

EXPLORE DEMAIN

FESTIVAL

2-9 MAI

**Imaginer ensemble des
futurs alliant sobriété et
bien-être à Genève**

5 mai, 14h – 16h30

Imaginer ensemble des futurs alliant sobriété et bien-être à Genève

Festival EXPLORE

5 mai 2026

*Université de Genève
avec la Direction de
la durabilité et du
climat et les SIG*



Vivre une bonne vie



Qu'est-ce que cela **signifie** pour vous ?

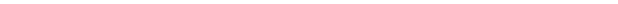
Quelle est la **première image** qui vous vient en tête ?

Echangez brièvement avec la personne à côté de vous

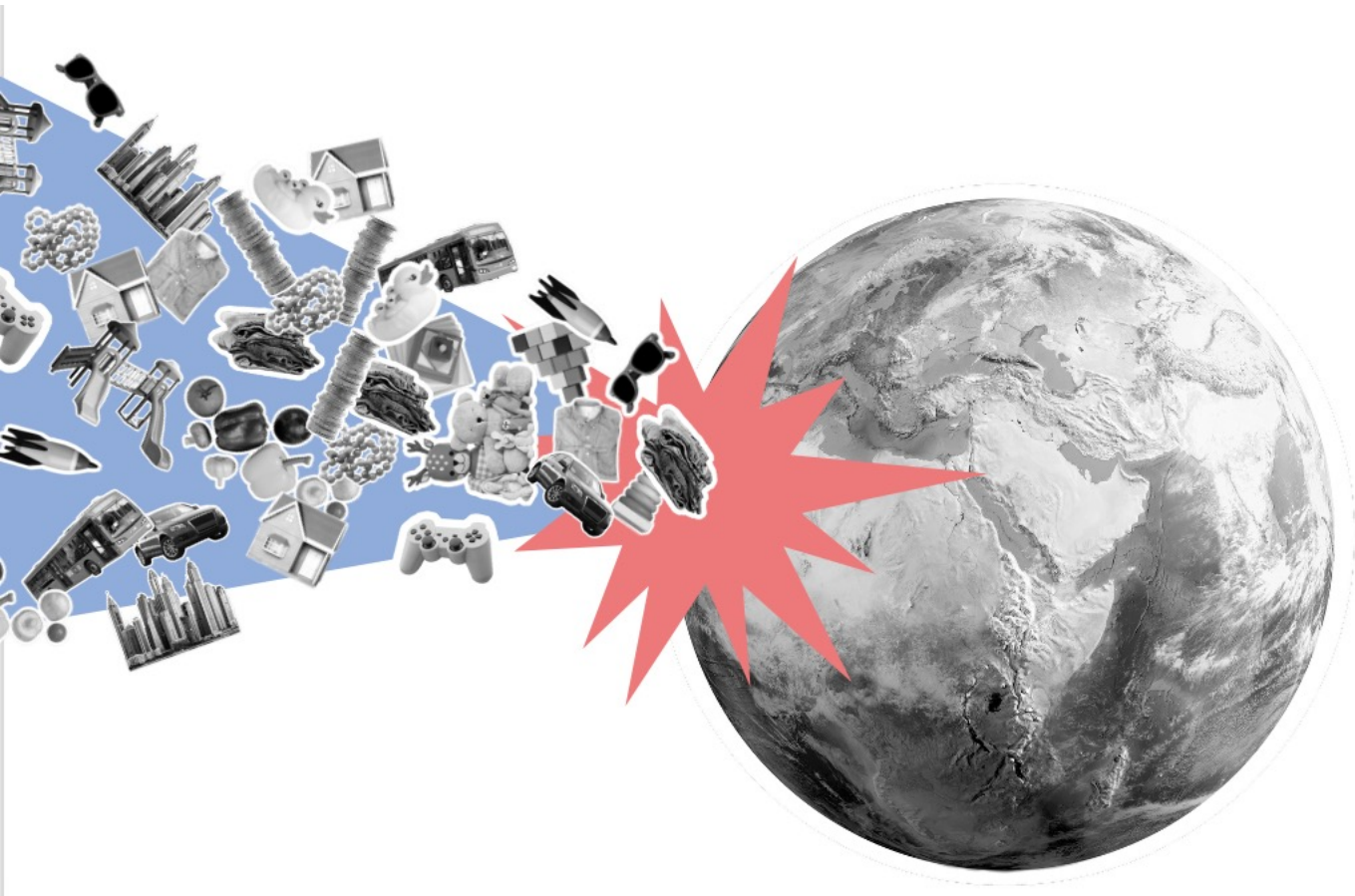
Consommer pour bien vivre



- Pour mener une bonne vie, nous devons **satisfaire** nos besoins humains
- Pour satisfaire nos besoins, nous devons **consommer**
- Mais parfois on consomme plus que nécessaire....

[illegible]

Les impacts de la consommation (et donc de la production)

