanitaire faisait davantage l'objet d'une pause que d'une remise en question des modes de vie (principe de l'effet rebond<sup>35</sup>). Ce processus a peut-être également cours alors que le plan « sobriété énergétique » lancé par le Gouvernement en 2022 s'inscrit dans le contexte du changement climatique (particulièrement visible pendant l'été avec les incendies en Gironde, la sécheresse, la canicule et des records de températures) et de la guerre en Ukraine (restrictions de livraison du gaz russe, augmentation spectaculaire des prix du carburant). Le terme « sobriété énergétique » est ainsi officiel et un enjeu stratégique au cœur des politiques publiques avec toujours des variations de son sens selon le contexte dans lequel il est employé.

Dans son livret intitulé *Le Siècle vert. Un changement de civilisation*, Régis Debray soutient qu'« un autre monde est en train de naître devant nos yeux. Un autre esprit, dans nos façons de penser, d'espérer et d'avoir peur. L'angoisse écologique qui donne sa couleur au siècle nouveau n'annonce rien moins, pour notre civilisation, qu'un changement d'englobant<sup>36</sup> ». L'auteur montre qu'à travers un répertoire de « bonnes pratiques » écologiques adoptées par nos contemporains, est à l'œuvre aujourd'hui, une nouvelle compréhension de soi et de nos sociétés contemporaines. Il s'agit d'un nouvel imaginaire social<sup>37</sup> ; notre époque contemporaine est caractérisée par un nouvel imaginaire social centré sur l'écologie. L'imaginaire social est une notion souvent utilisée en histoire pour rattacher des faits humains, sociaux ou culturels à une force sociohistorique, le consensus sur la

---

<sup>31</sup> Travaux à retrouver dans : Lucas LOPEZ, Victor NOGUES, Pauline ROMARY, Antoine WEIDMANN, *Une étude socio-historique menée par la Chaire RESET - De la culture électrique à la sobriété énergétique*, Livrable 2022, Février 2023, Pessac

<sup>32</sup> ENGIE, *Sobriété énergétique : l'autre piste de la transition*, engie.fr, 8 décembre 2020

<sup>33</sup> Synthèse du 6<sup>e</sup> rapport du GIEC, mars 2023, URL : <https://www.ecologie.gouv.fr/publication-du-6e-rapport-synthese-du-giec>

<sup>34</sup> 20minutes « Le 6 juillet, une journée record pour les vols commerciaux » URL : <https://www.20minutes.fr/economie/4045540-20230713-aviation-journee-record-vols-commerciaux>

<sup>35</sup> Christian Arnspenger, « Plus vite vers l'autolimitation ? », *Revue Projet*, vol. 355, no. 6, 2016

<sup>36</sup> Ahn Ngoc Hoang, Sandra Mellot, Magali Prodhomme, « Le numérique à l'épreuve de l'écologie. La fabrique de la « sobriété numérique » comme nouvelle norme ? », *Interfaces numériques*, vol. 11 - n°1, 2022

<sup>37</sup> Jean-Louis Prast « V. L'imaginaire social », Jean-Louis Prat éd., *Introduction à Castoriadis*. La Découverte, 2012, pp. 89-116.

définition de ce concept n'est pas arrêté et est l'objet à débat encore dans le monde des historiens. Néanmoins, nous nous appuyons ici sur cette définition ; l'imaginaire social « défini essentiellement [...] l'ensemble des représentations que produisent, partagent et diffusent les membres d'une société pour lire et interpréter le monde qui les entoure.<sup>38</sup> ». L'avènement de ce nouvel imaginaire social écocentré marque « un changement de civilisation » entrant dans « l'ère écologique » (Morin, 2020)<sup>39</sup>. La sobriété constituerait ainsi l'un des avatars majeurs de l'écologisation de l'attention du grand nombre.

Si l'expression « sobriété énergétique » est devenue courante, il lui a fallu un certain temps pour s'imposer dans les discours sur l'environnement, jusqu'à être inscrite en 2015 dans l'article I de la loi sur la transition énergétique. Depuis cette date, le terme devient de plus en plus récurrent, notamment dans les médias, comme le révèlent les archives audiovisuelles de l'INA. Malgré tout, selon François Jarrige, la notion reste ambiguë en raison des différentes interprétations possibles du concept qui se heurte à la contradiction entre la volonté de réduire la consommation et la nécessité de production soutenue pour perpétuer une économie fondée sur la croissance. Il existe donc la crainte de voir la sobriété énergétique rejoindre d'autres oxymores tombés en désuétude comme le « développement durable » qui avait connu en son temps une heure de gloire éphémère.

