

Imaginer ensemble des futurs alliant sobriété et bien-être à Genève. Réflexions autour des « corridors de consommation »

Direction : Prof. Marlyne Sahakian, Institut de recherches sociologiques, Université de Genève

Invitée / conférencière : Barbara Nicoloso, Virage Énergie, France

Équipe : Dr Blaise Dupuis, Dre Mallory Zhan, Valentine Dupraz, UNIGE ; Sascha Nick, EPFL ; Andréa Montant, Swiss Sufficiency Lab

Résumé

Le 5 mai 2026, dans le cadre du festival genevois **EXPLORE DEMAIN**, l'Université de Genève, en partenariat avec la Direction de la durabilité et du climat du Canton de Genève et les Services industriels de Genève (SIG), a organisé un atelier consacré à la sobriété. Réunissant 51 participant·es issus principalement des secteurs public, associatif, académique et de la durabilité, cet atelier avait pour objectif d'explorer collectivement les liens entre **bien-être, limites et consommation**, et d'identifier des pistes permettant de «vivre mieux avec moins».

L'atelier s'est appuyé sur une conception de la sobriété qui dépasse la seule réduction de la consommation individuelle. Il s'agit de construire les **conditions collectives** permettant de satisfaire les besoins humains tout en respectant les limites écologiques. Les échanges ont été structurés en trois temps : définir le bien-être à partir des besoins humains, explorer les différentes limites auxquelles nos sociétés sont confrontées, puis réfléchir aux processus permettant de concilier bien-être et limites.

Les discussions ont d'abord confirmé la **pertinence du bien-être comme point d'entrée vers la sobriété**. Les participant·es ont souligné l'importance de besoins tels que la sécurité, l'autonomie, la participation, les relations sociales, ou encore le sens donné aux activités. Ils ont également relevé que la satisfaction de ces besoins ne relève pas uniquement de choix individuels : elle dépend largement des infrastructures, des services, des politiques publiques et de l'organisation collective. Le bien-être apparaît ainsi comme un objectif sociétal, mais aussi comme une dimension encore insuffisamment mesurée et prise en compte face aux indicateurs économiques traditionnels.

La notion de **limites** a ensuite suscité des échanges particulièrement riches. Les limites sont déjà omniprésentes dans la vie collective – budgets, temps, espace, ressources, réglementation – et ne sont donc pas nécessairement synonymes de privation. Elles peuvent également constituer des garde-fous, favoriser le partage, orienter l'innovation ou protéger la santé humaine et environnementale. Les participant·es ont toutefois insisté sur une condition essentielle : toute limitation de la consommation doit s'accompagner d'alternatives permettant de satisfaire les besoins. Des limites à la consommation de doivent pas servir à réduire la consommation des plus vulnérables ni à normaliser la précarité : vivre dans les limites doit rimer avec bien être. Il s'agit aussi d'être attentif aux effets rebonds potentiels : un changement de consommation dans un domaine ou dans un lieu peut entraîner des changements ailleurs.

Les échanges ont également fait ressortir la nécessité d'une **transformation structurelle**, au-delà des seuls comportements individuels. Les infrastructures, les prix, les normes, les politiques publiques, le logement, la mobilité, les modèles économiques et les pratiques de production influencent fortement les possibilités de sobriété. Plusieurs participant.es ont ainsi appelé à **davantage de cohérence entre les politiques publiques**, à l'exemplarité des institutions et à **une stratégie genevoise de sobriété** plus lisible et coordonnée.

Enfin, l'atelier a souligné l'importance de la **participation et de la délibération**. Des espaces de dialogue réunissant acteurs publics, privés, associatifs, scientifiques et citoyen.nes sont nécessaires pour construire une compréhension commune des enjeux, identifier les tensions et élaborer des solutions acceptables. Des propositions concrètes ont émergé : **créer un groupe de travail transversal**, envisager **une assemblée citoyenne** sur la sobriété, développer des espaces d'expérimentation et de partage de pratiques, renforcer l'éducation et sensibiliser aux futurs désirables.

Un enseignement transversal concerne enfin le **terme même de « sobriété »**. Perçu par certain.es comme associé au renoncement ou à la contrainte, il gagnerait à être mieux défini et articulé à une vision positive du « mieux vivre ». L'atelier montre ainsi que l'enjeu n'est pas simplement de consommer moins, mais de **réorganiser collectivement les conditions du bien-être dans les limites écologiques**, en combinant protection des besoins, équité, responsabilité institutionnelle et participation. La création **d'un réseau genevois** autour de la sobriété constitue une piste pour prolonger ce dialogue et transformer les réflexions de l'atelier en démarches concrètes.

Table des matières :

Introduction	3
Partie 1 : Le bien-être, une notion centrale pour la sobriété.....	4
Partie 2 : La question de limites	7
Partie 3 : Par quel processus combiner limites et bien-être.....	10
Conclusion de l'atelier	12
<i>Annexe 1: Clôture : Barbara Nicoloso, Virage Energie</i>	<i>14</i>

Figures

Figure 1 : Une liste de besoins humains, qui seraient des besoins devant être protégés dans une société. Source : Di Giulio et Defila, 2020 ; traduction en français, Orlane Moynat (p. 5).

Figure 2 : Des corridors de consommation, avec des seuils minima et maxima ; dans les corridors, les besoins humains sont satisfaits. Source : présentation EXPLORE. (p. 7).

Introduction

Le 5 mai 2026, dans le cadre du festival EXPLORE DEMAIN – un festival genevois qui rassemble spécialistes, artistes et citoyen.nes pour rêver, échanger et façonner un futur commun – un atelier autour de la sobriété a réuni **51 personnes pour imaginer ensemble les liens entre bien-être et limites, ou de comment vivre mieux avec moins**. L'atelier a été organisé par l'Université de Genève, en partenariat avec la Direction de la durabilité et du climat (DDC) du Canton et les Services industriels de Genève (SIG), pour une journée dédiée à la thématique de la sobriété.

La sobriété – ou plus simplement, avoir assez, ou ce qui suffit – désigne une démarche collective et structurante visant à réduire la consommation de ressources (énergie, matériel, eau, territoire, etc.) tout en garantissant un niveau de bien-être élevé pour l'ensemble de la population, aujourd'hui et dans le futur. Lors de cet atelier, le point d'entrée a été la notion de bien-être, en demandant aux participant.e.s d'imaginer ce que cela signifie de vivre une bonne vie. Les représentations associées à une « bonne vie » évoquent souvent des moments de partage, d'épanouissement, ou des expériences marquantes.

Nous avons débuté l'atelier en expliquant que la consommation est un point d'entrée intéressant pour aborder la sobriété : pour vivre une bonne vie, nous devons satisfaire nos besoins humains ; pour satisfaire nos besoins, nous devons consommer. Mais parfois nous consommons plus que nécessaire. Au-delà d'un seuil, consommer plus ne rend pas plus heureux pour autant¹, ce qui interroge le lien entre accumulation de biens et bien-être. La surconsommation reflète aussi des injustices, car certaines personnes consomment plus que d'autres. Les systèmes de production et de consommation ont aussi un impact important en termes écologiques : comment utiliser nos ressources sans en abuser ?

Qui était présent ? Les 51 participant.e.s ont été invités personnellement, afin de représenter autant que possible une certaine diversité ; l'événement était aussi ouvert à toute inscription du public, par le biais du site web EXPLORE. Sur le plan sectoriel, la thématique de la durabilité domine nettement, rassemblant plus de la moitié des répondants (24 participants). Les domaines du logement, du social, de la mobilité et de l'alimentation complètent ce paysage. Le secteur public constitue le principal employeur des personnes présentes (27 participants), incluant des membres d'administrations communales, cantonales et des services industriels. Ils sont suivis par le milieu associatif (8 participants), les fondations (5), ainsi que quelques indépendants (3) et représentants du secteur privé (2). Une meilleure représentation du secteur privé aurait été souhaitable. Nous avons proposé un atelier en trois périodes, avec des discussions de groupe auto-modérées, autour de sept tables et sur deux heures.