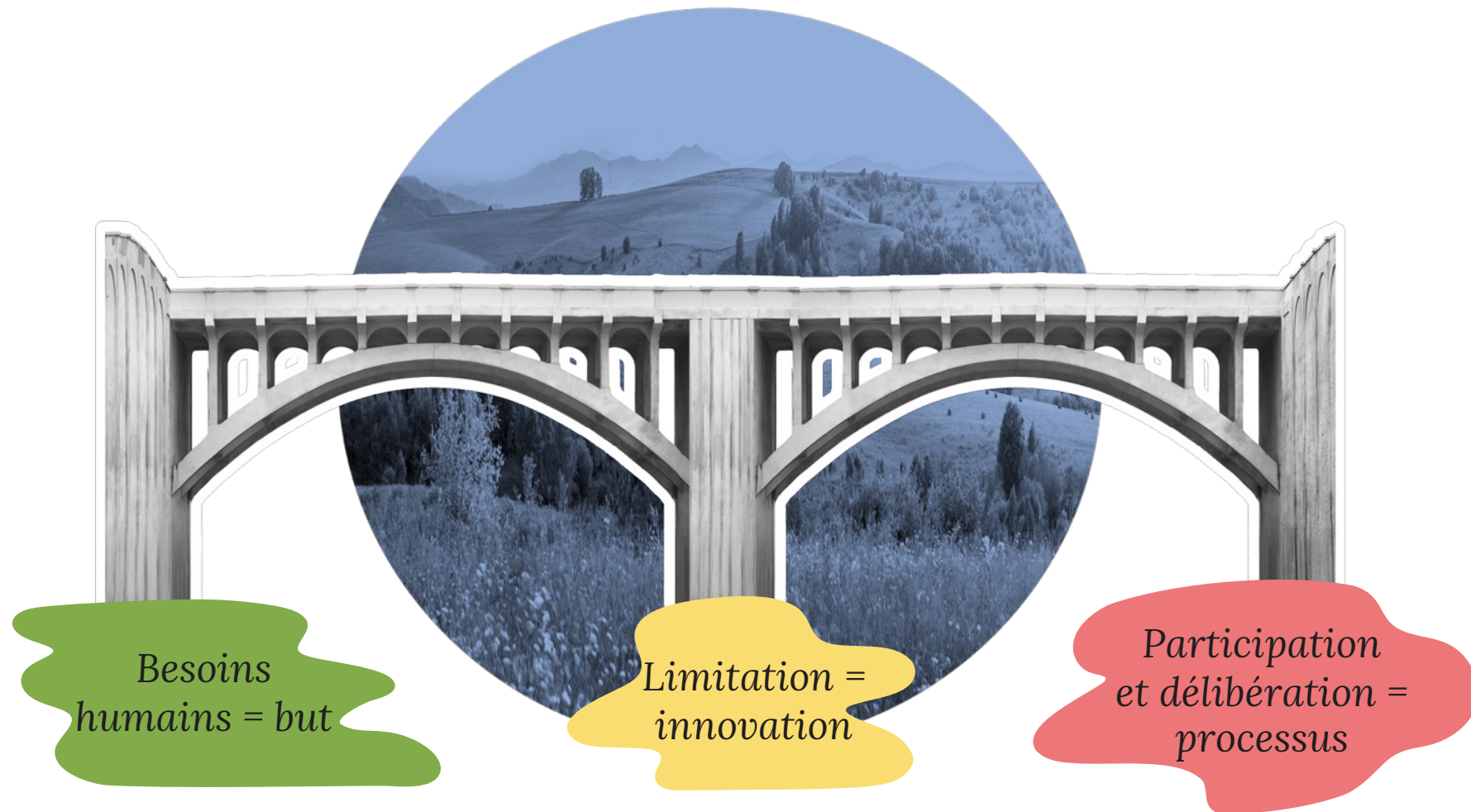


.....●
Comment utiliser et ne pas
abuser de nos ressources?

Qu'est ce qui est suffisant?



La sobriété : trois piliers à discuter ensembles aujourd'hui



Format de l'atelier

- Trois parties, trois questions
- Nous sommes à disposition pour répondre à vos questions
- Partager des informations, mais pas des identités – c'est un espace protégé
- Une culture de respect mutuel, avec une écoute active et des contributions constructives, sans jugement
- Un enregistrement qui garanti l'anonymat et la sécurité des données
- Un retour sur l'événement vous sera communiqué par e-mail