## Définir la sobriété dans le contexte de la transition énergétique



Figure 1 : Schéma de l'ADEME synthétisant les racines et définitions de la sobriété

<sup>38</sup> Université du Québec à Montréal, « Le concept d'« imaginaire social ». Nouvelles avenues et nouveaux défis – Appel à contributions », 2016, URL : [http://figura.uqam.ca/sites/figura.uqam.ca/files/appel\\_a\\_communications-\\_colloque\\_imaginaire\\_social.pdf](http://figura.uqam.ca/sites/figura.uqam.ca/files/appel_a_communications-_colloque_imaginaire_social.pdf) (consulté le 29 juin 2023)

<sup>39</sup> *Ibid.*

Ce schéma de l'ADEME synthétise les racines du concept que nous avons développé précédemment, et aide à aborder la ou plutôt les définitions du concept. Dans cette dernière partie nous nous attelons à proposer une définition de la sobriété en tenant compte de la complexité de cette notion, que le plus grand nombre comprend intuitivement, mais pour laquelle très peu parviennent à s'accorder sur une seule et même définition. Dans cette dernière partie, nous montrons les différentes significations et confusions eu égard à ce concept ainsi que les efforts de certains chercheurs proposant leur propre définition de la sobriété. En effet, si ce concept a traversé le temps, sa signification a pu évoluer en parallèle, partant de la sobriété tempérée de l'Antiquité, où la simplicité était la norme, jusqu'à nos jours où nous recherchons cette tempérance relève davantage d'une quête consistant à délaisser le contexte quotidien pour s'approprier un mode de vie sobre.

Pour autant, la sobriété énergétique est apparue longtemps comme un grand tabou de la transition écologique. Très délicate à mettre en œuvre, elle remet en cause notre rapport à l'énergie et plus généralement notre rapport au mieux-être individuel, acquis de longue date suite aux processus d'industrialisation qui ont marqué les XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles. Elle interroge certaines habitudes individuelles ou collectives, met en exergue l'opposition entre liberté de consommer et liberté à nuire à l'environnement... La définition suivante reflète les grandes lignes de la notion sans être exhaustive pour autant et si elle relève d'une approche scientifique, elle n'est pas encore reconnue par le monde académique car il n'existe pas pour l'instant de réel consensus sur cette définition. Cette difficulté à dresser une définition unique a surgi à l'issue d'une importante revue littéraire menée sur le thème. Nous comprenons ainsi par ces lectures que **la sobriété énergétique est une démarche qui vise à réduire volontairement les consommations d'énergie par des changements de comportements individuels et d'organisation collective**. Elle se porte de fait bien au-delà des éco-gestes et demande une réflexion profonde sur l'inflexion de nos modes de vie et la remise en question des bases même du fonctionnement de notre économie. Elle pose également la question de l'intérêt de certains besoins. Une société engagée dans la sobriété énergétique modifie ses normes sociales, ses besoins individuels et ses imaginaires collectifs au profit d'une réduction volontaire et organisée des consommations d'énergie<sup>40</sup>. Ce débat autour de la définition du concept nous a mené à proposer plus tard dans ce travail de recherche une définition à part entière de la sobriété énergétique.

Dans un premier temps dans l'imaginaire collectif, la sobriété renvoie d'abord à la consommation d'alcool. Selon les définitions du Centre de ressources textuelles et lexicales (CNRTL), la sobriété désigne le « fait de manger, de boire avec modération ». Son étymologie latine *sobrietas* désigne la « tempérance dans l'usage du vin<sup>41</sup> ». Ainsi, le mot a longtemps été utilisé pour désigner le

---

<sup>40</sup> Julien Bueb, « La sobriété énergétique : une rupture de nos modes de consommation et de production qui se décline à l'international », *Les Carnets du CAPS*, diplomatie.gouv.fr, Mai 2019.

