

## Repenser notre rapport à la sobriété

*Florian Tignol, chargé de mission à La Fabrique Ecologique*

Au moment où plusieurs des décisions écologiques municipales font débat, ce décryptage se propose de repenser notre rapport à la sobriété, sur la base d'une analyse historique très détaillée de ce concept.

Au XIII<sup>e</sup> siècle, le philosophe et théologien Saint Thomas d'Aquin écrivait : « L'usage du vin est affaire de modération. Le vin réchauffe et réjouit, on en donne aux faibles pour les conforter mais aux malades enfiévrés. La sobriété n'est pas abstinence, c'est la mesure de cette boisson délicieuse ». Selon lui, être sobre ne signifie pas rejet ou arrêt complet de toute consommation alcoolisée mais bien appréciation sans dépassement de certains seuils. La sobriété est une valeur morale positive car elle permet à l'individu de rester pleinement en capacité d'agir et d'être maître de ses actions. Sans aucune modération, l'homme devient ivrogne et dépendant. C'est pour cela qu'il lui faut savoir « boire avec modération ». Cette dernière garantit la sobriété tout en laissant la possibilité de déguster le breuvage millénaire, seul ou accompagné.

De manière générale, la sobriété fait référence à la capacité d'autolimitation d'un désir parfois puissant. Néanmoins, comme le soulève Saint Thomas d'Aquin dans sa déclaration, il existe plusieurs manières de considérer cette capacité d'autolimitation. Faut-il alors rejeter la démesure ou l'objet même de cette démesure, en l'occurrence le vin ? Sommes-nous capables de vivre dans un état d'équilibre ou nous faut-il préférer le renoncement à l'objet du désir ?

Au-delà de la clarification sémantique qu'il propose, ce décryptage nous amène à repenser le concept de sobriété à travers les récits que l'on peut en faire. La sobriété est devenue au cours de l'histoire un prisme de lecture de nos sociétés. Comment en sommes-nous arrivés là ? Que faire aujourd'hui ? Ambitieux mais nécessaire, l'étude du concept doit nous faire traverser les époques et étudier les expériences de sobriété pour réfléchir aux nouvelles luttes du XXI<sup>e</sup> siècle. Au cours de ce décryptage, nous verrons comment le concept de sobriété a glissé de l'individu au collectif. Il nous faudra aussi pousser le raisonnement plus loin et montrer dans un second temps que le récit de la sobriété est le fruit d'une résistance acharnée depuis la première révolution industrielle. Le lecteur doit être averti que ce travail n'est pas exhaustif mais qu'il a pour objectif d'éveiller les consciences sur une réalité trop vite oubliée : la sobriété est désirable autant que nécessaire.

### I. Les origines du terme

Le terme de sobriété puise ses origines dans une tradition très ancienne remontant à la Grèce antique mais aussi dans certaines traditions hindouistes et bouddhistes. Souvent associé à d'autres termes comme la tempérance, l'ascèse, la simplicité ou la frugalité, la sobriété est une notion qui a d'abord fait référence à un comportement individuel. L'individu ayant un mode de vie

sobre ou tempéré devait devenir une personne sage. Quelle que soit la finalité de cette sagesse, pour le développement personnel ou pour se rapprocher de Dieu, cette notion a presque toujours été assimilée à une exigence morale.

#### A. Un concept lié à l'individu

Si la sobriété a été longuement étudiée au cours de l'Antiquité, celle-ci a surtout fait référence à un projet individuel. La sobriété est une valeur qui doit guider les hommes vers la sagesse et le bonheur. Dans le bouddhisme, l'expérience personnelle est au cœur de la pensée car le Bouddha cherche l'équilibre entre abondance et pauvreté. De même dans la philosophie grecque, la sobriété par tempérance ou par simplicité est une valeur individuelle essentielle puisqu'elle porte les germes de la sagesse. Par tempérance, il s'agit de concevoir la sobriété comme imposée à soi-même. Elle est au même titre que l'ascèse, une volonté d'aller à l'encontre de ses désirs naturels, jugés mauvais. Par simplicité, il ne s'agit plus de rejeter ses désirs mais de bien les distinguer pour savoir en tirer le plus de plaisir.

Dans le courant épicurien du III<sup>e</sup> siècle avant J.C., la simplicité est vue comme le moyen d'accéder au plaisir. Contrairement au sens commun qui le considère comme un abandon à la luxure à outrance, l'épicurisme dans sa conception du plaisir, fait de la simplicité, une condition nécessaire pour accéder au plaisir permanent. Selon Epicure, les individus ont une cécité ne leur permettant pas de reconnaître les petites joies de la vie, celles qui pourraient enchanter leur quotidien. Il faut donc apprendre à voir l'abondance du quotidien pour mieux en profiter et cela ne peut se faire que dans la simplicité. La sagesse se caractérise alors par un éveil de la pensée, relatif à ce que l'individu arrive à considérer comme un plaisir.

Pour guider un sujet vers la sagesse, Epicure propose de suivre une typologie des plaisirs. Il se permet même de les hiérarchiser. Le premier type de plaisir, le plus important, est le plaisir naturel et nécessaire. Il est celui qui répond à nos besoins en tant qu'organisme social vivant. Le sentiment de liberté, l'existence de relations amicales, le gîte ou le couvert sont pour Epicure, les plaisirs primordiaux. Ils sont aussi les plus difficiles à percevoir car inscrits dans un quotidien redondant. La deuxième forme de plaisir est le plaisir naturel mais non-essentiel : la possession d'un beau cheval ou de biens de luxes... Ces plaisirs sont réels mais ils ne sont pas essentiels et leur non-réalisation ne doit pas être la source de frustrations. C'est alors que la simplicité est nécessaire pour savoir se détacher de tels plaisirs. De même pour la troisième catégorie : les plaisirs ni naturels, ni essentiels comme le pouvoir et la gloire. Selon la pensée épicurienne, ils sont les plaisirs les plus instables et volatiles. Encore une fois, il n'est pas question de nier ces plaisirs mais de prendre conscience des risques qu'ils procurent. Donner de l'importance aux deuxième et troisième catégories est une erreur selon Epicure qui donne alors à la simplicité, la vertu d'inciter les individus à reconsidérer la première catégorie.