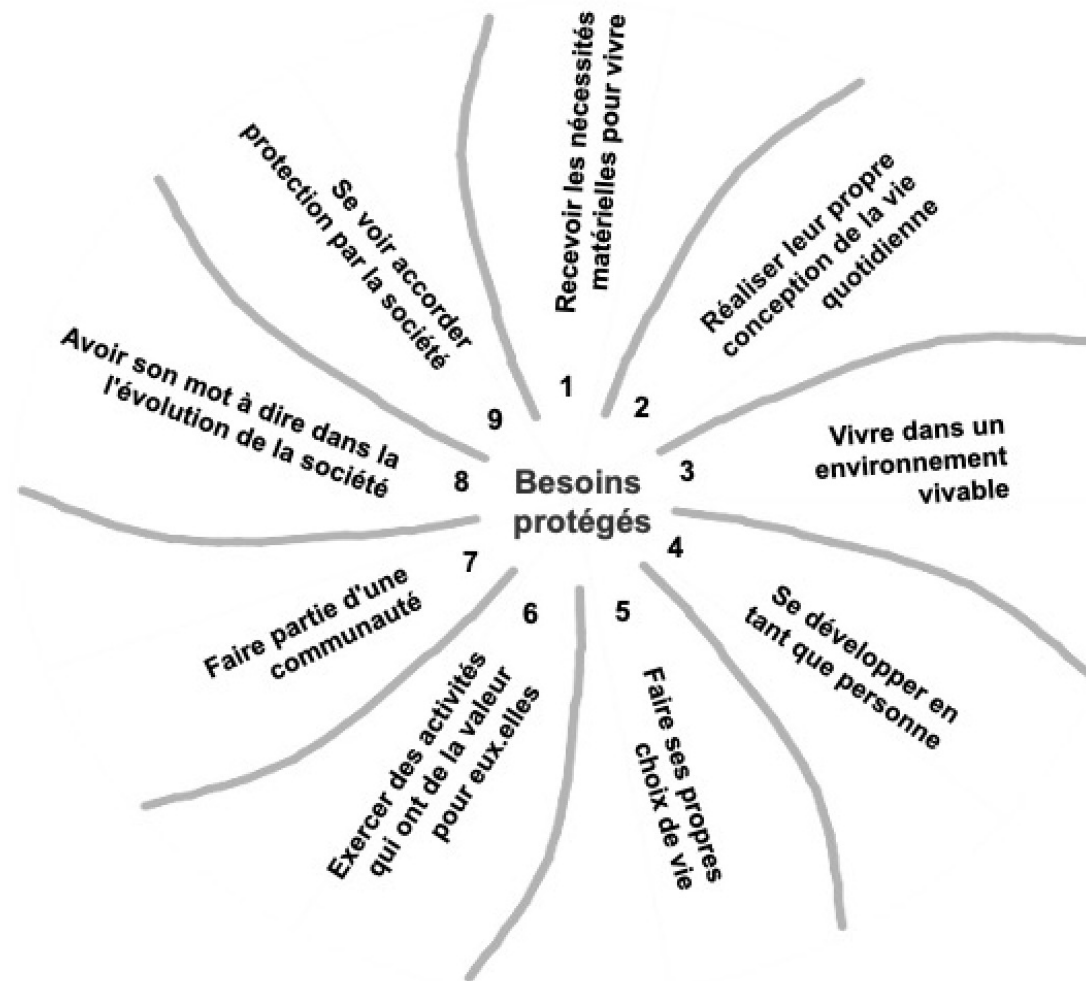
Besoins humains

- **Besoins humains** : liste limitée, les besoins sont finis, peuvent être comblés, sont non hiérarchiques
- **Besoins protégés**, qui peuvent être planifiés et protégés par la société