<sup>41</sup> « Sobriété : étymologie de sobriété », cnrtl.fr, consulté le 23 août 2022.

seul fait de boire peu d'alcool<sup>42</sup>. Par exemple, Valérie Guillard, professeure des universités à Paris-Dauphine et docteure en sciences de gestion, témoigne que la majorité des citoyens interrogés sur la sobriété pense en premier lieu à l'alcool : « Un silence se produit lorsque je pose la question suivante au cours de l'entretien : « Pourriez-vous considérer que vous êtes dans une démarche de sobriété ? » Pour les plus polis et/ou les moins timides, j'entends : « Je ne comprends pas votre question, que voulez-vous dire par sobriété ? », pensant que je les interroge sur leur rapport à l'alcool<sup>43</sup>. » Ce constat est confirmé par l'enquête menée dans le cadre du programme de recherche de la Chaire RESET au sujet de l'appropriation du concept de sobriété parmi un panel de répondants majoritairement néo-aquitains. Il s'agissait de percevoir le degré de connaissance du concept, son application dans le quotidien ainsi que les propositions et perspectives envisagées une fois les répondants ayant été éveillés aux possibilités offertes par cette notion. Lorsque nous demandons dans cet entretien aux répondants s'ils connaissent le concept de sobriété, 21,5% d'entre eux font un lien avec l'alcool et la drogue dans leur réponse.

En anglais, la traduction littéraire de sobriété, est *sobriety* qui renvoie exclusivement à l'alcool. Pour désigner la sobriété, au sens de réduction de notre consommation, **l'anglais recourt au terme de « *sufficiency* » qui peut se traduire par « *suffisance* » en français.** La suffisance signifie la capacité à détacher son bien-être de l'accumulation des marchandises. Nous avons également constaté que cette approche de l'accumulation de biens dans la sobriété est questionnée par Valérie Guillard qui a partagé son analyse sur l'idée de toujours consommer au prisme de la sobriété et préconise de se « recentrer sur des “choses” essentielles que ce soit des moments, des personnes, des relations, des objets, des passions<sup>44</sup> ». Elle conclut par l'idée selon laquelle « vivre sobriété implique de repenser nos façons d'être, nos pratiques<sup>45</sup> ». Une fois encore la sobriété va au-delà des éco-gestes et repense totalement nos modes de vie. Cependant, la notion de « suffisance » demeure très peu répandue en français, contrairement à celle de sobriété<sup>46</sup> qui connaît un succès croissant.

Comme nous l'avons exposé précédemment, l'application du terme de sobriété à nos comportements en matière de consommation énergétique - pour former la notion de « sobriété énergétique » - n'émerge vraiment qu'à partir des années 2000, avant de gagner en popularité surtout vers la fin des années 2010. Initialement portée par les mouvements de la décroissance (Pierre Rabhi, *Vers la sobriété heureuse*, 2010), la notion de sobriété énergétique a émergé très lentement dans le

---

<sup>42</sup> François Jarrige, « La sobriété énergétique, un nouvel oxymore ? », *AOC Média*, 6 février 2020.

<sup>43</sup> Valérie Guillard, « Comment consommer avec sobriété ? », *La Tribune*, 16 octobre 2021.

<sup>44</sup> Valérie Guillard, « Chapitre 4. Pourquoi se poser la question de la sobriété dans sa consommation ? Pour quelles finalités ? », *Comment consommer avec sobriété. Vers une vie mieux remplie*, sous la direction de Guillard Valérie. De Boeck Supérieur, 2021

<sup>45</sup> *Ibid.*

<sup>46</sup> Florian Cézard, Marie Mourad, Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux (rapport final), ademe.fr, Novembre 2019, 52 pages.

débat public avant de s'imposer presque comme une évidence, en particulier depuis l'été 2022. Néanmoins, la présence de ce terme dans le quotidien des Français est le résultat d'un processus d'écologisation<sup>47</sup> de l'attention sur les quinze dernières années. Au milieu des années 2000, un sursaut apparaît en France notamment à partir de la proposition du Pacte Écologique par la Fondation Nicolas Hulot fin 2006<sup>48</sup> en prévision des élections présidentielles de 2007. Cette charte environnementale avait alors été soumise aux candidats de cette élection présidentielle et fut signée par les trois favoris<sup>49</sup>.

Cependant, malgré la banalisation de l'emploi du terme « sobriété », il n'existe toujours pas de consensus sur sa définition. Elle apparaît comme un concept nébuleux<sup>50</sup>, faisant référence à des notions dont les définitions sont encore floues et non stabilisées, notamment celle des besoins<sup>51</sup>. À l'heure où nous débutons ces recherches (fin 2021), dans le débat scientifique il n'y a alors pas de définition arrêtée, partagée et précise de la sobriété. Récemment, le GIEC a bien proposé une première définition de la sobriété se voulant globale et permettant de poser une première fois le concept dans leurs rangs, mais elle tarde à s'imposer. Ainsi, nous connaissons des recherches ciblées sur la sobriété énergétique, mais également des références faites à la sobriété qui prennent appui sur la consommation des ressources mais qui oscillent entre une prise en compte des ressources finales pour notre quotidien dans nos modes de vie et des ressources qui relèvent du processus de production<sup>52</sup>.

