

Moins de biens, plus de sens

Avez-vous déjà fait une liste de courses à ne pas effectuer ou vous arrive-t-il de trouver que «moins» est synonyme de «plus»? Alors, vous avez d'ores et déjà pratiqué la sobriété, un concept qui dérange et fascine à la fois.

Par Philip Gehri; illustration: Laurie Rollitt

Lors de discussions entre spécialistes de l'environnement, tout tourne autour de l'efficacité, de la cohérence et de la sobriété. Mais qu'est-ce qui se cache derrière ces notions? Débutons par une brève explication: l'efficacité permet d'atteindre un résultat équivalent en utilisant moins de biens et d'énergie. Une lampe LED utilise beaucoup moins d'électricité pour produire une lumière identique à celle d'une ampoule halogène. Tout le monde est en faveur de l'efficacité, cependant nous n'agissons pas toujours en conséquence: les ventes d'ampoules traditionnelles dépassent encore nettement celles des LED.

Un terme moins connu, mais à la mode, est celui de cohérence: il englobe les techniques et matériaux qui pèsent moins sur l'environnement. Énergie solaire plutôt que nucléaire, recyclage versus incinération sont des exemples de cohérence.

Troisième concept, celui de la sobriété: synonyme de modération. Il véhicule diverses idées qui tendent toutes vers un mode de vie réduisant l'utilisation des ressources tout en permettant de vivre tout aussi heureux (si ce n'est plus).

La solution

Annette Jenny du WWF Suisse se souvient bien de son premier contact avec la sobriété: «J'étais fascinée: c'était la solution à nos problèmes environnementaux! J'ai pourtant aussi vite remarqué que l'on pouvait s'y brûler les ailes.» La psychologue de l'environnement a débuté ses recherches sur la sobriété et travaillé pour une entreprise de conseil œuvrant dans ce domaine, avant de rejoindre le WWF.

La sobriété dérange: pourquoi se contenter de «suffisamment», alors qu'on peut avoir «plus»? Mais elle fascine aussi: en réponse à notre (sur-)abondance. Par personne et année, nous produisons quelque 730 kilos de déchets, laissons se gâter 110 kilos d'aliments irréprochables et envoyons en moyenne plus de 2 tonnes de CO₂ dans l'atmosphère, rien qu'en prenant l'avion pour les vacances. Les téléviseurs ont aujourd'hui quasiment la taille d'un lit et presque un ménage sur trois possède deux voitures ou plus.

Il n'est donc guère étonnant de voir foisonner les guides aux titres évocateurs: «Zéro déchet», «More Fun, Less Stuff», «Vers la sobriété heureuse» ou encore «Not buying it». Stefanie Brenner n'a lu aucun de ces ouvrages, mais en partage la

philosophie: «Posséder peu de biens matériels me donne davantage de liberté et d'indépendance. Je passe beaucoup plus de temps avec des amis qu'à nettoyer ou à ranger mon appartement».

Stefanie Brenner travaille au sein de l'équipe Online du WWF Suisse. Avant de partir pour un long voyage, elle s'était débarrassée de tout ce qui ne rentrait pas dans un sac à dos. À son retour, elle n'a racheté que peu de choses: «Par contre j'aime bien troquer, cela apporte de la variété. Je ne changerais plus contre ma vie d'avant remplie d'objets.»

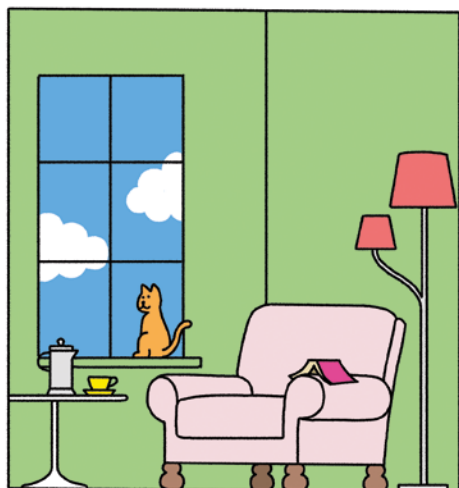
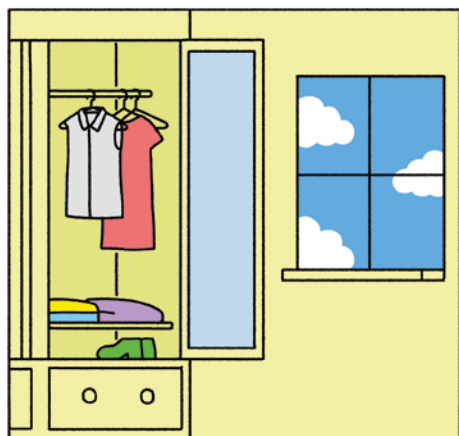
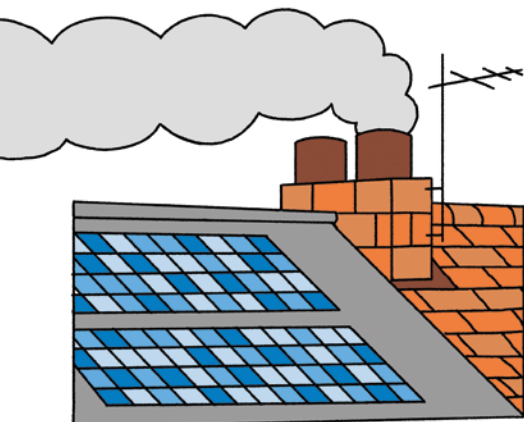
Plus de sens