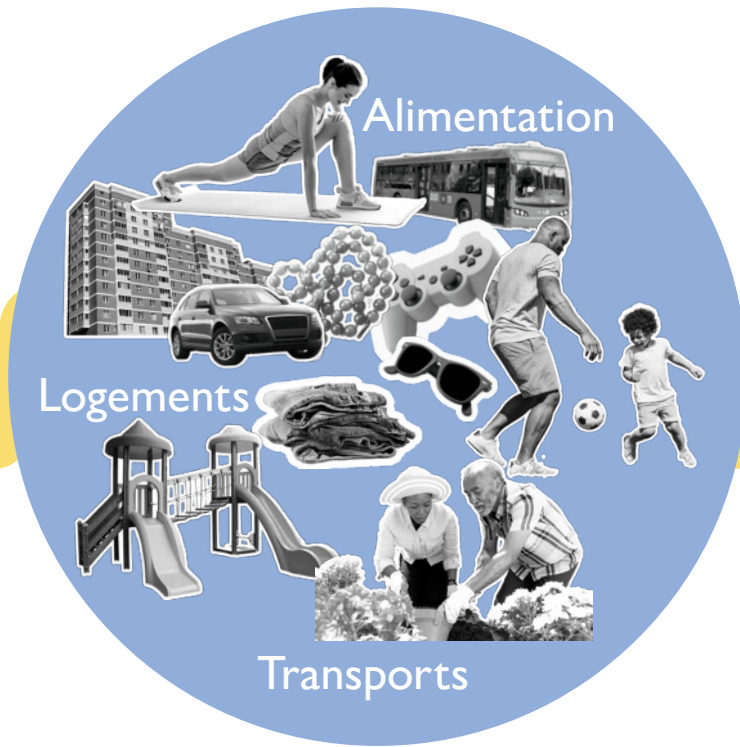


Besoins humains

Approche fondée sur les besoins protégés



Satisfaire les besoins: distinguer les moyens du but



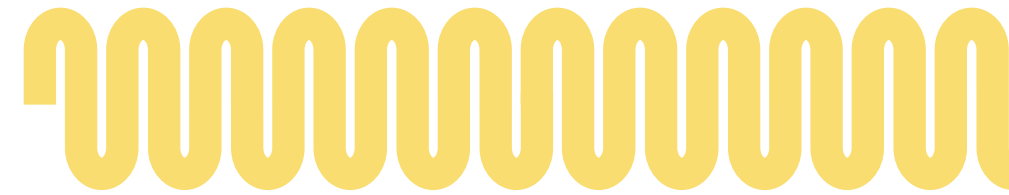