À la suite de cette introduction, l'atelier s'est déroulé en trois temps :

1. Définir le bien-être à partir des besoins humains dits 'protégés' ;
2. Explorer les limites, de ressources, d'espace, d'énergie, etc. ;
3. En combinant bien-être et limites, imaginer des manières d'avancer vers la sobriété au niveau collectif.

Nous avons abordé chacune des trois parties, puis terminons avec une conclusion qui propose des pistes de réflexion. L'objectif était de montrer que la sobriété ne consiste

¹ Voir le Paradoxe d'Easterlin, par exemple, <https://www.eurofiscalis.com/lexiques/paradoxe-deasterlin/>

pas simplement à consommer moins, mais à créer collectivement les conditions d'une société où la santé humaine rime avec celle de la planète, et où chacun·e puisse mener une vie épanouie.

Dès l'introduction, les organisateurs.trices ont souligné que l'atelier est un espace d'écoute et de contributions constructives, sans jugements². L'atelier a démontré l'importance de créer des espaces et de prendre le temps de discuter de la sobriété, en dialogue entre diverses acteurs.trices qui étaient respectueux les uns envers les autres. Les participant.e.s ont particulièrement apprécié ce partage d'expériences, notamment entre des personnes qui ne se côtoient pas nécessairement au quotidien. Prendre ce temps n'était pas de trop, et beaucoup de personnes sont restées, au-delà des deux heures de l'atelier, pour prolonger les discussions. Il ressort qu'il y a un besoin de mieux définir et communiquer autour de ce qu'est la sobriété. La pertinence du bien-être est partagée par les participant.e.s, mais aussi une certaine réticence autour du mot « sobriété », qui reste problématique pour certain.e.s.

Partie 1 : Le bien-être, une notion centrale pour la sobriété

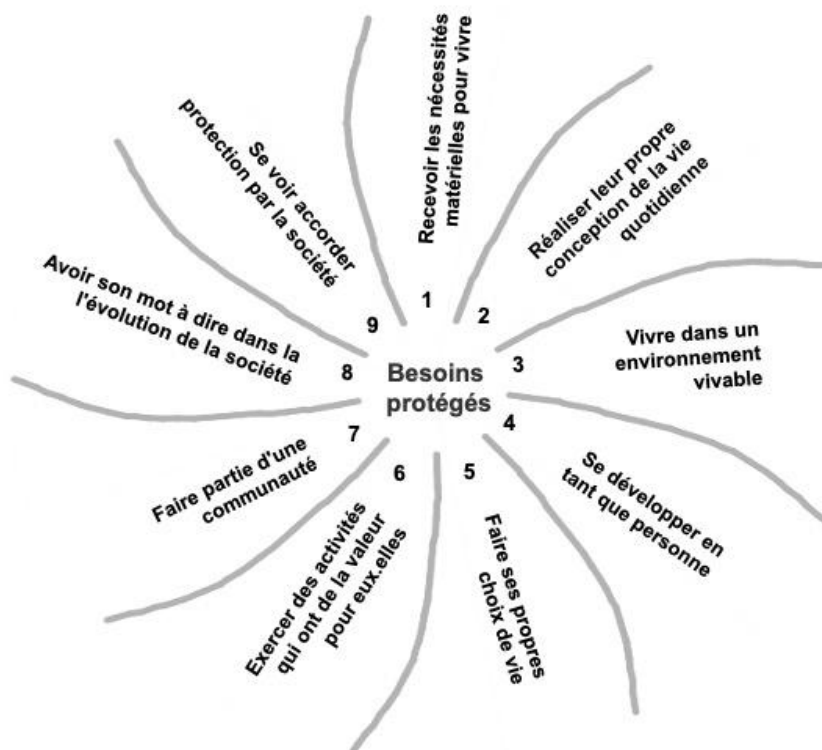
Nous avons présenté l'approche des 'besoins protégés' (Di Giulio & Defila, 2020 ; Figure 1), et avons expliqué qu'il existe plusieurs listes de besoins, mais que beaucoup s'accordent sur l'idée que des besoins peuvent être universels : par exemple, le besoin de se sentir protégé, d'avoir une voix dans la société dans laquelle on vit, ou encore d'être autonome. La liste que nous avons présentée présuppose que chaque besoin peut et doit être protégé par la collectivité. Nous avons aussi présenté la distinction entre les besoins humains et les moyens utilisés pour les satisfaire : par exemple, aller au travail peut répondre à plusieurs besoins humains ; mais le moyen utilisé pour aller au travail peut varier (à pied, en voiture, en vélo, etc.). Le cadre des « besoins protégés » considère la « bonne vie » comme un bien public, faisant ainsi passer la charge de la satisfaction des besoins d'une lutte purement individuelle à une responsabilité collective. La communauté, et par extension l'État, a l'obligation de créer les conditions nécessaires à la satisfaction de ces besoins. Il s'agit donc d'imaginer comment nous pouvons concevoir des sociétés où les besoins sont satisfaits pour un plus grand nombre, avec des moyens qui ont un moindre impact écologique. La première activité de groupe a consisté à réfléchir à la place du bien-être dans les pratiques professionnelles.

Première activité, questions posées : 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 ?

² L'équipe de recherche a expliqué qu'un enregistrement sera possible à chaque table, et que l'anonymat et la sécurité des données seraient garantis. Sur les 7 tables, les personnes réunies autour de 6 tables ont accepté d'être enregistrées. Ce matériel audio a été transcrit, puis analysé, pour ce compte rendu.

Discussion des groupes autour du bien-être : s'approprier une liste de « 'besoins » humains n'est pas évident, cela a pris un peu de temps pour les groupes de devenir familier avec une liste (posé sur la table, en format papier), et de les discuter.

Figure 1 : Une liste de besoins humains, qui seraient des besoins devant être protégés dans une société. Source : Di Giulio et Defila, 2020 ; traduction en français, Orlane Moynat.



Les discussions étaient axées à la fois sur le **bien-être au travail**, mais aussi sur le rôle des diverses organisations pour contribuer au **bien-être sociétal**. En lien avec le travail, les besoins matériels sont une évidence, mais des discussions ont aussi tourné autour des conditions de travail, qui ne sont pas suffisamment orientées autour du bien-être. « *Moi, dans mon cadre professionnel, tout ce qui touche au bien-être, ce n'est pas quelque chose de formalisé. C'est implicitement mis en place par les moyens qu'on te donne pour le travail...* ». Une autre personne explique l'écart entre les discours et la pratique : « *J'ai signé un truc il y a 15 ans ... dont je ne me rappelle même pas* ». Des formations ponctuelles sont proposées, sur le harcèlement sexuel, par exemple, mais le cadre reste très implicite.

Des personnes ont aussi évoqué l'importance de **faire un travail qui a du sens**, en lien avec « exercer des activités qui ont de la valeur » (besoin protégé 6). Mais à cela s'ajoute parfois un écart entre les intentions et l'action, qui peut mener à une certaine frustration – car il n'est pas toujours évident de réaliser sa volonté et être efficace dans le milieu du travail, beaucoup ont insisté sur les rouages administratifs, qui peuvent freiner les avancements au travail. La collaboration avec d'autres a été mentionnée et le besoin de complémentarité des talents, mais aussi la capacité d'autodétermination, en lien avec « réaliser sa propre conception de la vie » (besoin protégé 2).

quotidienne » (besoin protégé 2). Ne pas avoir une certaine harmonie entre ses valeurs et les objectifs de son métier dégraderait le bien-être, pour certain.e.s.