Adriana Puente, collaboratrice au travail régional du WWF, compare le chemin vers la sobriété à un voyage de découverte. En raison du manque de place dans son appartement, elle a commencé à réduire drastiquement ses achats. Puis, agacée par les ordures engendrées par les emballages, elle a ouvert un magasin de vrac. «Il y a soudain un déclic et l'on remarque que la vie avec moins fait plus de sens.» La sobriété comptera parmi les grandes tendances à l'avenir! Il est donc temps d'articuler cinq thèses pour vivre mieux avec moins. ■

PLUS DE SOBRIÉTÉ

- Réduisez votre garde-robe et vos déchets de moitié (de 1/3 est un bon début).
- Faites une liste de courses à ne plus effectuer ou de biens que vous confectionnerez dorénavant vous-même.
- Cherchez trois nouveaux magasins vendant des produits sans emballages, des boutiques de seconde main, des cafés de réparation ou des bourses d'échange.
- Ne prévoyez aucun voyage en avion pendant un an.
- Laissez-vous inspirer par les livres de Bea Johnson ou discutez avec votre voisine adepte de la sobriété.

Plus d'idées et de conseils sur: www.wwf.ch/sobriete



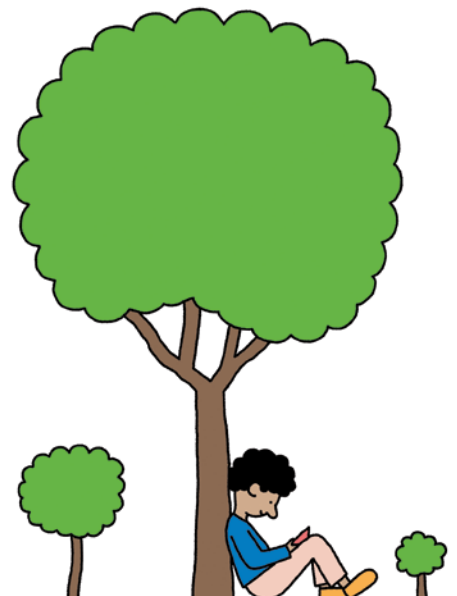
Thèse n° 1: L'ÊTRE HUMAIN VEUT TOUJOURS PLUS

L'homme n'est pas fait pour la sobriété: personne n'est prêt à renoncer à quoi que ce soit. Mais Annette Jenny conteste: «Nous consommons nombre de biens par habitude ou en raison de normes sociales, ne le mettons pas sur le compte de la nature humaine». Des indices montrent qu'il est possible d'être satisfait avec moins. Dans son étude «subjektiv genügenden Mass» (subjectivité de la mesure suffisante), Annette Jenny révèle par exemple que seule une bonne moitié des appareils électroniques est considérée comme absolument nécessaire. Les résultats concernant la surface habitable ou la température des pièces se situent également nettement en deçà des valeurs habituelles aujourd'hui.

«La consommation peut avoir un effet bénéfique si elle est liée à une expérience», poursuit Annette Jenny. Une expérience positive comme un concert ou un voyage peut rendre heureux. Les personnes très axées sur les biens matériels ont en revanche tendance à être moins heureuses. «Elles passeront en général beaucoup de temps à gagner de l'argent et en auront moins pour soigner leurs relations. Elles se comparent davantage aux autres, or il est avéré que cela rend malheureux.»

Conclusion: Il est possible d'être satisfait avec moins.

Quand moins est synonyme de plus.