Par le biais de leurs travaux, Julie Mayer et Mathias Guérineau<sup>53</sup> abordent et présentent la sobriété comme une façon d'organiser les comportements de vie et ils la détaillent en quatre catégories : le principe de sobriété, les pratiques de sobriété, les critères de sobriété et enfin les effets de sobriété. Ils distinguent trois niveaux de sobriété et trois types de sobriété, à commencer par la sobriété monitorée qui se rapprocherait finalement davantage de l'efficacité énergétique et des éco-gestes. La sobriété symbiotique qui relève plutôt de l'organisation de la sobriété dans un quotidien et dans un espace délimité avec notamment la mise en commun de biens et l'organisation d'une vie de

---

<sup>47</sup> L'écologisation est le fait de rendre plus écologique. Dans ce cas, l'écologisation de l'attention des Français regroupe l'ensemble des événements qui ont permis de faire entrer l'écologie dans les consciences.

<sup>48</sup> Nicolas Hulot, Pour un pacte écologique, Calmann-Lévy, Paris, 2006.

<sup>49</sup> Nicolas Sarkozy, Ségolène Royale et François Bayrou

<sup>50</sup> Tout le monde connaît le terme, se l'approprie mais n'est pas une notion scientifique comme telle et donc il n'y a pas une définition sur laquelle il y a un consensus clair.

<sup>51</sup> Florian Cézard, Marie Mourad, Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux (rapport final), ademe.fr, Novembre 2019, 52 pages

<sup>52</sup> *Ibid.*

<sup>53</sup> Julie MAYER, Mathias GUERINEAU, Projet de recherche. La sobriété énergétique, quelle(s) trajectoire(s) ? Rapport d'étape 1, 2021. Réalisé en partenariat avec la branche R&D de Rte. Réunion commune des GT2 « Consommation » et GT5 « Dynamique sociétale », Rte, Juillet 2021. Dans : Pour une meilleure intégration des dimensions sociales et des modes de vie dans les exercices de prospective environnementale, IDDRI, voir : Gersende CHAFFARDON, Retours sur la méthodologie utilisée pour le volet social du bilan prévisionnel, Janvier 2022.

quartier avec pour exemple les éco-lieux<sup>54</sup>. Enfin, la sobriété gouvernée repose sur l'action gouvernementale des politiques locales et nationales telles que la mise en place des Plans Climat Air Énergie Territoriaux (PCAET). Ce premier rapport de leur étude sur la sobriété énergétique a éclairé nos travaux sur l'étendue des recherches déjà menées à ce sujet et présente une définition supplémentaire du concept.

Proposer une définition pose une interrogation de taille : dans un premier temps, quels critères établir pour jauger la question d'un service énergétique indispensable vis-à-vis d'un moins essentiel ? Cela fait écho aux questionnements sur la distinction entre besoins et désirs<sup>55</sup>, qui ont déjà donné lieu à de nombreux travaux scientifiques en sciences humaines<sup>56</sup>. Chercher une réponse universelle et définitive est complexe, et il semble qu'à mesure du développement de nos sociétés, la liste des besoins supposés fondamentaux et des consommations que l'on qualifie de « socialement contraintes<sup>57</sup> » a tendance à s'accroître. Les répondants de notre enquête orale sur l'acceptabilité de la sobriété dans leur quotidien tendent à s'accorder pour employer un ton neutre ou mélioratif pour parler de la sobriété. En effet sur les 84 répondants, 73 affirment connaître le concept et la moitié d'entre eux évoque la sobriété sur un ton mélioratif (l'autre moitié étant neutre). Nous souhaitons soulever qu'aucun d'entre eux n'a montré de ton dépréciatif face à cette notion, même parmi les personnes découvrant le concept où ne s'étant estimé pas vraiment sensibles aux enjeux environnementaux et climatiques. Évidemment, ces chiffres doivent être maniés avec prudence car comme toute étude sociologique, cette enquête est sujette à des biais. Dans notre cas, l'ensemble des répondants est constitué d'un public ouvert à ce sujet et à l'échange sur cette thématique puisqu'ils ont accepté de répondre à nos questions sur la sobriété. De plus, rappelons que cette enquête s'inscrit dans une limite temporelle allant de novembre 2021 à juillet 2023, autrement dit au moment où la notion fait une percée médiatique, ce qui nous permet d'expliquer dans certains cas le niveau d'acculturation à propos de ce sujet, en particulier durant l'été 2022<sup>58</sup>.