Chez les cyniques et les stoïciens, deux courants de pensée prônant aussi une forme différente de sobriété, l'individu est aussi au centre des préoccupations. Ces courants de pensée défendent une vision du sage, comme celui qui sait se contenter du minimum et se débarrasser du maximum. Diogène Laërce dans *Vies, doctrines et sentences des philosophes illustres*, livre VI définit le sage comme celui capable de vivre dans la frugalité et l'abstinence. « Voyant un jour un petit garçon qui buvait dans sa main, il prit l'écuelle qu'il avait dans sa besace et la jeta en disant : « Je suis battu, cet enfant vit plus simplement que moi » ». Tel un mendiant, le sage devra s'acquitter de sa pitance dans la pauvreté car d'après le stoïcien Sénèque, « la pauvreté peut aussi se changer en richesse grâce à la frugalité ». Alors que penser de la richesse matérielle ? Est-elle une entrave à la sagesse ou peut-elle avoir quelques utilités ?

## B. Une opposition à la richesse ?

En effet, comme évoqué ci-dessus, le Bouddha lui-même fit l'expérience de l'abondance comme de la pauvreté et critiqua cette-dernière car cela ne lui laissait plus le temps de méditer. Selon lui, un équilibre doit être trouvé entre richesse et pauvreté, impliquant de fait, certaines accointances avec la richesse.

Cette dichotomie concernant la richesse de l'avoir est très perceptible dans la pensée grecque. Chez la plupart des Stoïciens et des Cyniques, la sobriété s'apparente à une certaine autarcie et un mépris de la richesse. Diogène Laërce, fondateur du cynisme, considère la richesse comme pouvant « tout aussi bien être nuisible qu'utile » mais rappelle que c'est en « méprisant une vaine richesse, [que] tu as appris à l'homme l'art de se suffire à lui-même »<sup>1</sup>. Le rejet de la richesse est vu comme le moyen d'atteindre l'ataraxie ou la tranquillité de l'âme.

Sénèque écrit d'ailleurs : « Le Macédonien Alexandre est pauvre encore : il cherche encore à conquérir ; il fouille des mers inconnues, il lance les premières flottes qu'ait vues l'Océan ; il a forcé, faut-il le dire ? Les barrières du monde. Ce qui suffit à la nature ne suffit pas à un mortel. Il s'en trouve un qui désire toujours après qu'il a tout. Tant sont aveugles nos esprits ! Tant l'homme, à mesure qu'il avance, oublie son point de départ ! Celui-ci, maître tout à l'heure d'un coin de terre obscur et maître contesté, vient de toucher le bout du monde, et n'ayant plus qu'à revenir par ce globe qu'il a tout conquis, il est triste. Jamais l'or ne fait riche ; au contraire il irrite davantage la soif de l'or. En veux-tu savoir la cause ? C'est que plus on a, plus il devient aisé d'avoir encore. »<sup>2</sup> Néanmoins, ce rejet de la richesse est contesté par Marc-Aurèle qui la considère comme indifférenciée dans sa nature. « Le vrai, c'est que, si la vie et la mort, la gloire et l'obscurité, la peine et le plaisir, la richesse et la pauvreté sont distribués indifféremment aux bons et méchants parmi nous, c'est que toutes ces choses-là ne sont ni belles ni laides ; et par conséquent, elles ne sont non plus ni un bien ni un mal »<sup>3</sup>.

De même, Epicure n'a jamais condamné la richesse mais prône une certaine autosuffisance pour permettre un meilleur contrôle de son bien-être. Selon lui, la richesse peut conduire à une insatiabilité sans limite : « La pauvreté mesurée selon la fin de la nature est une grande richesse ; la richesse, par contre, pour qui ne connaît pas de limite est une grande pauvreté »<sup>4</sup>. Préconiser un mode de vie simple est pour lui une manière d'assurer l'expérience d'un plaisir stable. La richesse, utilisée avec prudence, peut s'avérer utile mais ne doit en aucun cas devenir une fin en soi.

Du côté du christianisme, la sobriété doit être privilégiée au mépris du luxe et de l'avidité. Les textes sacrés sont remplis de critiques à l'égard de la richesse mais il n'est pas toujours évident de savoir si c'est la richesse qui est condamnable ou le désir de la posséder. « Malheur pour vous, les riches, car vous avez votre consolation ! Quel malheur pour vous qui êtes repus maintenant, car vous aurez faim ! Quel malheur pour vous qui riez maintenant, car vous serez dans le deuil et vous pleurerez ! Quel malheur pour vous lorsque tous les hommes disent du bien de vous ! C'est ainsi, en effet, que leurs pères traitaient les faux prophètes »<sup>5</sup>.