Moyens pour satisfaire les besoins



Besoins humains comme but

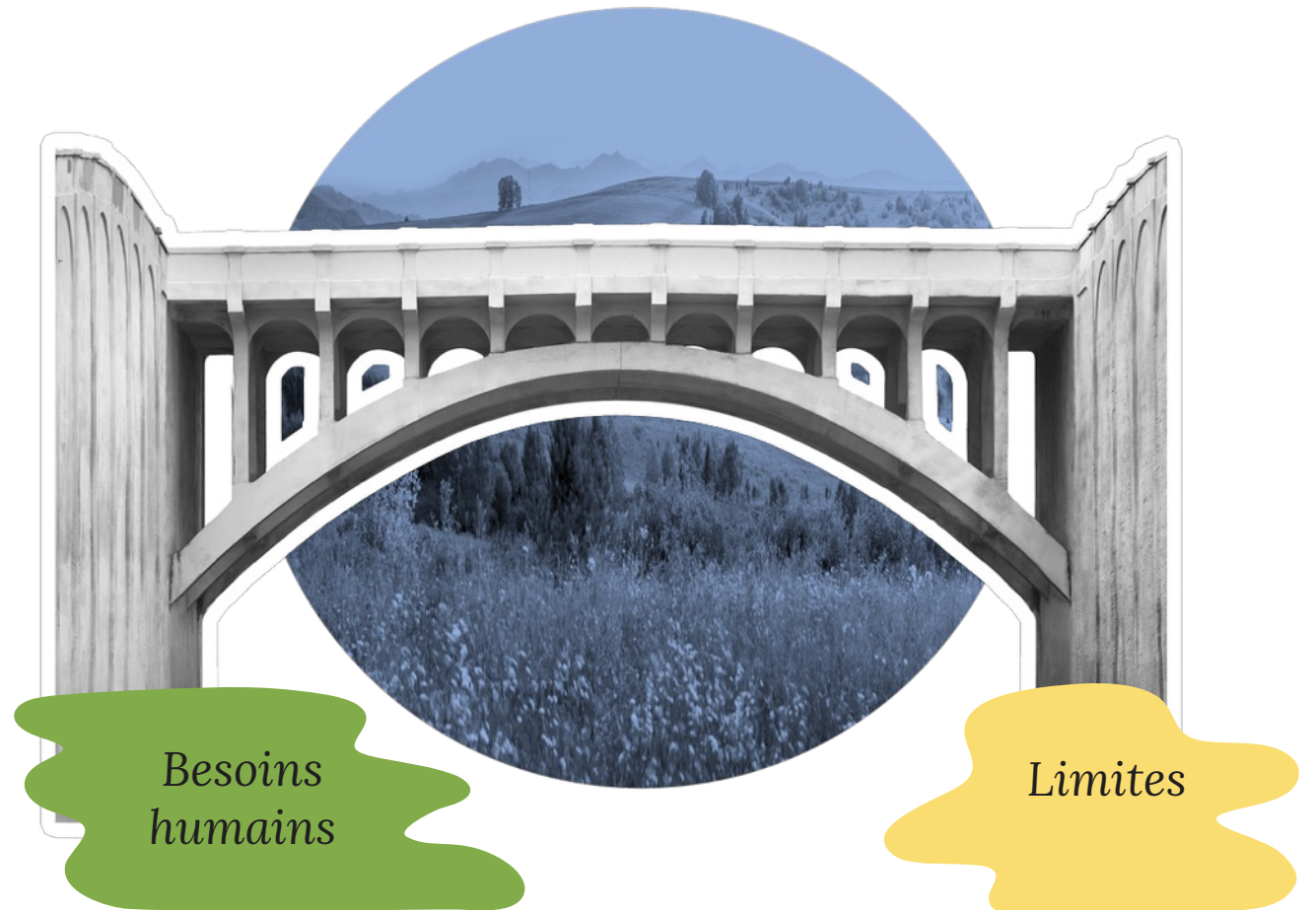
1. Comment interprétez-vous le bien-être dans vos activités professionnelles?