Pour d'autres tables, le **bien-être est un projet sociétal** : garantir la protection et la sécurité des personnes dans un monde incertain, par exemple. Cette la question de « sécurité » est souvent revenue. La sécurité au travail était importante, mais aussi la sécurité en lien avec le logement, la mobilité, et le confort thermique. Une ressource importante, mentionnée sur plusieurs tables, est celle du **temps** : par exemple, dans le milieu des soins « le temps pour les patients, l'espace pour les patients » ou encore « le temps du lien » d'une manière générale, en lien avec « faire partie d'une communauté » (besoin protégé 7). Les besoins sont considérés comme interdépendants, mais aussi parfois en tension les uns avec les autres ; par exemple, une personne peut exprimer le besoin de se sentir protégé, tandis qu'une autre peut sentir que cette protection va contre ses choix. Pour une participante, le bien-être ne doit pas uniquement concerner les humains : il s'agit aussi du bien-être des autres êtres vivants, de l'ensemble de la biodiversité. Des discussions ont eu lieu sur l'équité : toute personne ne peut pas être traitée de la même manière. Les besoins sont souvent interprétés à titre individuel, mais il est aussi nécessaire de repenser des approches plus collectives pour satisfaire les besoins. Par exemple, la manière dont les logements répondent ou non à des besoins humains, en lien avec l'aménagement du territoire.

Des discussions ont débouché sur **la question des limites liées aux ressources**, en préfigurant les conversations qui allaient suivre dans une deuxième partie : vivre avec moins d'espace, ou moins de salaire, devrait être possible, si d'autres services sont disponibles dans un quartier. *« Enfin, oui, si on a des choses qui sont en partie offertes par la société, qui sont couvertes, soit par l'impôt, ou par des choses qui sont communes, etc., le salaire est peut-être moins important. »*. Mais cette idée de « vivre avec moins » a aussi évoqué pour certain.e.s un glissement vers la normalisation de la précarité, qui ne serait pas acceptable. En même temps, la nécessité de ne pas abuser des ressources existantes et de freiner le changement climatique a été évoqué à plusieurs tables, par exemple : *« être protégé par la société, c'est inciter à ce qu'on ne gaspille pas indéfiniment les ressources, qu'on limite les effets du changement climatique à travers une transition hors des énergies fossiles, et puis une réduction importante des consommations ... réduire au maximum la consommation d'énergie pour protéger la satisfaction des besoins, justement »*.

Une des conclusions, partagées parmi plusieurs, était que le bien-être est moins évident à discuter et à comptabiliser, que d'autres « bénéfices » sociétaux, notamment les **rendements économiques**. Plusieurs personnes ont donné des exemples du juste équilibre à trouver, entre bénéfices économiques et bénéfices en termes de bien-être, par exemple par rapport au logement. Les co-bénéfices ne sont pas toujours à l'agenda. Il y a une nécessité d'avoir **une manière de mesurer le bien-être**, une manière de le comptabiliser.

Si les valeurs écologiques peuvent bloquer certaines personnes, les participant.e.s étaient aussi d'accord que le bien-être est plus acceptable comme registre pour avancer vers une meilleure gestion de ressources. *« Quand on rentre dans une dynamique de changement, on est obligé de passer par la satisfaction des besoins,*

être sûr qu'au moins un de ces besoins-là soit assuré...que ça soit un prérequis pour tout changement ». Ou encore, en lien avec la planification et le financement de toute transition : « les investissements pour l'avenir doivent être distingués :il y a un certain nombre de dépenses qui nous protègent et qui nous amènent vers plus de résilience environnementale et d'autres types de dépense qui ne le font pas. »

Partie 2 : La question de limites

Pour débiter cette deuxième partie, nous avons évoqué le fait que la société de consommation semble avoir horreur de cette notion de « limites ». Souvent, la consommation est évoquée comme une manière de stimuler la croissance économique, sans limites justement. Mais, des limites nous entourent en tout temps : des limites de vitesse, de temps, d'argent, des limites en termes de minimums requis, pour la scolarité, par exemple, ou l'accès au logement ; mais aussi des maximas, en termes de limites supérieures à ne pas dépasser, par exemple, d'espace disponible dans une ville. La société tend à rejeter la notion de « limites » alors qu'elles sont omniprésentes. Le concept de « Corridors de Consommation » (Fuchs et al., 2021) a été introduit, et l'idée que nous pouvons garantir le bien-être humain avec des limites supérieures et inférieures de la consommation. Nous avons présenté des exemples de limites. Pour le logement, le collectif devrait assurer, comme seuil minimal, des appartements de qualité, compacts et économes en énergie à des loyers abordables ; pour le logement social, la taille des logements varie en fonction du nombre d'occupants, en tant que seuil maximal. Certaines limites sont bénéfiques pour la santé de la planète et la santé humaine : le projet Swiss Diets³ à l'Université de Genève montre que manger plus de fruits et de légumes, et moins de viandes importées est un co-bénéfice pour la santé humaine et écologique.

Figure 2 : Des corridors de consommation, avec des seuils minima et maxima ; dans les corridors, les besoins humains sont satisfaits. Source : présentation EXPLORE.



Deuxième activité, questions posées : 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 ?

³ <https://www.unige.ch/sciences-societe/socio/recherche/irs/nos-thematiques-de-recherche/sociologie-de-la-consommation-dans-une-perspective-de-durabilite/swiss-diets>

Limites comme opportunités pour l'innovation et la créativité, ou comme garde-fous ?

Discussion des groupes autour des limites : Les limites sont tout autour de nous, c'est une évidence pour les participant.es qui ont évoqué les limites économiques et budgétaires, mais aussi les limites en termes d'espace à disposition, d'eau, de capacité de gestion de déchets, ou encore de temps. *« Ça fait tellement longtemps que notre cadre réglementaire est constitué de limites précisément parce que pour vivre ensemble, c'est obligé ». Ou encore, « Pour éviter que les montagnes ne nous tombent dessus, il ne faut pas qu'on coupe tous les arbres.... pour éviter qu'il y ait trop de morts sur les routes, on a la ceinture de sécurité ». Et un consensus pour toutes les tables où les données ont été collectés, « En tout cas, on voit qu'on a l'habitude d'avoir des limites, quand même. Ce n'est pas quelque chose qui est très contraignant de se fixer des limites, on sait gérer. »*

Les discussions ont tourné autour des limites dans le milieu professionnel, au travail. **Le temps étant limité**, il ne faut pas commencer de nouveaux projets sans terminer ceux en cours, pour certain.e.s. Des discussions ont eu lieu autour de l'intelligence artificielle, qui peut servir à économiser du temps, mais qui en même temps, entraîne une suraccélération. Il faut faire attention, explique une personne, *« car plus de temps, c'est un truc qu'on remplit. »* Pour les seuils, certain.e.s ont parlé de limites supérieures et termes d'équipement informatique au travail (un seul écran par personne, pas d'imprimante individuelle, etc.), ou de limites inférieures (un minima d'années avant le renouvellement d'un appareil, ou de jours de formation à prendre).