Si la richesse paraît tout aussi condamnable que le désir qu'elle provoque, ce dernier fait beaucoup plus souvent consensus autour de son rejet. L'éthique protestante fait de la richesse, le signe d'un travail accompli et de la reconnaissance divine. L'oisiveté est perçue comme un péché

<sup>1</sup> Diogène de Laerte, *Vies et doctrines de philosophes de l'Antiquité*, liv.VII, chapitre 1

<sup>2</sup> Sénèque, *Œuvres complètes*, trad.Baillard, tome II, p.429

<sup>3</sup> Marc-Aurèle, *Les Pensées pour moi-même*, trad. Barthélemy Saint Hilaire, p.38

<sup>4</sup> Epicure, *Sentences Vaticanes*, p25

<sup>5</sup> Evangile de Jésus-Christ selon Saint Luc, chap. 6, versets 20-26

tandis que le travail, comme du temps accordé à la volonté divine. Dans son essai sur le protestantisme, Max Weber, montre comment son éthique s'accommode de la richesse tout en rappelant son opposition à toute forme d'hédonisme<sup>6</sup>. La sobriété se rapproche alors du terme de tempérance et la richesse apparaît indifférenciée. Le protestantisme par la sobriété lutte contre la richesse recherchée plus que possédée. Chez les catholiques et les orthodoxes, ce rejet du désir de richesse est exprimé par Saint Ambroise de Milan lorsqu'il dit que « *l'avare se réjouit davantage de l'excès des prix que de la profusion des ressources* ».

### C. Faut-il se priver pour vivre dans la vertu ?

Si le désir de richesse est identifié comme le signe du péché, il est alors important de se pencher sur l'origine de ce désir. Peut-on penser toute forme de modération si celle-ci est en contradiction avec notre nature même ? Pour Aristote, aucune vertu ne va de soi mais nécessite d'être mise en action et pratiquée régulièrement. « *Il est évident qu'aucune des vertus morales n'est engendrée en nous naturellement* »<sup>7</sup>.

Il est assez courant de donner à l'homme un penchant pour la profusion et la richesse. Celui-ci mûr par un déterminisme universel serait alors dans sa propre nature, désireux de plus de richesse. Néanmoins, Epicure s'est très tôt opposé à cette idée du déterminisme. Selon lui, nous avons des désirs mais ces derniers dépendent de nous. Comme le stoïcien Epictète, Epicure fait la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous. Dans la première catégorie se trouve notamment le désir avec l'opinion ou la tendance. Dans la seconde, la richesse, le corps et les témoignages de considération. En bref, comme l'énonçait Marc-Aurèle, la richesse est neutre contrairement au désir de richesse qui dépend de nous. L'homme a des désirs contrôlables qui peuvent être orientés vers tout autre chose que la richesse comme les désirs naturels et nécessaires.

A travers sa topologie des désirs/plaisirs, Epicure est une source inspirante pour la notion de sobriété car elle a vocation pédagogique. Pourquoi se priver du désir lorsque celui-ci est légitime et peut nous apporter un plaisir stable et la tranquillité de l'âme ? Loin de la notion de tempérance et d'ascèse, la sobriété épicurienne est plus proche de la frugalité et de la simplicité. La véritable question n'est donc pas de réprimer ses désirs mais de comment savoir différencier ceux qui seraient « bons » ou « mauvais » et savoir en user avec modération.

Dans cette première partie, l'étude des origines du terme de sobriété à travers différents courants de pensée a permis de mettre en exergue plusieurs éléments. Tout d'abord, sa dimension individuelle. La sobriété est un moyen d'atteindre la sagesse et la tranquillité de l'âme. Elle permet de distinguer ce qui dépend ou non de l'individu et de s'interroger sur ce que représente la richesse et son désir. Si la richesse n'est pas toujours considérée comme mauvaise en soi, le désir qu'elle génère pose problème en raison de son insatiabilité et sa volatilité. Elle empêche l'individu d'atteindre l'état de tranquillité de l'âme et pose alors la question de son rejet ou de son contrôle ? Faut-il réprimer les désirs de richesse ou mieux savoir différencier les désirs ? Faut-il apprendre à mieux définir le concept de richesse ? De ces deux questions découlent deux courants de pensée de la sobriété : l'un préconisant la modération, l'ascèse ou la tempérance et l'autre, la frugalité ou la simplicité.

<sup>6</sup> Max Weber, *L'Éthique protestante et l'Esprit du capitalisme*, p.51

<sup>7</sup> Aristote, *Éthique à Nicomaque*

## II. Une vision critique de la société qui se développe au cours du XIXe et XXe siècle

Jusqu'au XVIIIe siècle, la notion de sobriété reste figée dans l'analyse conceptuelle vue ci-dessus. Cependant, l'industrialisation croissante au fil des années et le déploiement du capitalisme va faire émerger à nouveau la notion dans un débat qu'elle n'avait jamais eu auparavant. L'entrée dans la modernité a bouleversé les économies traditionnelles et les valeurs morales mais contrairement à la convention établie, cette transition ne s'est pas faite sans opposition. Le « progrès », apporté par les machines et la science devait libérer l'homme de son dur labeur mais au lieu de cela, il déclencha de nombreuses contestations et réactions à travers la société. Véritable période de questionnement général, différents courants philosophiques et artistiques apparaissent et vont décrire cette période de perturbations des normes comme un véritable traumatisme. Le point commun à tous ces mouvements est leur regard critique vis-à-vis de ce qui est en train de se passer : la construction d'un système de production-consommation aliénant, prédateur et dénué de limite. Alors que les révolutions industrielles sont décrites comme des événements marquants de l'histoire de l'Humanité, les hommes ont semble-t-il vécu bien souvent cette transition d'une autre manière<sup>8</sup>.