- Quelle place pour la participation, le contact avec un environnement naturel, le besoin de se sentir protégé, d'avoir une voix dans la société, etc?
- Est-ce que cela ressort clairement ou implicitement de la manière dont les choses se font ?
- De qui ou quoi tient-on compte pour le bien-être, dans le cadre de votre travail ?
 - **Prenez un moment pour vos réflexions, puis partagez dans votre groupe; rassemblez les idées qui sont + ou – partagées entre vous**



La question des limites

- La société de consommation à horreur des limites
- Mais les limites sont tout autour de nous....



Une proposition pour la sobriété: les 'corridors de consommation'

Sur consommation



Vivre dans un couloir de
consommation

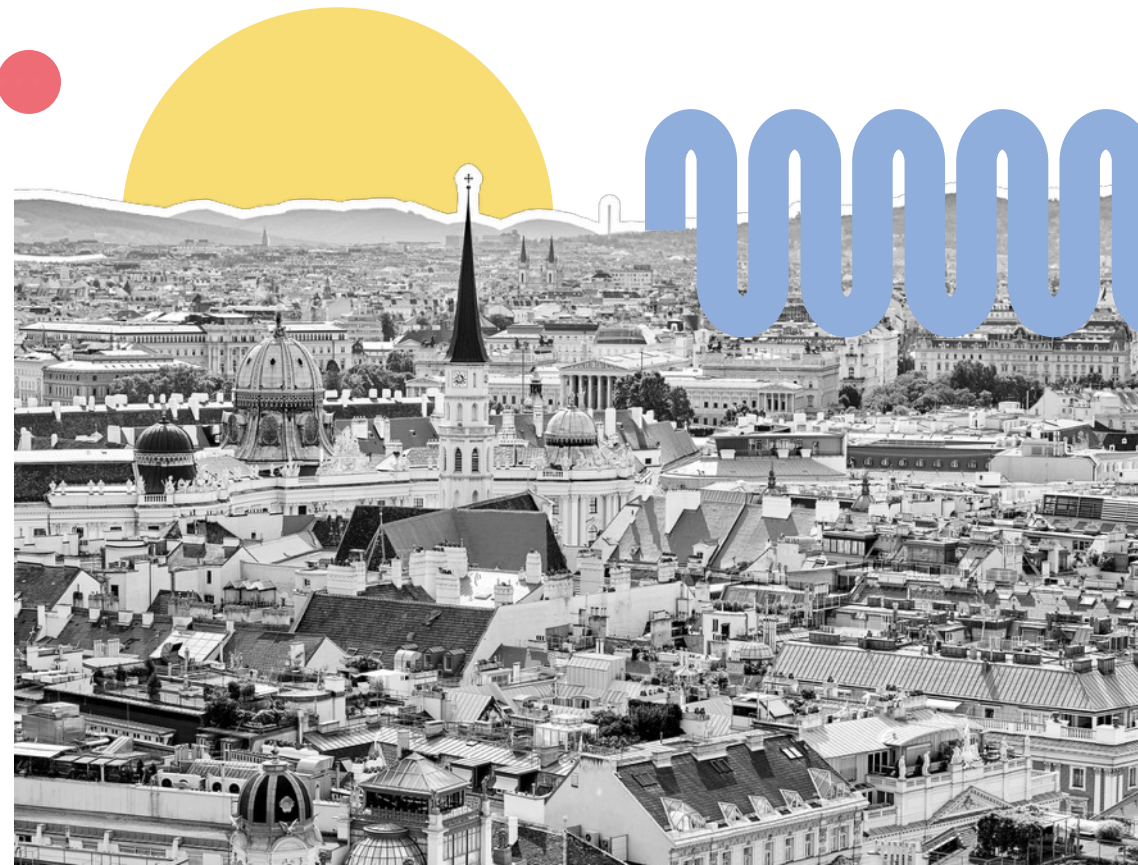


Sous consommation



Exemple du logement

- Proposer des appartements de haute qualité, compacts et économes en énergie à des loyers abordables, en tant que seuil minimal
- Modérer la taille des logements et la densité, en fonction du nombre d'occupants (en optimisant l'utilisation du terrain et l'efficacité énergétique), en tant que seuil maximal



Limites bénéfiques pour la santé humaine et planétaire

Pour améliorer l'impact sur la santé et l'environnement des régimes alimentaires suisses, les systèmes d'approvisionnement pourraient promouvoir:



Fruits et légumes saisonniers