Les budgets sont limités, mais parfois le manque de moyens n'est pas la limite la plus importante, **il manque aussi le courage politique**. C'est surtout l'argent qui évoque des limites : *« autour de l'argent, on sait parler de limites »*. Pour les enjeux écologiques : *« on a des politiques publiques magnifiques, mais autour desquelles personne ne veut faire des vrais choix »*. En définitive : *« c'est un peu ceux qui ont la plus grosse voix qu'on écoute plus ! »*. Les budgets et les aspects financiers ont été beaucoup discutés, mais beaucoup de tables ont exprimé les limites de la centralité des aspects financiers dans tout projet : comme l'a si bien dit une personne : *« L'économie est là pour soutenir l'humain, et pas l'inverse ! »*.

La question des échelles a été discutée, au-delà du monde du travail. Les limites, c'est aussi en lien avec **les risques d'impacts locaux et globaux** : l'échelle spatiale est à prendre en compte et ce n'est pas toujours évident. La Suisse n'est pas en autarcie avec le reste du monde, dit un.e participant.e. Il s'agit donc de planifier en prenant en compte certaines limites, ou subir les conséquences : *« déterminer des limites, aujourd'hui entre nous, c'est ni plus ni moins travailler avec les lacunes et les manques de demain. C'est de la protection, c'est de l'anticipation »*. La guerre en Ukraine a été donnée comme exemple : cette crise a mené à des efforts collectifs pour diminuer la consommation énergétique : *« tout à coup, on a baissé de quelques degrés dans certains bâtiments. Parce qu'il y avait ce sentiment de pénurie »*. Quand on change les règles et qu'on impose des limites, les industries doivent suivre : à une table, les discussions ont porté sur l'obligation d'utiliser des matériaux plus respectueux de l'environnement, pour des nouveaux bâtiments et les rénovations

importantes (en faisant référence à une loi qui entrera en vigueur dès 2034⁴). Cette contrainte, pour certaines personnes, exprime **une limite qui serait aussi une opportunité**. Dans certains cas, les limites permettent de rebondir et d'avancer. Mais à une table, la notion de limites qui tend à l'innovation a été nuancée : il ne s'agit pas toujours d'innover, *« on a besoin de maintenir les projets qui servent, avec des politiques publiques qui assument »*. L'innovation, pour une personne, doit aussi être sociale, au niveau des valeurs portées par le groupe.

Comment quantifier exactement les limites, comment **connaître les limites et comprendre leurs implications** : cela a aussi été sujet de discussion. Il faut laisser parler la science, disent certain.e.s, mais il est difficile de comprendre avec exactitude les limites auxquelles nous faisons face. *« On parle de limites, mais sans exactitude : il nous reste combien d'années d'eau potable, 30 ou 100 ? Il faut des limites claires qui font sens pour notre terroir. »* Et les solutions technologiques sont toujours évoquées, face aux limites : *« ...certains qui disent qu'il n'y a plus d'eau ici, mais qu'on ira en chercher sur Mars. C'est infini après ! »*. Pour une personne : *« Mais la notion des limites, elle est personnelle, elle est subjective »* auquel d'autres personnes ont répondu, avec force *« Ah non ! »*. Mettre les limites au bon endroit n'est pas évident ; l'initiative populaire *« Pas de Suisse à 10 millions ! »* (rejetée à 54,9 % de non, par la suite de l'atelier, le 14 juin 2026), a été citée comme exemple. *« Au lieu de limiter la population et la migration, il faut mieux gérer les ressources »*, explique une personne.

La question des limites a aussi amené des discussions sur **le partage, sur les communs** : partage de voitures, partage de chambres d'invités dans un immeuble, frigo ou congélateur commun – mais ce n'est pas toujours évident de mettre en collectif, cela demande une autre manière de s'organiser, des valeurs communes, et du temps à investir. Partager, c'est pour certain.e.s une manière de mieux gérer les limites : *« cette proposition du partage, elle est très belle parce que ça veut dire qu'on ne va pas forcément se limiter. »* Des exemples existent à Genève, notamment dans le modèle d'habitation coopérative qui a été évoqué à plusieurs reprises. Mais l'organisation du partage et de la mutualisation ne va pas toujours de soi.

Il y a eu beaucoup de discussions autour des manques de limite dans la « société de consommation » : la consommation reste une expression de statut social, et est perçue comme une forme de liberté individuelle : *« le droit de se trimballer en SUV, aller au Costa Rica pour les vacances... »* comme l'exprime une personne. *« Ça fait 50 ans qu'on raconte l'histoire que, réussir, c'est passer ses vacances sur une île déserte... »* explique un.e autre. Et sur une autre table, *« Ça fait 30 ans qu'il y a des gens très forts qui font le marketing pour qu'on consomme du pétrole. Il faut juste raconter l'histoire dans l'autre sens, quoi. »* **Limiter la liberté, c'est très difficile**, pour certaines personnes. Il faut des limites, mais aussi de la souplesse. *« Il ne faudrait pas qu'on ait l'impression de perdre quelque chose »*, dit quelqu'un d'autre. Est-ce qu'il y a des choses qui ne devraient pas être limitées ? *« L'éducation »*, dit une personne.

Beaucoup de discussions ont tourné autour **des liens entre limites et de bien-être**, avec la voiture citée comme exemple par plusieurs tables. Pour moins prendre sa

⁴ <https://www.ge.ch/document/materiaux-bas-carbone-solaire-confort-estival-dispositif-legal-renforce>

voiture, il faut changer ses habitudes, mais aussi les infrastructures disponibles, pour le vélo par exemple. Pour conduire une voiture électrique, il faut changer sa manière de conduire. Si on doit limiter les déplacements en voiture, il faut travailler sur les alternatives ; elles doivent répondre aux besoins humains, par exemple, pour la sécurité à vélo. *« Travailler sur les besoins, travailler sur la limite, c'est quelque chose qui n'est pas naturel, en fait. Et quand on dit qu'il faut être sobre, on pense tout de suite à économiser, faire moins. On ne pense pas à travailler sur les besoins et les bien-être. » « Il faut décider quels besoins sont essentiels et on peut choisir des limites qui sont constructives dans ce sens »,* explique une personne. De nouveau, la question de la sécurité revient sur plusieurs tables : limiter la consommation d'eau et de viande, pour la santé humaine, pour la sécurité du collectif, pour le climat. Pour une table, il serait mieux de parler de protection au lieu de limites, ou pour plusieurs tables, parler de croissance du bien-être, d'une croissance qualitative et mesurable.

Partie 3 : Par quel processus combiner limites et bien-être

La sobriété, c'est allier des limites tout en garantissant le bien-être. Un des piliers de l'approche par les Corridors de Consommation est la participation. Dans cette partie, nous avons présenté la participation comme un processus, mais aussi comme un besoin humain. Nous avons évoqué le tournant délibératif et avons expliqué que, même dans une démocratie directe comme la Suisse, Nous avons besoin de davantage d'espaces de débat, d'expression et de confrontation des arguments, afin de faire vivre la démocratie et de maintenir un débat public dynamique, entre des personnes diverses. La délibération peut mettre en lumière des tensions complexes, afin de parvenir à des arrangements viables – c'était justement le but de cet atelier : ouvrir un espace de délibération. Mais tout processus participatif doit aussi être attentif aux inégalités. La précarité énergétique a été donnée comme exemple : pas tout le monde vit dans un même habitat, les activités et les corps sont aussi différents, et donc les sentiments d'inconfort peuvent fortement varier. Comment prendre en compte les diversités des personnes dans un collectif ? L'exemple du « laboratoire vivant » (Living Lab) autour de la chaleur en ville a été donnée⁵, un projet qui cherche à rafraîchir des personnes dans le quartier de la Jonction, en partenariat entre l'Université de Genève et plusieurs autres acteurs.trices, dont la Ville, le Canton, une Caisse de pension et des associations. Nous avons souligné l'importance des alliances multi-sectorielles pour résoudre les problèmes complexes auxquels font face nos sociétés.