### A. L'émergence d'une pensée collective de la sobriété : pour ou contre la modernité ?

Le premier courant littéraire et artistique à faire son apparition, en réaction à l'industrialisation est sans doute le romantisme. Dans la première moitié du XIXe siècle, il se construit en opposition avec le rationalisme qui suggère que ce n'est que par la raison que nous pouvons appréhender le monde. En opposition aux Lumières et à cette volonté de démythification du monde, le romantisme est une critique mélancolique envers un univers qui se mécanise, ne cesse de se quantifier et où les liens sociaux se dissipent. Il voit cette nouvelle transition comme l'avènement d'un monde froid, dénaturé. Sans aucune magie, les objets perdent leur richesse subjective et ne nous satisfont plus. Le mouvement chartiste en Angleterre est aussi l'une des représentations de ces contestations face à un monde qui s'industrialise. Loin d'avoir été le consensus que le récit historique veut nous laisser croire, l'industrialisation des sociétés occidentales n'a pas fait le bonheur de tous. Les chartistes à travers Ernest Jones dénonçaient déjà dans les années 1840 la perte des « vieilles forêts profondes » au profit du monde morbide de la manufacture où « la lumière du midi [...], plus sombre que la nuit »<sup>9</sup>.

Au-delà de la contestation, ces résistances à la modernisation n'étaient pas seulement réactionnaires mais proposaient des formes alternatives de production et d'industrialisation. Le socialisme utopiste de Charles Fourier et son modèle de phalanstère proposait un mode d'existence dans lequel les machines étaient limitées au strict minimum et où la production n'excédait pas les besoins de chacun. A cet égard, Serge Audier rappelle que le socialisme du XIXe siècle avait déjà conscience des dégradations environnementales issues d'une société court-termiste<sup>10</sup>. L'existence d'une pensée écologiste sensible « aux dangers d'une exploitation effrénée non seulement du monde du travail mais aussi de la nature »<sup>11</sup> ne fait pas de doute pour le philosophe. Néanmoins, l'historiographie de la « révolution industrielle » d'après 1945 a montré la production de masse comme un phénomène naturel, ne laissant pas à la pensée écologiste, déjà minoritaire, les moyens de s'exprimer. Dès lors, les alternatives ont été décriées, considérées

<sup>8</sup> Christophe Bonneuil, Jean-Baptiste Fressoz, *L'événement Anthropocène*, 2016, Editions du Seuil, p.282

<sup>9</sup> Ernest Jones, « The better hope », *The Northern Star*, 5 sept. 1846

<sup>10</sup> Serge Audier, *La société écologique et ses ennemis : pour une histoire alternative de l'émancipation*, 2017, p.118

<sup>11</sup>*Ibid.*, p.133

comme rétrogrades nous privant de penser différemment la marche de l'Histoire<sup>12</sup>. Les acteurs de la révolution industrielle ont fait de l'Histoire, un plaidoyer en faveur du productivisme et le résultat logique du développement de nos sociétés. Nous étions en quelque sorte déterminés à passer par cette phase de développement, synonyme de renoncement progressif à l'exigence morale de sobriété et prélude de l'Anthropocène.

« A leur décharge, scientifiques, philosophes et sociologues, chantres du récit de l'éveil, n'ont guère été aidés par les historiens. Si dire de l'histoire qu'elle a été écrite par les vainqueurs est un cliché, dire de l'histoire économique ou de celle des techniques qu'elle est écrite du point de vue des modernisateurs est un euphémisme. Pendant longtemps, le désintéret des historiens à l'endroit des controverses environnementales a été général : les doutes et les alertes étaient considérés comme des curiosités romantiques ou de simples « résistances au progrès » »<sup>13</sup>

Face à la construction de cet imaginaire collectif, les détracteurs du productivisme ont été plus facilement marginalisés. Dans un entretien pour France Culture, Serge Audier ajoute que la pensée écologique, en plus d'être minoritaire, a très tôt été captée par certains mouvements conservateurs. Ils ont alors contribué à éloigner l'écologie des milieux progressistes. Cette dernière a alors été plus souvent associée à un repli communautaire local qu'à un progressisme. L'industrialisation allait devenir à sa place l'emblème du progrès et provoquer l'impossible conciliation entre nature et société dans le débat public<sup>14</sup>.

Avec son entrée dans le capitalisme de production intensive et de marchandisation du monde, la société dans sa dynamique générale devait céder à un désir de richesse démesuré. En opposition, la sobriété n'avait plus d'autre alternative que de devenir un projet politique. Ce sont les transcendantalistes et notamment David H. Thoreau, qui vont venir porter ce projet les premiers. Michel Onfray nous dit d'ailleurs de Thoreau : « la pauvreté volontaire dans un monde où la richesse fait la loi, le dénuement contre l'abondance, la sobriété contre la dépense, la simplicité contre la sophistication, l'ascèse contre la richesse, l'intempestif contre la mode, l'utilité contre la superficialité, le dépouillement contre l'opulence, le nécessaire contre le superflu, l'autosuffisance contre le commerce, l'indépendance contre la dépendance, la frugalité contre la profusion, le loisir contre le travail, voilà un véritable projet politique »<sup>15</sup>. Lui-même dans son œuvre principale *Walden ou La vie dans les bois* (1854), énonçait que son projet était de divulguer au monde le sublime et la mesquinerie de la vie. Il défend la frugalité heureuse comme un mode de vie simple et sage, dénonce le travail, le commerce et l'avidité qui nous rendent esclave. Selon lui, posséder c'est travailler sans cesse. Vouloir plus, c'est aliéner sa liberté au désir de richesse dont nous avons parlé dans la première partie. Avec cette analyse, le concept de sobriété devient l'étendard de tous ceux qui ne s'inscrivent pas dans l'histoire de la révolution industrielle. Il devient un projet social en plus d'une démarche philosophique personnelle. Selon Thoreau, l'enjeu prend alors une plus large dimension puisqu'il s'agit de montrer qu'un autre modèle de société est possible et qu'il est d'autant plus enviable qu'il nous libère de notre condition pour nous proposer une plus profonde expérience de la vie.