Pain de grains entiers, pâtes et autres produits (avec moins ou pas de sel)



Aliments végétaux comme remplacement des viandes transformées et autres produits carnés



Viandes importées de régions en voie de déforestation (comme le Brésil ou le Paraguay)



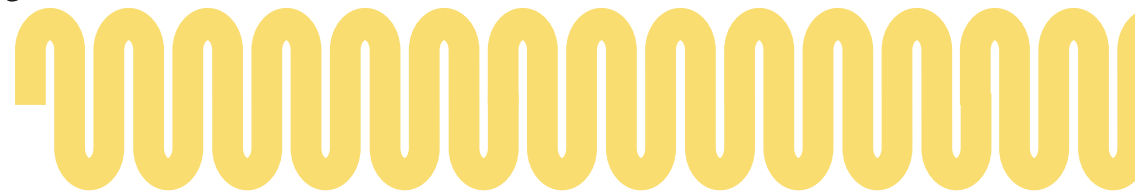
Viandes nourries de grains importés, comme le bétail non élevé en pâturage, le porc et la volaille



Boissons autres que l'eau du robinet (café et alcool)

2. Quelle prise en compte des limites dans vos activités, actuelles ou futures?

- Limites en termes de temps, argent, espace, ressources matérielles, énergétiques....?
- Limites actuelles ou anticipées?
- Limites comme opportunités pour l'innovation et la créativité, ou comme garde-fous?



- **Prenez un moment pour vos réflexions, puis partagez dans votre groupe; rassemblez les idées qui sont + ou – partagées entre vous**

Comment allier les limites en lien avec le bien-être?

Construire ensemble un autre futur vers la sobriété et le bien-être



Le tournant délibératif et participatif

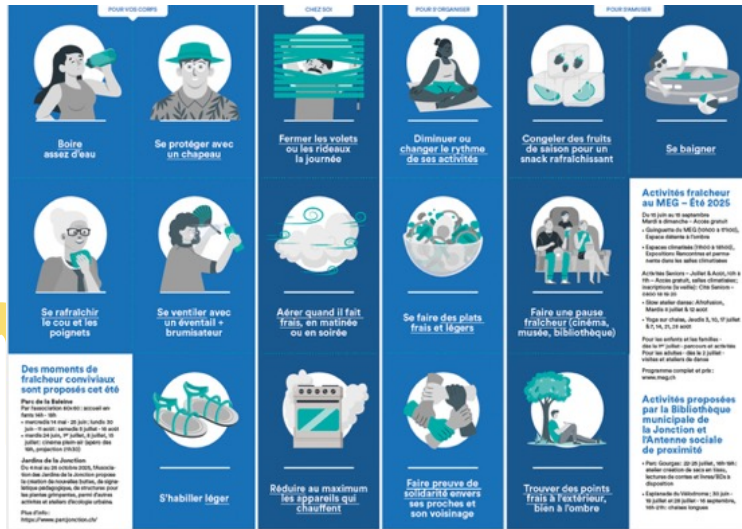
- La démocratie a besoin de débats, entre tous et toutes
- La délibération peut mettre en lumière des tensions complexes – afin de parvenir à **des arrangements viables**
- Mais elle doit également tenir compte des inégalités