Troisième activité, questions posées : 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...?

Discussion des groupes autour des processus de changement : pour beaucoup de personnes, avant d'avancer, il faut **un constat, puis un consensus en amont**, il faut une entente sur le problème auquel nous sommes confrontés en tant que société. Les limites, par exemple, sont un constat sur lequel l'on devrait se mettre d'accord. Pour arriver à un consensus, beaucoup ont parlé de prises de conscience, puis du rôle de **l'éducation et de la sensibilisation**. Des personnes ont parlé d'espaces pour

⁵ <https://www.unige.ch/espacesouverts/le-projet>

s'entendre, pour être à l'écoute de l'autre, pour déterminer des règles ensemble. Les intérêts des lobbies ont aussi été cités comme une source de pouvoir importante, qu'il faut réussir à contrer. Mais, pour certains, il reste le risque que des données scientifiques soient prises en compte autant que des données non scientifiques, relevant de 'fake news'.

Et si on n'arrive pas à se mettre d'accord, la question se pose à une des tables : c'est « dans la douleur », « dans la crise » qu'on va avancer. **Diverses crises** sont mentionnées, le Covid-19, l'invasion de l'Ukraine, ces moments entraînent un changement, mais souvent il y a un « pic d'intérêt dans les médias » et ensuite le problème disparaît du radar.

Beaucoup de discussions ont eu lieu sur comment **rendre visibles les bénéfices** de la sobriété, de l'alignement des limites avec le bien-être. « *Comment est-ce qu'on démontre que par une stratégie de sobriété, on ne perd pas, on gagne. C'est la question qui est posée, là.* ». Pour cela, il faudrait **des indicateurs pour la sobriété**, mais aussi plus d'espaces **d'expérimentation**. « *C'est important de montrer qu'on est sur la voie* » explique une personne, « *exemplarité, inspiration et pilotage : c'est important* », explique une autre, ou encore « *c'est à travers l'exemplarité - pas que la rentabilité* ». « *Comment ralentir ?* », s'interrogent plusieurs personnes, dessiner des alternatives, ou encore « *développer l'émerveillement* ».

L'importance de l'exemplarité a été citée par plusieurs, notamment le rôle du Canton et de la Ville qui se doivent d'être exemplaires. « *L'État doit montrer l'exemple ce n'est pas une question de changements de comportements individuels* », explique une personne. Sur plusieurs tables, il a été question **des limites des actions individuelles**. L'exemple de l'avion a été donné : à titre individuel, les personnes ne veulent pas être seules à prendre des choix vertueux pour moins voyager en avion, cela doit être mieux réglementé, pour certain.e.s. « *Chaque petite action ne compte pas nécessairement* », explique une personne, et une pression sur la consommation individuelle peut mener à une certaine moralisation des personnes, qui peinent à trouver un équilibre entre injonctions écologiques et désirs personnels : par exemple, « *l'idée 'laissez-moi ça, c'est mon petit truc'* », explique une personne. Il y a eu un consensus sur le besoin de changer le système et de structurer la sobriété : « *aujourd'hui structurellement dans la société. il n'y a rien qui est fait pour encourager la sobriété. Le train est plus cher que l'avion. C'est aussi cette dissonance entre l'effort qui est demandé à l'individu et le manque, un, d'exemplarité des institutions et, deux, le manque de facilitation par rapport à ça.* »

Les règles et les responsabilités ont été mentionnées, mais aussi la **nécessité de passer à l'acte**, de mettre en œuvre. Avoir un cadre, c'est une chose ; mais un Plan Climat peut rester très abstrait. Ce n'est pas seulement dire : « on ne veut plus de voitures en ville ! ». Comment fait-on concrètement, avec quelles règles et par quel processus, en répondant à quels besoins ? Le partage, c'est une chose, mais « *on doit travailler sur la limite de la propriété, du 'c'est à moi !'* », ce qui n'est pas évident. L'auto-organisation et les efforts collectifs ne vont pas toujours de soi. La participation doit réussir à être pérennisée sur le long terme, et pour certaines personnes, cela implique un lien, un attachement, en engagement autour du projet commun. Il faut savoir montrer les bénéfices, aussi montrer l'intérêt commun, la

contrepartie, et encore, avoir le temps de s'investir, avoir des incitations pour ce faire. Pour certaines personnes, les solutions fondées sur la nature apportent de co-bénéfices, par exemple, des îlots de fraîcheur grâce à la végétalisation, dans les quartiers.

Des changements sont possibles, mais pas toujours facilités par **des systèmes préexistants, qui peinent à s'adapter** : l'exemple est donné d'un ménage qui souhaite réduire son espace habitable, mais devra payer plus cher son nouveau bail. Le rôle des régies est souligné ; une personne propose un index de responsabilité pour les régies ou les propriétaires à Genève, autour du logement. Comme dit une personne, « *aujourd'hui les normes n'évoluent pas aussi vite que notre besoin de changer.* » C'est aussi le système économique qui doit changer, pour certaines personnes : « *on veut tout changer, sauf le modèle économique - il faudrait complètement changer ce paradigme !* ». C'est un modèle économique qui dépend aussi du marketing et de la publicité, discuté à une table comme étant une source du problème de la non-sobriété et la surconsommation.

Plusieurs personnes l'invoquent : il faut une « **stratégie sobriété** » pour Genève ; « *et pas un pot-pourri, mais quelque chose de clair et uniforme* », explique une personne. À plusieurs tables, il est discuté d'un besoin de plus de cohérence entre divers plans et règlements. En faisant écho aux termes utilisés dans l'introduction de cette partie, on parle aussi d'alliances inattendues entre divers secteurs, de dépasser les silos. Des participant.e.s ont aussi souligné un manque de cohérence parfois, quand diverses entités travaillent dans leur coin, sans coordonner des mesures de durabilité.

Des pistes ont été évoquées pour avancer au mieux vers la sobriété : créer un groupe de travail, qui représente différents corps de métiers ; instaurer une assemblée citoyenne pour la sobriété ; aller vers la population, ouvrir le dialogue dans des espaces existants ; animer des ateliers autour des futurs désirables ; passer par le système d'éducation pour rallier les jeunes. Mais attention aux approches participatives qui ne portent pas leurs fruits : pour certaines personnes, « *les gens ont aussi un peu marre* » ; « *quand on fait tous ces efforts et notre impact est minime* ». Pour d'autres personnes, la société doit se donner des moyens pour mettre en place une stratégie de sobriété.

Il y a aussi eu beaucoup de discussions **autour du mot « sobriété »**. Ce n'est pas un mot qui plaît : la sobriété est à la fois perçue comme quelque chose de négatif, mais aussi un peu vide et dépourvu de sens. « *Je trouve qu'avec la sobriété, déjà, c'est un mot un peu tabou, en fait.* », ou encore « *La sobriété, ça ne donne pas envie...il faut parler de mieux vivre* », ou alors « *Enfin, dans le mot sobriété, il y a une idée de renoncement quand même.* » Si utilisé, ce terme doit être mieux expliqué : « *La sobriété ne doit pas être un mot-valise* ».

Conclusion de l'atelier

L'atelier a conclu avec une présentation de Barbara Nicoloso, spécialiste de la sobriété et de la transition énergétique juste. La transcription de son exposé, inspirant, est à disposition en annexe 1.