<sup>12</sup> Christophe Bonneuil, Jean-Baptiste Fressoz, *L'événement Anthropocène*, 2016, Editions du Seuil, p.289

<sup>13</sup> *Ibid.*, p 195

<sup>14</sup> Serge Audier, *Serge Audier : Ecologie, mon amie*, France Culture, 2017, [URL]

<https://www.franceculture.fr/emissions/la-grande-table-2eme-partie/serge-audier-ecologie-mon-amie>

<sup>15</sup> Michel Onfray, *Vivre une vie philosophique*, Le passeur, p.100

### B. L'avènement de nouveaux besoins concomitants au capitalisme

De même, le marxisme a beaucoup fait parler de lui notamment comme une alternative au capitalisme productiviste. Néanmoins, les multiples interprétations de Marx ont souvent dénaturé ses principes fondateurs. Il serait trop ambitieux de revenir sur l'intégralité de la pensée marxiste à l'égard de la révolution industrielle et à l'essor du capitalisme. Néanmoins, ce courant de pensée a très tôt observé le processus par lequel le capitalisme suscite des besoins artificiels qui nous éloignent de notre état naturel et nous aliène à des nouveaux désirs. Selon lui, le système capitaliste serait capable d'alimenter notre désir de richesse et de nous inciter à s'y abandonner grâce à une création continue de nouvelles marchandises.

Pour Marx, s'il existe des besoins biologiques, les objets à notre disposition modifient nos besoins. La production déterminant l'objet, la production détermine alors le besoin. Il arrive que la production concerne un besoin vital comme se nourrir. L'aliment peut être cru ou cuit, dégusté avec ou sans couvert. Dans ce cas, la production détermine une façon de consommer qui est évolutive. Le problème est que si la production est capable de déterminer la consommation, elle est susceptible de mettre sur le marché des marchandises ne répondant à aucun besoin biologique. Au final, elle suscitera de nouveaux besoins artificiels. Il est donc possible de retrouver chez Marx une critique de la production intensive dans la mesure où celle-ci crée des besoins: « *ce n'est pas seulement l'objet de la consommation, mais aussi le mode de consommation qui est donc produit, et ceci non seulement d'une manière objective, mais aussi subjective. La production crée donc le consommateur* »<sup>16</sup>.

En postulant que les besoins ont une histoire, et que la production fait émerger de nouveaux besoins, Marx démontre la perversion du système capitaliste qui aliène les consommateurs à de nouveaux besoins qui ne leur sont pas propres mais qui résultent d'une innovation technique susceptible de faire évoluer notre mode de consommation. Pourtant, Marx et les marxistes ont souvent été critiqués pour avoir été partisans du productivisme. Alors pourquoi Marx peut-il être considéré comme un partisan de la sobriété ?

Tout simplement parce que l'abondance chez Marx a souvent fait l'objet d'une erreur d'interprétation. Pour Marx, l'abondance ne doit pas être uniquement définie du côté de l'offre mais aussi de la demande ou de l'usage. Selon lui, il n'y a d'utilité finale que pour le consommateur qui doit vivre selon ses besoins. En d'autres termes, l'abondance chez Marx est relative et va de pair avec la sobriété et la capacité des individus à se limiter eux-mêmes. Il y a abondance dans la mesure où le consommateur est satisfait de ce qu'il possède et qu'il ne demande guère plus. Le développement des forces productives perd son sens dès lors qu'il crée de manière permanente des besoins artificiels qui iront à l'encontre du principe d'abondance. La formule « à chacun selon ses besoins », reprise par Marx, ne peut prendre véritablement sens que dans une société, dégagée des besoins artificiels<sup>17</sup> et où les consommateurs font preuve de sobriété.

### C. Lutter contre l'aliénation consumériste

Il a fallu attendre encore un certain temps avant de prendre pleinement en considération l'aliénation consumériste issue du capitalisme. Les luttes se sont concentrées sur le social, laissant de côté les autres risques du fordisme et de la production intensive. Nous avons créé un système

<sup>16</sup> Karl Marx, *Manuscrits de 1857-1858, dit « Grundrisse »*, Editions sociales, Paris, 2018, p.48

<sup>17</sup>Razmig Keucheyan, *Les besoins artificiels : comment sortir du consumérisme*, Editions La Découverte, Paris, 2019, p.54

tellement dépendant de la consommation que Hannah Arendt dans la *Condition de l'homme moderne* écrit en 1958 : « toute notre économie est devenue une économie de gaspillage dans laquelle il faut que les choses soient dévorées ou jetées presque aussi vite qu'elles apparaissent dans le monde pour que le processus lui-même ne subisse pas un arrêt catastrophique »<sup>18</sup>. Au final, la pensée même de sobriété est alors devenue subversive puisque la vertu est du côté de la consommation et de la croissance matérielle. Néanmoins, au-delà des enjeux écologiques, c'est la liberté même qui est remise en jeu.

Pour André Gorz, philosophe et journaliste français et Agnès Heller, philosophe et sociologue hongroise, il existe deux types de besoins. Les besoins biologiques comme se nourrir, dormir ou avoir un toit qui sont consubstantiels à la vie humaine ; André Gorz les appelle les *besoins qualitatifs*. Il les distingue des besoins non-biologiques dont nous avons déjà parlé au préalable. Si le capitalisme a permis d'avoir du surplus et donc de donner à certaines personnes la possibilité de satisfaire d'autres besoins que ceux de nécessité, il a par ailleurs conduit à l'insatiabilité des besoins. Ces-derniers, toujours plus nombreux deviennent de plus en plus durs à réaliser, nécessitant de plus en plus de ressources et laissant une partie toujours plus grande de la population frustrée. La consommation offre un plaisir momentané avant que le désir ne s'oriente vers une nouvelle consommation. En plus d'ensevelir les besoins qualitatifs sous des besoins factices, le système capitalisme incite la population à laisser libre cours à son désir de richesse, quel que soit l'objet du désir. Pour André Gorz, le travailleur-consommateur des pays développés qui dans la pensée libérale incarne le plus haut degré de liberté politique et économique n'est en réalité que la victime d'une double déposssession. Il est d'une part, dans l'obligation d'entrer dans le système productif pour avoir les moyens d'accumuler du capital. D'autre part, touché par l'impératif d'accumulation, il est entravé dans sa recherche d'autonomie. Tout cela, sans parler des effets négatifs sur la nature qui est le berceau de l'existence humaine<sup>19</sup>.