En outre, certains confondent sobriété et efficacité tandis que d'autres font la distinction, estimant que ce sont deux notions complémentaires, mais différentes. En effet, si **l'efficacité énergétique permet de rendre nos usages moins énergivores par le biais de la technique, elle peut**

---

<sup>54</sup> Aussi appelé des tiers-lieux, ce sont des endroits notamment pensés par le *Mouvement Colibris* (URL : <https://www.colibris-lemouvement.org/magazine/tour-france-ecolieux>) pour répondre aux crises économiques et écologiques. Ils ont pour ambition d'être un repère pour des activités plus riches de sens, plus sobres et collectives. Pour citer un exemple, le village Emmaüs Lescar Pau est un éco-lieu.

<sup>55</sup> Juvénel Bosulu, Distinction entre besoins et désir, Avec la perspective des neurosciences. Thèse soutenue et présentée publiquement en avril 2022, URL : [https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/28123/Bosulu\\_Juvenal\\_2022\\_these.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/28123/Bosulu_Juvenal_2022_these.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

<sup>56</sup> Charles Gardou et Jean Horvais. « Au-delà du besoin, le désir », *Empan*, vol. 88, no. 4, 2012.

<sup>57</sup> Sarah DARBY, Tina FAWCETT, "Energy sufficiency: an introduction", rapport pour l'eccee, 2018. In : Edouard TOULOUSE, « La sobriété, une notion disruptive de plus en plus étudiée », *La Revue de l'Énergie*, n° 649, mars-avril 2020

<sup>58</sup> Pour rappel, mise en place du plan sobriété par le gouvernement français.

**avoir des effets pervers** : l'efficacité énergétique peut renforcer notre consommation au lieu de la réduire, entraînant l'effet rebond<sup>59</sup>, **à l'encontre des principes recherchés par la sobriété**. Selon Luc Sémal, chercheur en théorie politique, la différence entre sobriété et efficacité s'explique ainsi :

« Contrairement à l'efficacité ou à l'utilisation de renouvelables, la sobriété ne s'appuie pas sur des aménagements techniques mais sur des choix de vie conduisant à réduire voire à supprimer le service énergétique lui-même, au risque de questionner les normes du confort moderne. Efficacité et renouvelables sont « techniques » et laissent espérer une continuité des modes de vie, la sobriété énergétique se distingue par sa dimension essentiellement socio-politique, impliquant une remise en cause des habitudes de consommation qui structurent nos sociétés industrialisées<sup>60</sup>. »

En d'autres termes, **la sobriété relève de ce qui est comportemental, d'un choix de vie et non pas de la technique**. Contrairement aux mesures d'efficacité énergétique ou de déploiement des énergies renouvelables, lesquelles sont d'ordre politique ou technique, la sobriété est un changement culturel de nos sociétés<sup>61</sup> qui est abordée de plus en plus avec une approche scientifique du terme. Revenir sur le passé de ce concept éminemment politique et spirituel peut donner quelques clefs de réflexion pour considérer son avenir dans le contexte que nous traversons.

En dépit de cet apparent consensus autour d'une consommation plus modérée et mieux partagée, **il n'existe pas de définition de la sobriété qui inclut les modalités de répartition collective des consommations**. Pour l'instant, le mieux consommer est perçu comme étant réservé aux classes de consommateurs les plus aisés, notamment du point de vue des équipements identifiés comme « sobres »<sup>62</sup>, il n'existe pas encore de scénarios proposant une version d'une société collectivement sobre<sup>63</sup>. Par ailleurs, les groupes sociaux les plus précaires **semblent**, pour la grande majorité, sobres par défaut. Cependant nous distinguons dès à présent la nuance qui existe entre d'une part la sobriété énergétique, soit un comportement de réduction volontaire de ses consommations, et d'autre part la précarité énergétique qui se trouve être une situation dans laquelle une personne se retrouve en incapacité à consommer de l'énergie pour atteindre un moindre confort pour des raisons financières. Ce sujet est traité en profondeur par Coralie Robert, sociologue, dans ses travaux<sup>64</sup>.