Nous avons annoncé la table ronde qui a suivi, toujours dans le cadre du festival EXPLORE : « Vivre mieux avec moins. Oui, mais comment ? », afin d'exposer par des cas concrets ce à quoi peut ressembler des mesures de sobriété à Genève et mettre en évidence les freins et les opportunités pour avancer vers la sobriété. Intervenants.es à la table ronde : **Nicolas Walder**, Conseiller d'État genevois ; **Patricia Bideaux**, AgriGenève – Présidente, Membre du Bureau du Grand Conseil ; **Virginie Keller**, chargée de mission 1h par m2, Université de Genève ; **Sophie Buchs**, directrice, Caritas ; **Thierry Gaudreau**, SIG, Directeur exécutif Energie et Ecologie Industrielle. Modération : **Jonas Schneider**, journaliste.

Nous avons brièvement présenté un nouveau projet (2026–2030) sur les corridors de consommation et le logement, porté par les universités d'Eindhoven et de Genève et financé par le Fonds national suisse de la recherche. Site web du nouveau projet « Vivre dans des corridors de consommation » à travers le r logement à Genève et Eindhoven :

www.unige.ch/vivre-cc

Le dispositif du la Swiss Sufficiency Lab a été présenté, avec l'opportunité de s'inscrire à ce réseau. Site web de la Swiss Sufficiency lab :

<https://www.thesufficiencylab.org/consortium/swiss-sufficiency-lab/>

Nous avons clôturé l'atelier sur l'idée de construire un réseau autour de la sobriété et de continuer le dialogue ensemble.

Références citées :

Di Giulio, A., & Defila, R. (2020). The 'Good Life' and Protected Needs. In A. Kalfagianni, D. Fuchs, & A. Hayden (Eds.), *The Routledge Handbook of Global Sustainability Governance*. Routledge.

Fuchs, D., Sahakian, M., Gumbert, T., et al. (2021). *Consumption Corridors: Living Well within Sustainable Limits*. Routledge.

Autres ressources :

Site web « Corridors de Consommation »: court métrage disponible en français.

www.consumptioncorridors.org

Annexe 1:

Barbara Nicoloso, Virage Energie

Discours dans le cadre du Festival EXPLORE DEMAIN, 5 mai 2026

Imaginer ensemble des futurs alliant sobriété et bien-être à Genève. Bravo pour cette tempête de cerveaux, comme disent nos amis québécois, avec des niveaux de discussion très différents, et mine de rien, vous avez parlé pendant une heure et demie de sobriété, sans forcément utiliser le mot. L'idée, ce n'est pas de vous assommer avec un discours plombant en fin de journée, mais plutôt de vous proposer une petite mise en perspective, et puis un petit retour sur les échanges.

On a commencé par discuter des besoins et du bien-être, et finalement, cette question des besoins, de la qualité de vie, et du bien-être, elle est vraiment au cœur de ce qu'on appelle aujourd'hui les réflexions autour de la sobriété. Même si dans la bulle de certains dirigeants économiques ou dirigeants politiques, la sobriété égale l'austérité, égale la pauvreté. Nous, on est convaincus, notamment au sein de l'association Virage Énergie, mais aussi, avec un certain nombre d'autres, d'autres ONG en France, en Suisse, et de chercheurs, qu'en fait, la sobriété, c'est vraiment un moyen de faire sortir des personnes de la précarité, parce que c'est se poser la question, de la limite entre le trop et le pas assez. C'est vraiment être dans ce juste équilibre, dans cette juste quantité de consommation de ressources pour satisfaire nos besoins fondamentaux. Et cette question-là, elle est essentielle, et malheureusement, on se la pose trop peu, en tant que société, en tant qu'entreprise, en tant que territoire, de quels sont nos besoins collectifs et comment on fait pour, pour y répondre, sachant que ces besoins fondamentaux, aujourd'hui, ils sont, mis en parallèle de besoins qu'on pourrait qualifier d'artificiels. Vous n'êtes pas sans savoir qu'on vit quand même dans des sociétés de surconsommation. Moi, j'aime bien appeler ces sociétés-là des sociétés de l'ébriété énergétique, pour faire un miroir à la notion de sobriété. On est totalement dépendants aux ressources énergétiques fossiles, on est totalement dépendants d'un certain nombre de minerais qui sont indispensables aujourd'hui au fonctionnement de nos systèmes économiques, mais aussi de nos systèmes sociaux. Vous n'êtes pas sans savoir qu'un certain nombre de technologies ont pris beaucoup de place dans nos vies, et malheureusement, cette ébriété, elle contribue à nous amener vers ce dépassement de l'ensemble des limites planétaires, et donc c'est en ça que la sobriété peut être vraiment intéressante, en amenant cette notion de rééquilibrage, et de se dire que ça peut permettre aux gens les plus pauvres de sortir de cette pauvreté, que ce soit à l'échelle de la Suisse, de la France, mais aussi à l'échelle mondiale. On a aussi ce travail avec le Sud Global à faire depuis l'Europe.

Ensuite, se dire qu'aujourd'hui, dans nos sociétés d'ébriété, on associe la question du bien-être, la question du bonheur à la question de la consommation. Et de vous partager un sondage qui a été fait par l'ADEME l'année dernière en France, donc qui est l'Agence de la Transition Écologique, qui a demandé aux Français ce qu'ils pensaient de la sobriété, et finalement, qu'est-ce qui, pour eux, avait de la valeur. Ce qui est revenu, c'est surtout des choses immatérielles : c'est l'amour, c'est le partage, c'est faire commun, c'est la solidarité, c'est échanger. Et ce n'est pas du tout avoir une voiture, ce n'est pas du tout avoir une piscine, ce n'est pas du tout avoir 200'000€ sur son compte en banque au moment de son décès. C'est vraiment des choses qui sont aujourd'hui des valeurs immatérielles. Alors certes, il faut la satisfaction de ses besoins fondamentaux pour avoir une vie décente, et j'aimerais bien ramener cette notion de décence aussi : c'est quoi une vie qui est décente ? Et

pas du tout des conditions matérielles qui peuvent relever de la surconsommation.

Et en plus de ça, ce serait intéressant de se demander aussi quel est l'impact matériel de nos vies, nous en tant qu'occidentaux, en tant qu'Européens. Tout ce qu'il y a derrière en termes de prédation environnementale, prédation sociale, de se rendre compte de ce qu'on appelle les hectares fantômes, donc toutes ces terres agricoles, toutes ces mines qui sont exploitées dans d'autres pays que les nôtres et qui sont directement liées à nos modes de vie. Ça, ça pourrait être aussi intéressant de se poser ces questions-là, avec un débat qui commence à arriver en Europe : si on veut continuer à utiliser autant le numérique, est-ce que ça veut dire qu'il faut ouvrir des mines de lithium ? Est-ce que ça veut dire qu'il faut aussi peut-être retourner dans des systèmes de prédation néocoloniaux, d'extractivisme ? Toutes ces questions-là, en fait, il faut qu'on se les pose en tant que société. Et malheureusement, aujourd'hui, pour ce qui est du numérique, on est dans des logiques qui sont très peu démocratiques, où des décisions sont en train de se prendre sans nous. Et je pense que la question de la sobriété, même si aujourd'hui elle est beaucoup sur les questions d'énergie et de foncier, elle va arriver très vite aussi sur ces questions de minerais.