C'est face à ce constat qu'André Gorz aborde le concept d'autolimitation. Selon lui, « le capitalisme a aboli tout ce qui, dans la tradition, dans le mode de vie, dans la civilisation quotidienne, pouvait servir d'ancrage à une norme commune du suffisant ; et qu'il a aboli en même temps la perspective que le choix de travailler et de consommer moins puisse donner accès à une vie meilleure et plus libre »<sup>20</sup>. C'est le propre de l'aliénation qui est d'imposer sans que les victimes soient dans la connaissance de leur condition.

Dès lors, pour rétablir le principe d'autolimitation et faire prendre conscience de notre aliénation, l'action peut se porter sur les institutions. Il relève du politique de mener un tel projet éco social où l'autolimitation pourrait être garantie et enviable. Différentes mesures peuvent être mises en place dont la réduction du temps de travail. Pour Gorz, il s'agit « de garantir institutionnellement aux individus qu'une réduction générale de la durée de travail ouvrira à tous les avantages que chacun pouvait en obtenir jadis pour lui-même : une vie plus libre, plus détendue et plus riche. L'autolimitation se déplace ainsi du niveau du choix individuel au niveau du projet social. La norme du suffisant, faute d'ancrage traditionnel, est à définir politiquement »<sup>21</sup>.

Deux penseurs, Jacques Ellul et Bernard Charbonneau ont d'ailleurs montré en quoi la sobriété serait enviable. Le progrès devrait se concentrer sur le développement de l'individu et de son autonomie plus que sur celui de sa puissance. Au prix d'une sobriété matérielle, nous

<sup>18</sup> Hannah Arendt, *Condition de l'homme moderne*, 1958, op. cit., p 185

<sup>19</sup> Françoise Gollain, *André Gorz, pour une pensée de l'écosocialisme*, 2014, Editions le passager clandestin, p.17

<sup>20</sup> André Gorz, *Eloge du suffisant*, 2019, PUF, p.48

<sup>21</sup> *Ibid*, p.49



pourrions dégager du temps en travaillant moins, passer plus de temps à l'art et la culture<sup>22</sup>... mais l'aliénation consumériste et son désir insatiable de richesse sont ancrés très profondément dans les consciences.

En conclusion, si l'histoire nous enseigne la révolution industrielle comme un tournant de notre histoire, sa réalisation « heureuse » semble pourtant porter les stigmates d'une bataille où les libéraux, grands vainqueurs, ont su réécrire le capitalisme comme une suite logique à la civilisation. De nombreuses personnes ont pourtant subi cette transition comme un traumatisme. Des romantiques à David H. Thoreau, la critique est cinglante : perte de sensibilité du monde, conditions de travail précaires, soumission au désir de richesse dû à l'industrie... Karl Marx a également participé au débat. Ce-dernier a émis l'hypothèse selon laquelle le capitalisme nous impose des besoins artificiels. Il nous rappelle que l'abondance de l'offre doit être considérée au même titre que l'abondance de la demande. Parler de sobriété, c'est proposer une méthode pour atteindre cet état de bien-être matériel dans lequel nous serions libérés des besoins non-autonomes. Il faut attendre l'intervention d'André Gorz et d'Agnès Heller pour que soit enfin dénoncée plus explicitement l'aliénation consumériste, concomitante au système capitaliste. Celle-ci, devenue un phénomène social, le projet de Gorz devait alors devenir un appel politique pour un monde meilleur, détaché des besoins artificiels, libre et autonome.

### III. Un modèle de vie symbole de résistance

L'idéologie consumériste a su s'implanter profondément dans les esprits. Pierre Rabhi, écrit à ce sujet : « *la finance est une croyance d'essence quasi métaphysique, ancrée au plus profond de la subjectivité humaine* »<sup>23</sup>. Des fêtes consuméristes comme Noël pour nos plus jeunes enfants à la marchandisation de la santé de nos anciens, le désir implacable de richesse, qu'il soit objectif ou relatif, berce des existences entières. Le retour récent des idées de sobriété et de limitation s'explique par deux raisons : tout d'abord, l'extrême marchandisation de notre existence. Dans un monde où chaque chose se caractérise selon une valeur marchande, le respect pour ce qui nous entoure tend à disparaître<sup>24</sup>. Lorsque Patrick Le Lay alors président –directeur général de TF1 explique en 2004, vendre du « temps de cerveau humain disponible », la question du sens paraît légitime. Ensuite, par la pression de nos activités sur le système-Terre et les risques destructeurs et permanents qui en découlent. Il en résulte une double prise de conscience de notre condition d'aliéné et du caractère non-soutenable de nos modes de vie<sup>25</sup>.

Face à la prise de conscience collective des enjeux environnementaux et sociaux, les politiques ont dû alors s'intéresser à ces questions et proposer des nouvelles normes pour rassurer les populations. C'est un immense projet qui va alors être lancé pour mettre le système mondial à l'écologie. L'objectif de cette partie sera donc de faire la part des choses dans cette « transition écologique », montrer les paradoxes qui l'animent et mettre en évidence que malgré les efforts des dirigeants, le malaise social et environnemental ne faiblit pas. Au contraire, l'inaction semble catalyser la lutte pour une société plus sobre.