**Qu'entend-on précisément par sobriété ?** Le concept de sobriété a autant de définitions que de chercheurs qui étudient la question. RESET propose ainsi sa propre

---

<sup>59</sup> Christian Arnspenger, « Plus vite vers l'autolimitation ? », *Revue Projet*, vol. 355, no. 6, 2016

<sup>60</sup> Florian Cézard, Marie Mourad, Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux (rapport final), ademe.fr, Novembre 2019, 52 pages

<sup>61</sup> Julien Bueb, « La sobriété énergétique : une rupture de nos modes de consommation et de production qui se décline à l'international », Les Carnets du CAPS, diplomatie.gouv.fr, Mai 2019

<sup>62</sup> Outils permettant une certaine efficacité énergétique : pompe à chaleur, voiture électrique ...

<sup>63</sup> *Ibid.* note 53

<sup>64</sup> Coralie Robert, *Faire face à l'expression d'un impératif de sobriété énergétique. Du conseil à l'injonction, les stratégies de ménages précaires en France*. Thèse soutenue et présentée publiquement le 25/10/2021, URL : <https://bdr.parisnanterre.fr/theses/internet/2021/2021PA100100/2021PA100100.pdf>

définition, construite par l'ensemble des chercheurs de la Chaire<sup>65</sup>. En effet, elle s'inscrit dans le cadre d'un travail de réflexion mené par l'ensemble des chercheurs de RESET en reprenant l'analyse des concepts autour de cette notion. Pour répondre à cette question, nous proposons la définition suivante en nous reposant sur toute l'analyse historique du concept que nous avons mené.

**La sobriété énergétique désigne la réduction volontaire et organisée des consommations d'énergie<sup>66</sup>. Elle repose sur des changements paradigmatiques de nos modes de vie appelant à s'interroger sur nos besoins. La sobriété s'opposerait ainsi à « l'ébriété énergétique », c'est-à-dire une consommation excessive, non raisonnée. Les comportements de sobriété qui se réfèrent à des écogestes sont en somme une forme de modération énergétique plus qu'un comportement sobre énergétiquement.**

En somme, **il apparaît que le concept de « sobriété » évolue à travers les époques.** Au fil de l'histoire, il a été associé à diverses formes de critiques : sociales, environnementales et ethniques. Il trouve ses racines dans l'Antiquité, apparaissant tout d'abord comme la frugalité ou la tempérance, comme en témoignent les textes philosophiques et religieux de cette période. Par la suite, il a été réinterprété dans le contexte de la critique du capitalisme et de la croissance économique. Plus récemment, la sobriété demeure un concept pertinent, notamment dans les mouvements de décroissance qui prônent la « sobriété heureuse » selon la pensée de Pierre Rabhi. Ce dernier encourage la simplicité volontaire et la sobriété s'avère être plus pertinente que jamais à l'heure où nous cherchons à opérer une transition énergétique, ou du moins une diminution de l'impact humain sur la planète.

Somme toute, cette absence de définition unique et partagée de la sobriété constitue d'une part une faiblesse pour sa compréhension mais aussi une force. En tant que concept général dont divers acteurs s'emparent (pouvoirs publics, entreprises privées, particuliers) plusieurs interprétations coexistent. Ainsi, si la sobriété tend à être un objet dont se saisit de plus en plus le monde académique, permettant une compréhension globale de son sens et de sa définition par le plus grand nombre, le débat sur la place qu'elle doit prendre ou non dans la lutte contre le dérèglement climatique est loin d'être réglé, beaucoup la présentant encore comme une régression, quand elle semble être une clé essentielle et une des trajectoires soutenables qui s'offrent à nos sociétés.

---

<sup>65</sup> Chaire RESET, *Définition de la sobriété énergétique*, Hypotheses.org, 2023, URL : <https://chairesreset.hypotheses.org/sobriete-energetique>

<sup>66</sup> ENGIE, *Sobriété énergétique : l'autre piste de la transition*, engie.fr, 8 décembre 2020

A propos de l'auteure :

Pauline Romary est chargée d'études sur le volet de recherche « sobriété » au sein de la Chaire RESET (Réseaux électriques et société(s) en transition(s)) depuis novembre 2022 et diplômée d'un Master recherche en Histoire contemporaine sur le sujet des pratiques écologiques de la métropole bordelaise depuis les années 1980 : la question de la « nature en ville » à l'Université Bordeaux Montaigne sous la direction de Corinne Marache et Charles-François Mathis.

## Bibliographie

### Sobriété, *sufficiency*, frugalité, simplicité volontaire : définitions et Histoire

Florian Cézard, Marie Mourad, *Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux (rapport final)*, ademe.fr, Novembre 2019.

CNRTL, « Sobriété : étymologie de sobriété », cnrtl.fr, consulté le 23 août 2022.