Deuxième sujet qu'on a abordé ensemble, c'est celui des limites. Donc, est-ce que poser des limites, ce ne serait pas finalement la condition de la satisfaction des besoins de toutes et tous ? Je peux vous donner deux exemples historiques qui sont assez intéressants dans des contextes de rareté des ressources, ou même on pourrait dire de pénurie. Le premier exemple, c'est celui de la Seconde Guerre mondiale, où en Angleterre, les personnes les plus pauvres ont mangé à leur faim, dans un contexte de rationnement. Parce que le rationnement, c'était quoi à ce moment-là ? C'était bien sûr répartir les ressources alimentaires de manière équitable, mais c'était permettre à chacun d'avoir assez, et ce assez, beaucoup d'Anglais, et surtout d'enfants anglais, n'y avaient pas accès avant la guerre. Et donc, tout ça pour vous dire que quand on a une organisation et une gestion de la ressource pour répondre aux besoins fondamentaux de toutes et tous, on peut réussir en fait à améliorer la qualité de vie. Alors je ne vous dis pas ça pour qu'on tombe dans un régime de rationnement, mais, en tout cas, s'il y a de la justice sociale derrière le rationnement, ça peut bien fonctionner. Et on a aujourd'hui des perceptions du rationnement et des imaginaires liés à la Seconde Guerre mondiale en Angleterre, qui sont beaucoup plus positifs que ceux qu'on a pu avoir, par exemple en France, où c'était beaucoup plus flou de pourquoi on mettait en place le rationnement, et on avait aussi un contrôle du marché noir beaucoup moins fort. Un deuxième exemple, pas très loin de nous, les chocs pétroliers des années 70, où là aussi, notamment les Pays-Bas et l'Angleterre ont été particulièrement impactés, et où en quelques semaines, il a fallu prendre des mesures drastiques de répartition des ressources, et notamment des ressources pétrolières. Et donc ce qui a été décidé aux Pays-Bas, ça a été par exemple les dimanches sans voiture, donc interdiction d'utiliser sa voiture le dimanche, sauf service de secours bien sûr, et c'est ça qui a redonné un élan à l'utilisation du vélo. Au début des années 70 aux Pays-Bas, on utilise autant la voiture qu'en France, qu'en Suisse. Donc quand on nous dit que « oui, mais les Hollandais ne sont pas comme nous, c'est culturel », bah non, pas du tout. En fait, c'est quand on a des politiques publiques qui accompagnent, ça peut fonctionner. Et donc le dimanche sans voiture, bah c'est que personne n'a sa voiture. Donc le plus riche, le plus pauvre, personne ne l'utilise, donc il y a une mesure de justice sociale. Et un autre exemple qui est assez intéressant, donc même période en Angleterre, c'est la semaine des trois jours. C'est-à-dire que tout le monde a le droit de travailler, toutes les entreprises ont le droit d'être ouvertes, mais pas plus de trois jours par semaine, et c'est à tour de rôle. Ça, ça a bien fonctionné. Et le dernier exemple que

je trouve le plus significatif, c'est l'autorisation des restaurants de continuer de fonctionner, mais sans chauffage. C'est-à-dire que ceux qui ont les moyens d'aller au restaurant peuvent continuer d'y aller, mais il n'y a pas de chauffage. Et donc ce qui a fait aussi la bonne acceptabilité de ces mesures, c'est ce principe de justice sociale. C'est-à-dire qu'on ne continue pas à donner beaucoup aux plus riches et pas du tout aux plus pauvres, non. On met tout le monde sur un même pied d'égalité, et c'est également le fait de savoir clairement pourquoi on fait ces efforts. Dans le cadre de l'Angleterre de la Seconde Guerre mondiale, c'est pour battre Hitler. Dans le cadre des chocs pétroliers des années 70, c'est pour éviter une guerre civile en répartissant de manière la plus équitable possible les ressources.

Et donc ça m'amène à la question de qui décide : assez c'est combien ? Et ça, c'est le gros sujet dans nos démocraties, qui peut se permettre de dire que 19 degrés de chauffage dans les bâtiments, ça suffit l'hiver ? C'est une vraie question. Et en France, le sujet se pose, puisque je m'intéresse moi depuis quelques années justement à l'impact de la transition énergétique sur les inégalités de genre. Et vous le savez peut-être ou peut-être pas, il y a une perception de la température et du confort thermique qui est différente entre les hommes et les femmes, et la température de confort pour les femmes est plutôt autour de 21 degrés et pas 19 degrés. Et il se trouve que ces 19 degrés a été élaboré, ou décidé, par des hommes. En l'occurrence quelques hommes dans un bureau à Paris, dans l'agence qui était l'ancêtre de l'ADEME, avec aussi cet argument de dire : « 19 degrés, c'est psychologique, c'est moins que 20, du coup ça passe bien. » Bon, il y avait quand même quelques calculs aussi qui montraient que ça permettait des économies d'énergie. Mais toujours est-il que c'est intéressant aussi d'interroger qui sont les personnes qui font ces normes, et comment ces normes qui se veulent universelles peuvent être aussi génératrices d'inégalités. Donc là aussi je n'ai pas la réponse, mais juste dire que voilà, dans nos politiques de sobriété, d'économie d'énergie, se poser la question des biais qui peuvent apparaître, notamment de la part des personnes qui élaborent ces normes. Je vous donne deux autres exemples : à Lyon, donc au cours de l'hiver 2022-2023, vous savez qu'on a connu une crise énergétique très importante, et donc la ville de Lyon a vu sa facture électrique et gazière doubler. Donc on est passé de 25 millions d'euros à 50 millions d'euros, donc c'est quand même assez considérable. Et parmi les mesures qui ont été mises en place, il y en a deux qui ont été assez importantes : il y a eu la baisse du chauffage et la coupure de l'eau chaude dans les bâtiments publics, et ça concernait aussi les écoles. Et autant vous dire que ne plus avoir d'eau chaude dans les écoles, ça a suscité un certain nombre de problèmes, notamment d'hygiène, puisque les enfants ne se lavaient plus les mains. Et on était juste après le Covid, donc il y a eu un retour en arrière, et ça, forcément des personnes adultes dans leur bureau à la mairie n'avaient pas anticipé que les enfants ne se laveraient plus les mains. Et un autre exemple, c'est celui de l'éclairage public, donc extinction nocturne, sauf qu'il y a une perception de la nuit qui est différente entre les hommes et les femmes, et que ça a pu susciter des problèmes de mobilité pour certaines femmes. Et donc là aussi, il y a eu un retour en arrière, qui a été assez intéressant puisque ce qu'a décidé la mairie, c'est de faire des balades nocturnes avec des groupes de femmes, pour identifier des endroits qui nécessitaient peut-être de rester allumés. Et donc la solution, ça a été vraiment de s'adapter au cas par cas, de ne pas être dans « on éteint totalement » ou « on rallume totalement », mais vraiment de s'adapter aux usagers. Donc ça aussi, c'est peut-être une leçon à voir, ces politiques de sobriété, c'est que sur le papier, certes ça peut bien fonctionner, mais dans la réalité, il y a peut-être des évolutions à faire, et ces politiques, elles doivent se faire avec les usagers, avec les personnes qui en bénéficient.