Thèse n° 2: LA SOBRIÉTÉ N'EST PAS POUR LES BONS VIVANTS

Vivre sobriement implique de se restreindre pour le bien de l'environnement. Mais: «Les motivations derrière le choix de la sobriété sont multiples et la protection de l'environnement n'en est pas toujours la raison principale», explique Annette Jenny. Gain de temps ou d'indépendance, attitude critique envers le système ou encore spiritualité constituent d'autres motivations. La sobriété ne rend pas forcément heureux, mais elle contribue au bonheur: «Des études montrent un rapport positif entre un style de vie simple, une attitude éco-compatible et le sentiment de bien-être».

Le sociologue Harald Welzer n'associe pas la sobriété au renoncement, mais à une certaine forme de culture, au fait de pouvoir se libérer ou se passer de biens. Annette Jenny poursuit: «La question serait plutôt de savoir à quoi nous renonçons dans un modèle consumériste: à la tranquillité, à la place dans nos villes, à une nature intacte, à prendre le temps».

Conclusion: La sobriété, c'est aussi pour les bons vivants.



Thèse n° 3: LES TECHNOLOGIES VERTES NE SUFFISENT PAS

Voitures électriques, énergie solaire, bananes bios: elles pèsent sensiblement moins sur l'environnement que les voitures à essence, centrales à charbon ou bananes traitées aux pesticides. C'est pourquoi il en faut davantage. Il semblerait cependant que les technologies vertes ne peuvent pas résoudre tous les problèmes environnementaux. A ce jour, aucun pays n'a réussi à dissocier complètement la croissance économique et la consommation de ressources. Dans les pays riches, l'impact environnemental progresse certes moins vite que la croissance économique, mais il augmente malgré tout.

Nico Paech, économiste de la décroissance et trouble-fête de service, ne mâche pas ses mots: notre prétendue consommation verte ne sert qu'à nous cacher nos péchés environnementaux, comme boire du thé vert bio en s'achetant son prochain billet d'avion. Diverses études confirment cette analyse: un consommateur «vert» pèse tout autant sur l'environnement qu'un consommateur indifférent. La raison en est simple: qui gagne bien sa vie consomme en général avec une plus grande conscience écologique, mais consomme plus que la moyenne.

Conclusion: Les technologies plus écologiques ne suffisent pas.



Thèse n° 4: LE TEMPS, PLUS PRÉCIEUX QUE L'ARGENT

Les cadres travaillent beaucoup et gagnent beaucoup, cela paraît logique. Un revenu élevé est néanmoins nuisible pour l'environnement (et donc pour la collectivité). Des études menées par l'Empa et par la ville de Zurich montrent que plus le revenu d'un ménage est élevé, plus les dépenses liées à la consommation, et donc l'impact environnemental, sont importants. Pourquoi ne pas réduire son taux d'occupation et avoir plus de temps pour autre chose?

Certes, nombreux sont ceux qui ne peuvent pas se permettre de gagner moins. Mais certains le peuvent et renoncent à une partie de leur salaire. Christoph Bader et Stephanie Moser veulent comprendre leurs motivations. L'économiste et la psychologue dirigent le projet de recherche «Zeit als neuer Wohlstand: Reduktion der Erwerbsarbeitszeit zur Förderung suffizienter Lebensstile» (Le temps, nouvelle richesse: réduire le temps de travail pour favoriser des styles de vie plus sobres) à l'Université de Berne. «Nous voulons savoir si, et si oui, pourquoi, des taux d'occupation inférieurs peuvent contribuer à une consommation plus durable, à un impact environnemental moindre et à un autre rapport au temps», explique Christoph Bader.

Conclusion: Gagner moins: bon pour l'environnement (et peut-être même pour soi).



Thèse n° 5: LA SOBRIÉTÉ S'APPREND

Il en faut peu à un ascète pour être heureux. La sobriété est-elle influencée par la nature de chacun? Pour Annette Jenny, la réponse est claire: la sobriété s'apprend. «Il faut débiter progressivement et se fixer un premier objectif accessible, conseillait-elle. Beaucoup commencent par faire le tri et se débarrassent d'objets. C'est d'ailleurs le sujet de la plupart des guides.»

Une autre approche est de se demander comment vous vivriez si votre budget était réduit pendant un an. Consommez plus prudemment et économisez. L'organisation environnementale allemande BUND propose de faire une liste des courses à ne plus effectuer. A la place, on confectionne soi-même, emprunte, partage, cultive, demande de l'aide, répare ou se sert d'un autre objet.

Conclusion: La sobriété, ça s'essaye aussi.