Synthèse du 6<sup>e</sup> rapport du GIEC, mars 2023, URL : <https://www.ecologie.gouv.fr/publication-du-6e-rapport-synthese-du-giec>

Cécile Hellian, *Jean-Jacques Rousseau & La Vie Simple*, dans la collection : , *les Précurseurs de la décroissance : une anthologie*, Le Passager Clandestin, 2021

Ivan Illich, *la Convivialité*, Le Seuil, 1973

Serge Latouche, *les Précurseurs de la décroissance : une anthologie*, Le Passager Clandestin, 2016

Vincent Liegey, Isabelle Brokman, *Sobriété (la vraie) Mode d'emploi*, Vivre mieux, Tana éditions, 2023

Edouard Toulouse, « La sobriété, une notion disruptive de plus en plus étudiée », *La Revue de l'Énergie*, n° 649, mars-avril 2020

Pierre Rahbi, *Vers la sobriété heureuse*, 2010

### Histoire de l'énergie

Alain Beltran et Patrice Carré, *La vie électrique 18-21<sup>e</sup> s. Histoire et imaginaire*, Belin, Paris, 2016.

Alain Beltran, « Introduction : l'énergie dans l'histoire, l'histoire de l'énergie », *Journal of Energy History/Revue d'Histoire de l'Énergie*, n°1, mis en ligne le 04 décembre 2018, URL : <http://energyhistory.eu/node/84>

Ivan Illich, « L'énergie, un objet social », *Esprit*, n°8, 2010 (traduit de l'anglais)

Liebowitz, S. J., and Stephen E. Margolis. "Path Dependence, Lock-in, and History." *Journal of Law, Economics, & Organization* 11, no. 1 (1995) <http://www.jstor.org/stable/765077>.

### La sobriété énergétique

Sarah DARBY, Tina FAWCETT, "Energy sufficiency: an introduction", rapport pour l'eccee, 2018. In : Edouard TOULOUSE, « La sobriété, une notion disruptive de plus en plus étudiée », *La Revue de l'Énergie*, n° 649, mars-avril 2020

ENGIE, *Sobriété énergétique : l'autre piste de la transition*, engie.fr, 8 décembre 2020

François Jarrige, « La sobriété énergétique, un nouvel oxymore ? », *AOC Média*, 6 février 2020

Julien Bueb, « La sobriété énergétique : une rupture de nos modes de consommation et de production qui se décline à l'international », *Les Carnets du CAPS*, diplomatie.gouv.fr, Mai 2019.

Julie MAYER, Mathias GUERINEAU, Projet de recherche. La sobriété énergétique, quelle(s) trajectoire(s) ? Rapport d'étape 1, 2021. Réalisé en partenariat avec la branche R&D de Rte. Réunion commune des GT2 « Consommation » et GT5 « Dynamique sociétale », Rte, Juillet 2021. Dans : Pour une meilleure intégration des dimensions sociales et des modes de vie dans les exercices de prospective environnementale, IDDRI, voir : Gersende CHAFFARDON, Retours sur la méthodologie utilisée pour le volet social du bilan prévisionnel, Janvier 2022.

Coralie Robert, *Faire face à l'expression d'un impératif de sobriété énergétique. Du conseil à l'injonction, les stratégies de ménages précaires en France*. Thèse soutenue et présentée publiquement le 25/10/2021, URL :

<https://bdr.parisnanterre.fr/theses/internet/2021/2021PA100100/2021PA100100.pdf>

Bruno Villalba (coordination éditoriale), Luc Semal (coordination éditoriale), *Sobriété énergétique - Contraintes matérielles, équité sociale et perspectives institutionnelles*, Editions Quae - Collection : Indisciplines, Octobre 2018

## Historicisation de la crise environnementale

Stéphane Foucard, « Jean-Baptiste Fressoz : Il faut historiciser la crise environnementale », *Le Monde*, 9 novembre 2013, URL : [https://nouveau-europresse-com.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/Link/UNIVBORDEAUXT\\_1/news%2b720131109%2b7LM%2b70arh4513\\_867690](https://nouveau-europresse-com.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/Link/UNIVBORDEAUXT_1/news%2b720131109%2b7LM%2b70arh4513_867690)

Lucas LOPEZ, Victor NOGUES, Pauline ROMARY, Antoine WEIDMANN, *Une étude socio-historique menée par la Chaire RESET - De la culture électrique à la sobriété énergétique*, Livrable 2022, Février 2023, Pessac

Mathis Charles-François, Mouhot Jean-François (dir.), *Une protection de l'environnement à la française ? (19-20<sup>e</sup> s.)*, Champ Vallon, Paris, 2013.