---

<sup>22</sup> Jacques Ellul, *Pour qui, pour quoi travaillons-nous ?*, Le Petit vermillon

<sup>23</sup> Pierre Rabhi, *Vers la sobriété heureuse*, Editions Babel, 2010, p.53

<sup>24</sup> Mohammed Taleb, *L'écologie vue du Sud : pour un anticapitalisme éthique, culturel et spirituel*, Editions Sang de la Terre, 2014

<sup>25</sup> Serge Latouche, *Le pari de la décroissance*, Editions Pluriel, 2010, p.15

### A. L'appropriation problématique de la sobriété par le politique face à un besoin social grandissant

Dans les années 1970, après la publication du *Rapport du Club de Rome*<sup>26</sup>, est apparue l'idée que notre croissance exponentielle et notre désir de richesse insatiable pourrait nous conduire à notre perte. Dès lors, il a fallu penser la société autrement et envisager une « transition écologique ». Des nouvelles notions sont apparues comme le développement durable ou la croissance verte. Elles interrogent sur la faisabilité d'un système où notre désir de richesse pourrait s'exprimer sans limite. Cette ambition s'est alors concrétisée par une augmentation de l'efficacité énergétique des appareils électroniques, des voitures, l'augmentation de la production énergétique issue de sources dites renouvelables... Autant de mesures pour réduire notre impact environnemental et nous assurer le même mode de vie avec moins de ressources. Logique à première vue, ce raisonnement est pourtant faussé par notre désir insatiable de richesse. En effet, notre incapacité à nous imposer des limites et notre désir de consommation, entretenu par la violence publicitaire au quotidien a permis de mettre en exergue un paradoxe bien connu : le paradoxe de Jevons, aussi appelé effet rebond. D'après son énoncé, toute amélioration technologique augmentant l'efficacité énergétique ne conduit pas nécessairement à une baisse de la consommation totale. En effet, le consommateur, ayant conscience de consommer moins de litres aux cent kilomètres va alors parcourir plus de distances et de fait, participer à l'augmentation totale de la consommation d'énergie. En conclusion, la sobriété obtenue par des technologies moins gourmandes en énergie n'aura pas un impact positif sur nos émissions tant que nous ne serons pas capables de nous imposer des limites. Comme le disait Marx, l'abondance pour le consommateur ne peut venir que par l'application d'un principe d'autolimitation.

Plus récemment, le philosophe, Dominique Bourg a rappelé qu'il est justement dangereux d'attendre du progrès technique qu'il régénère la biosphère. L'expérience collective de la sobriété est nécessaire pour ne pas dégrader irrémédiablement notre milieu de vie. Bourg revient d'ailleurs sur la notion de sobriété dont l'étymologie dérive du grec « *sophrosyne* » et qui ne signifie pas l'ascèse ou le retour à une pauvreté volontaire mais plutôt le rejet de la démesure ou de dépassement des limites<sup>27</sup>. Dès lors, il est aisé de comprendre que dans un pays où la croissance est synonyme de bien-être, aucune prise en compte de la sobriété n'a les résultats escomptés. Pire encore, les politiques dites de développement durable ou de croissance verte, rassurent sans résoudre structurellement les problèmes écologiques et sociaux. La croissance infinie n'existe pas et notre niveau de développement, n'est déjà plus durable... Ces croyances permettent seulement de donner bonne conscience au consommateur, tout en continuant à lui imposer le désir de l'avoir futile.

L'expérience de la sobriété est alors rendue très difficile dans notre société. Remise en question par les tentations de consommer du quotidien et par le rejet social faute d'être productif, la sobriété est aujourd'hui un danger pour le système libéral et capitaliste. Pierre Rabhi écrit « *Consommer, au risque de toutes les obésités physiques et psychiques, est de fait une sorte de devoir civique, reposant sur une manière d'ascèse inversée, où insatiabilité et insatisfaction alternées constituent les deux mamelles de l'économie. Gratitude, modération, pondération sont les sentiments et vertus qu'Homo economicus, rouage d'une gigantesque machine mondiale, doit résolument abolir, car ils sont dangereux pour le métabolisme de la pseudo-économie qui tient le*

<sup>26</sup> Dennis, Donella Meadows & Jorgens Randers, *Les limites à la croissance*, (voir la nouvelle version publiée 30 ans plus tard), Ecopoche, 2017

<sup>27</sup> Dominique Bourg, Philippe Roch, *Sobriété volontaire : en quête de nouveaux modes de vie*, Editions Labor et Fides, 2012

monde à la gorge »<sup>28</sup>. Ainsi, l'expérience de la sobriété n'est-il pas forcément un engagement dans la résistance ?

### B. Confrontation ou évitement : deux actions de résistance et de conquête culturelle en faveur de la sobriété

En effet, dans un monde sans limite, la sobriété est une expérience obligatoirement en opposition avec nos façons de vivre et de nous développer. Cependant, l'état actuel de la lutte pour un monde plus sobre fait l'objet d'un débat : certains estiment que la lutte est dans une phase de résistance, c'est-à-dire qu'elle s'apparente encore à une « galaxie de micro-poches d'initiatives qui ne font pas modèle »<sup>29</sup>, d'autres considèrent qu'elle a su dépasser cette première approche pour devenir une véritable conquête culturelle. Peut-être sommes-nous dans cette phase d'entre deux, de basculement de l'une à l'autre ? Si la sobriété est le rejet de la démesure alors il ne peut y avoir que deux scénarios possibles pour ceux qui souhaitent défendre un tel mode de vie : la confrontation ou l'évitement. Un troisième scénario est aussi possible mais il repose sur une dynamique collective et ne peut se réaliser sans un plus large engagement des citoyens. Il sous-entend que nous soyons déjà dans la phase de conquête culturelle. La sobriété comme valeur individuelle et sociale devient de plus en plus un argument de lutte mobilisatrice, dans l'objectif de réinstaurer des limites à nos aspirations.