Pour terminer, quelques pistes de solutions. Beaucoup de personnes ont discuté autour des tables, c'est se poser les questions de : est-ce que la politique ou le projet qu'on va porter répond à un vrai besoin ? Est-ce que le besoin est clair ? Et est-ce qu'on mobilise la bonne quantité de ressources ? Que ce soit des ressources matérielles, financières, des ressources humaines, des ressources en temps pour répondre aux besoins qu'on a identifiés. Si on n'arrive pas à répondre à ces deux questions, c'est que déjà il y a un problème. Et si on veut quand même continuer ce projet ou ce programme, il faut qu'on justifie pourquoi on le réalise. Et ça, juste se poser ces trois questions-là, ça permet de venir justifier le fait de faire ou de ne pas faire certaines actions. Malheureusement, on a souvent peu le temps de le faire, de se dire ça, mais si on se l'applique, ça peut permettre vraiment d'aller sur des réductions de consommation de ressources, et aussi de travailler sur la qualité de vie. Je vais vous donner un exemple très simple : la métropole de Rennes, en Bretagne, s'est rendu compte il y a une quinzaine d'années que le réseau de métro saturait entre 8h et 10h du matin. C'était un réseau qui desservait des zones d'activités, qui desservaient une université, et donc s'est posée la question de construire une deuxième ligne. Et finalement, la solution qui a été retenue, ça a été de demander au recteur de l'université de Rennes de décaler les horaires de démarrage des étudiants pour lisser le pic de fréquentation. Et ça a décalé d'une vingtaine d'années dans le temps le besoin de construction d'une seconde ligne. Et c'est juste un exemple qui montre comment, par l'organisation, par le fait de se poser les bonnes questions, on peut arriver à mettre en place de la sobriété, et ça a permis à la fois d'éviter un investissement, une infrastructure, mais aussi d'améliorer la qualité de vie des habitants, notamment dans ce métro. Et tout ce processus-là, c'est matérialisé par une structure qui s'appelle le bureau des temps. Je ne sais pas si vous connaissez le bureau des temps, c'est comment, par le temps, par les politiques temporelles, donc en s'intéressant à la façon dont les gens vivent, que ce soit dans le fait de prendre des transports en commun, d'avoir accès à certains services publics, pourquoi pas organiser des marchés de producteurs plutôt le soir que le matin pour que les actifs puissent y avoir accès, travailler aussi sur le fait que les temps scolaires conditionnent aussi les temps de travail des mamans et des papas qui doivent aller chercher les enfants, eh bien tout ça, ça permet aussi de travailler sur la qualité de vie tout en faisant de la sobriété. Donc c'est un premier exemple, et ces différentes questions, ça peut faire l'objet de ce qu'on peut appeler un petit sas décisionnel, qu'on peut proposer à des élus ou à des dirigeants de se dire : « Posez-vous ces questions-là, et si vous n'arrivez pas à les répondre, c'est que le projet n'est pas bon. »

Deuxième petit sujet, c'est celui des indicateurs. Comment on mesure les co-bénéfices de la sobriété ? Alors certes, on peut faire des économies d'énergie, des économies de litres d'eau, mais comment on vient mesurer l'amélioration de la qualité de vie ? Et là, c'est un gros sujet. Comment on vient mesurer aussi des choses qui ne se voient pas ? Ce n'est pas évident de mesurer une amélioration de la santé, ou une amélioration peut-être aussi de la mobilité de certaines personnes qui sont en situation de handicap. Donc tout ça, ça nécessite des indicateurs, et ça nécessite aussi de venir qualifier ce que ça apporte, et de montrer tout ce qu'il y a à gagner. À engager de la sobriété pour venir convaincre notamment les personnes qui ne sont pas convaincues. Et nous, en France, on a un outil qui fonctionne plutôt pas mal, c'est le budget climatique. Donc c'est comment, en prenant le budget d'une entreprise ou le budget d'une collectivité locale, on essaye d'évaluer l'impact que ça peut avoir sur le climat. Donc tant de millions d'euros dépensés pour tel projet d'infrastructure routière, par exemple, bah là on n'est pas très bon. Ça contribue au réchauffement climatique. Là où ces mêmes millions d'euros utilisés pour la renaturation, ça contribue à la lutte contre le changement climatique. L'enjeu financier, c'est le nerf de la guerre, je ne vous apprends rien, et ça peut

être intéressant aussi de le prendre par cet angle-là, notamment dans des contextes de raréfaction des ressources, et ça parle souvent aux personnes qui ne sont pas forcément convaincues de ce qu'il y a à gagner derrière la sobriété et derrière l'amélioration de la qualité de vie. En fait, il y a de l'argent à gagner, parce que c'est moins de pression sur les systèmes de santé, et c'est aussi derrière, ça peut être vraiment de la prospérité en plus.

Et puis pour terminer, la question de la démocratie, de la délibération : qui prend les décisions ? Ça, c'est un vrai sujet. Quelle différence il y a entre l'acceptabilité sociale des citoyens et l'acceptabilité qui est projetée par nos décideurs politiques ? En France, nous, on a eu l'exemple de la Convention citoyenne pour le climat : 150 Français tirés au sort, représentatifs de la société, qui discutent pendant six mois de mesures pour limiter le réchauffement climatique à plus deux degrés en France, et on arrive à un rapport qui est un rapport de sobriété. Où on interrogeait le temps de travail, où on interrogeait le rapport à la voiture, le rapport au logement, où on a été sur des sujets qui sont ultra-radicaux d'un point de vue politique. Et donc ça montre que quand on explique les choses, les gens sont prêts à accepter certaines mesures, par contre il faut qu'il y ait de la justice sociale. Et ça, c'est ce qu'on retrouve dans ce rapport, c'est ultra-important qu'il y ait vraiment des choses qui permettent à la fois aux personnes les plus précaires de sortir de la précarité, mais aussi aux personnes les plus riches de faire un effort dans leur mode de vie, puisque ce sont eux qui sont les plus émetteurs aussi de gaz à effet de serre. Donc derrière ça, qu'est-ce qu'il faut une fois que les citoyens sont prêts ? C'est aussi du courage politique. Malheureusement, en France, on n'a pas eu ce courage, puisque les conclusions de la consultation étaient censées faire l'objet d'un projet de loi et tout devait être repris. Tout n'a pas été repris, malheureusement. Et puis aujourd'hui, on est en train de détricoter pas mal de choses, mais en tout cas, il faut peut-être se poser la question de à quel point nos élus doivent rendre des comptes sur comment leur mandat contribue à améliorer la qualité de vie, parce que finalement, on leur confie par nos mandats une gestion du bien commun, et ce n'est pas toujours ça qui est rendu à la fin d'un mandat. Je vous renvoie aux travaux qui ont pu être faits il y a quelques années par Dominique Bourg ou Bruno Latour sur quelles conditions il faudrait mettre en œuvre aussi pour que finalement des élus qui, peut-être comme des chefs d'entreprise, ne sont pas satisfaisants, n'aillent pas jusqu'au bout de leur mandat, qu'on puisse avoir aussi un, entre guillemets, un retour sur investissement.

Et puis pour terminer, j'aimerais parler d'un mot qui a été prononcé sur la table qui est tout au fond tout à l'heure, qui est le mot de « magie ». Et j'ai trouvé ça vraiment super : la magie, le rêve, voilà, qui aujourd'hui est très très peu présent dans le monde dans lequel on est. Alors je mets de côté la magie et le rêve d'aller sur Mars ou sur la Lune avec Elon Musk et Jeff Bezos, si ça vous fait rêver tant mieux pour vous. Mais sinon, c'est clair qu'on vit des temps qui sont assez sombres, et que malheureusement aujourd'hui, on bute un peu sur le fait d'arriver à faire rêver et à mettre un peu de magie dans le monde dans lequel on est. Je reprendrai la citation qui est au fond là-bas : « L'art et la culture peuvent être vecteurs de transition. » Nous, en tant que praticiens, au quotidien, avec des collectivités locales, il y a un moment donné où c'est plus simple de donner les clés du vélo aux artistes. Et donc là aussi, ça peut être une piste à explorer : comment ces professionnels du récit, de l'imaginaire, peuvent nous aider aussi à donner envie d'aller vers ce monde de la sobriété. Si vous pouvez vous saisir de ce levier-là, je vous encourage à le faire, parce que c'est comme ça aussi qu'on arrivera à convaincre de la pertinence du sujet de la sobriété.

Je vous remercie.