## La sobriété et l'environnement

Christian Arnsperger, « Plus vite vers l'autolimitation ? », *Revue Projet*, vol. 355, no. 6, 2016

Juliet B SCHOR, « Emploi, bien-être, écologie : pourquoi il est urgent de réduire le temps de travail aux Etats-Unis », *L'Économie politique*, 2013/2 (n° 58). URL : <https://www-cairn-info.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/revue-l-economie-politique-2013-2-page-72.htm>

Valérie Guillard, « Chapitre 4. Pourquoi se poser la question de la sobriété dans sa consommation ? Pour quelles finalités ? », *Comment consommer avec sobriété. Vers une vie mieux remplie*, sous la direction de Guillard Valérie. De Boeck Supérieur, 2021

Nicolas Hulot, *Pour un pacte écologique*, Calmann-Lévy, Paris, 2006.

Jean-Louis Prast « V. L'imaginaire social », Jean-Louis Prat éd., *Introduction à Castoriadis*. La Découverte, 2012, pp. 89-116.

Université du Québec à Montréal, « Le concept d'« imaginaire social ». Nouvelles avenues et nouveaux défis – Appel à contributions », 2016, URL : [http://figura.uqam.ca/sites/figura.uqam.ca/files/appel\\_a\\_communications-colloque\\_imaginaire\\_social.pdf](http://figura.uqam.ca/sites/figura.uqam.ca/files/appel_a_communications-colloque_imaginaire_social.pdf) (consulté le 29 juin 2023)

## La sobriété numérique

Ahn Ngoc Hoang, Sandra Mellot, Magali Prodhomme, « Le numérique à l'épreuve de l'écologie. La fabrique de la « sobriété numérique » comme nouvelle norme ? », *Interfaces numériques*, vol. 11 - n°1, 2022

## Regards philosophiques et anthropologiques

Juvénael Bosulu, Distinction entre besoins et désir, Avec la perspective des neurosciences. Thèse soutenue et présentée publiquement en avril 2022, URL : [https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/28123/Bosulu\\_Juvenal\\_2022\\_these.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/28123/Bosulu_Juvenal_2022_these.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Charles Gardou et Jean Horvais. « Au-delà du besoin, le désir », *Empan*, vol. 88, no. 4, 2012.

## Sources

### Presse

Marine Godelier, « Comment la sobriété énergétique est devenue « incontournable » pour le gouvernement », *La Tribune*, 25 mai 2023, URL : [https://nouveau-europresse-com.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/Link/UNIVBORDEAUXT\\_1/news%c2%b720230526%c2%b7TR%c2%b7963496](https://nouveau-europresse-com.ezproxy.u-bordeaux-montaigne.fr/Link/UNIVBORDEAUXT_1/news%c2%b720230526%c2%b7TR%c2%b7963496)

Valérie Guillard, « Comment consommer avec sobriété ? », *La Tribune*, 16 octobre 2021.

FranceInfo, « Réforme des retraites : "Pour le climat, l'urgence est avant tout de réduire notre temps de travail", estiment des ONG environnementales », 5 mars 2023. URL : [https://www.francetvinfo.fr/economie/retraite/reforme-des-retraites/tribune-reforme-des-retraites-pour-le-climat-l-urgence-est-avant-tout-de-reduire-notre-temps-de-travail-estiment-des-ong-environnementales\\_5690669.html](https://www.francetvinfo.fr/economie/retraite/reforme-des-retraites/tribune-reforme-des-retraites-pour-le-climat-l-urgence-est-avant-tout-de-reduire-notre-temps-de-travail-estiment-des-ong-environnementales_5690669.html)

Claire Legros, « La sobriété, cette « évidence » devenue un angle mort de la société de consommation », *Le Monde*, 17 novembre 2021

20minutes « Le 6 juillet, une journée record pour les vols commerciaux » URL : <https://www.20minutes.fr/economie/4045540-20230713-aviation-journee-record-vols-commerciaux>

### Podcast, articles, du monde universitaire

RAZAFINDRABESOA Élodie, « Consommer de l'énergie à l'ère de la sobriété ? Quelques réflexions liminaires », dans le Podcast SOBÉRICAST par la Chaire RESET, 2020, URL : <https://soundcloud.com/chaire-reset/reflexions-liminaires-sur-notre-consommation-denergie-a-lerede-la-sobriete>