La précarité énergétique



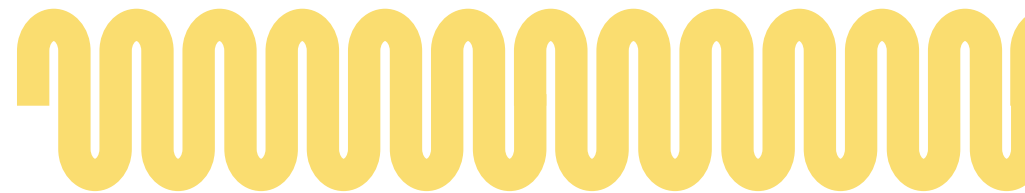
Laboratoire vivant autour de la chaleur en ville: importance des alliances multi-sectorielles



3. Qu'est ce qui devrait être mis en place pour allier 'limites' et 'bien-être' dans vos pratiques professionnelles?

- De nouveaux indicateurs pour le bien-être durable ?
- Plus d'espaces pour partager de bonnes pratiques, pour acquérir des compétences?
- Un fonds d'impulsion pour la sobriété?
- Des alliances inattendues? Autre chose....?

- **Prenez un moment pour vos réflexions, puis partagez dans votre groupe; rassemblez les idées qui sont + ou = partagées entre vous**



Mots de conclusion, Barbara Nicoloso



Directrice de Virage Énergie, enseignante à Sciences Po Lille, auteure d'ouvrages sur la sobriété et la transition énergétique juste, citoyenne investie dans plusieurs belles démarches (Enercoop Hauts-de-France, Collectif Paysages de l'après-pétrole, Fabrique des Transitions...).



Chat
Sufficiency

Sufficiency Insights
▼

Sufficiency
Academy

Blog

News

Sufficiency 1st Consortium
▼

Events

About

Contact Q

Home > Sufficiency 1st Consortium > Swiss Sufficiency Lab

Swiss Sufficiency Lab

The Swiss Sufficiency Lab is Switzerland's gateway to the global sufficiency movement, part of the World Sufficiency Lab's Sufficiency 1st Consortium.



ssl@thesufficiencylab.org

Nouveau projet: vivre dans des 'corridors de consommation' (2026-2030)



- Bien vivre doit répondre aux besoins humains, et s'articuler avec des services à l'échelle du quartier
- Projet entre Université de Eindhoven et Université de Genève

Vers une bonne vie pour tous et toutes... une idée que vous reprenez, une question ?

Feedback anonyme



Vivre mieux avec moins. Oui, mais comment ?



MA 05.05



17:00 - 18:15



SALLE COMMUNALE DE PLAINPALAIS
RUE DE CAROUGE 52, 1205 GENÈVE



GRATUIT SANS INSCRIPTION



Avec :

- Patricia Bideaux, présidente d'AgriGenève
- Sophie Buchs, directrice Caritas
- Thierry Gaudreau, directeur Energie et Écologie industrielle SIG
- Virginie Keller, responsable du programme 1h par m2
- Nicolas Walder, conseiller d'État

Un réseau
pour la
sobriété

IMAGINER ENSEMBLE DES FUTURS
ALLIANT SOBRIÉTÉ ET BIEN-ÊTRE À GENÈVE

INSCRIVEZ-VOUS
SUR NOTRE LISTE
DE DIFFUSION !

SOBRIÉTÉ



BIEN-ÊTRE

POUR CONTINUER
LES DISCUSSIONS
AUTOUR DE LA SOBRIÉTÉ
ET DU BIEN-ÊTRE
À GENÈVE !

DIRECTION DE LA DURABILITÉ ET DU CLIMAT

SERVICES INDUSTRIELS DE GENÈVE

UNIVERSITÉ DE GENÈVE