Le premier mode de lutte pour un monde plus sobre est la confrontation. Directe ou indirecte, elle a parfois mobilisé des milliers de personnes. Nous connaissons tous la célèbre mobilisation en Allemagne contre l'extraction du charbon à la mine de Hambach. Chaque année, quelques milliers d'activistes de toute l'Europe convergent vers le site d'extraction pour bloquer la mine. Cette action, connue aussi sous le nom d'Ende Gelände, est une expérience de désobéissance civile en faveur d'un monde plus sobre en émission. Conscients des enjeux sur le long terme de l'extraction du charbon, les activistes cherchent à imposer des limites à notre système. La même chose s'est produit à Notre-Dame-des-Landes avec l'occupation du site du futur aéroport pendant presque dix ans. Des activistes se sont opposés à la construction d'un aéroport et à la croissance du transport aérien, responsable en 2019 de près de 2.8% des émissions de CO<sub>2</sub> dans le monde<sup>30</sup>. Dans ces deux exemples, l'action de désobéissance civile est liée à la volonté de réduire nos exigences et dénoncer la démesure de notre système économique. Ces actions ont d'ailleurs tendance à se multiplier avec l'apparition d'organisations activistes comme Extinction Rébellion ou encore ANV COP21 qui occupent régulièrement des sites de logistique d'Amazon, des sites de production du géant Lafarge, ou plus récemment les pistes de l'aéroport d'Orly.

D'autres actions de non-violence sont mises en place comme la dégradation de panneaux publicitaires. En 2015, pour lutter contre la publicité, le collectif des Déboulonneurs avait barbouillé des panneaux publicitaires numériques avec des slogans comme « la pub tue nos rêves », « agression visuelle », « la pub tue »<sup>31</sup>. Des campagnes de boycott d'événements commerciaux comme Black Friday ou de produits de consommation issus d'entreprises symboliques comme Mac Donald sont également organisées afin d'imposer encore une fois, des limites à une consommation qui devient excessive et destructrice.

<sup>28</sup> Pierre Rabhi, *Vers la sobriété heureuse*, Editions Babel, 2010, p.108

<sup>29</sup> Olivia Gesbert, *Serge Audier : Ecologie, mon amie*, France Culture, 2017

<sup>30</sup> Céline Deluzarche, « Transport et CO<sub>2</sub> : quelle part des émissions ? », *Futura Planète*, 2019

<sup>31</sup> Alexandre-Reza Kokabi, « Panneaux publicitaires barbouillés, les Déboulonneurs condamnés », *Reporterre*, 2019

La seconde méthode de lutte pour un modèle de sobriété est l'évitement. Il s'agit d'une stratégie de distanciation avec le consumérisme de masse et d'expérimentation. Cette démarche de rejet induit l'éloignement d'un individu ou d'un groupe d'individus des normes conventionnelles imposées par le capitalisme productiviste. Cette deuxième catégorie est une méthode qui incite à créer un monde nouveau et proposer un mode de vie alternatif écoresponsable, libéré de l'aliénation consumériste. Ces expérimentations de la sobriété ont d'ailleurs tendance à se multiplier ces dernières décennies et il n'est pas impossible que la crise sanitaire du Covid-19 catalyse encore plus le phénomène. En France, le Mouvement colibri centralise de nombreuses initiatives prônant la sobriété existentielle, nommées les Oasis. L'organisation favorise le développement d'initiatives locales, écologiques et citoyennes qui prônent la sobriété. Après quatre années de service, le réseau compte aujourd'hui près de 800 lieux de type Oasis et facilite le développement de centaines d'autres projets chaque année. Il peut s'agir d'éco-habitats, d'écohameaux, de communes en transition, de fermes pédagogiques... Autant de projets qui se fondent sur cinq valeurs : l'agriculture et l'autonomie alimentaire, l'éco-construction et la sobriété énergétique, la mutualisation, une gouvernance respectueuse et l'ouverture au monde. A la fois innovants et écologiquement responsables, ses projets sont encore très souvent marginaux dans nos sociétés<sup>32</sup> mais portent en eux, les germes d'une pensée en pleine expansion centrée sur le concept de sobriété et d'un retour aux limites. Ils concilient individu et collectif dans un projet politique alternatif à la démesure.

Alors que la résistance s'organise autour de ces deux voies, certains ont imaginé une troisième voie. Plus collective encore, elle serait le moyen d'atteindre dans un avenir proche, un modèle de société plus sobre. Il s'agirait de la stratégie de la « tâche d'huile » à l'issue de laquelle les initiatives se multipliant, elles finiraient par devenir assez importantes pour faire basculer le reste de la société en sa faveur. Accomplissement de la conquête culturelle en cours, les politiques publiques sauraient alors inciter à réaliser une vraie transition. Néanmoins, l'idéologie productiviste est encore largement majoritaire dans les esprits et ne cesse de se réinventer pour maintenir son hégémonie. Du développement durable, à l'annonce du Green New Deal au sein de l'Union européenne, les logiques du toujours plus sont encore d'actualité.

\*

Etudier l'histoire du concept de sobriété nous a donc demandé de remonter le temps jusqu'à l'Antiquité. D'abord pour répondre à des exigences philosophiques et morales, la sobriété comme rejet de la démesure, a été sujette à différentes interprétations qu'il était nécessaire de distinguer. Passant du terme de l'ascèse à celui de tempérance ou simplicité volontaire, les philosophes grecs ont relevé l'importance du débat autour de la richesse et de son désir.

Ce débat nous a animé tout au long de notre histoire jusqu'aux révolutions industrielles et l'apparition du capitalisme. A cette époque, le rejet de la technologie et de l'industrie a permis le développement de certains courants artistiques et philosophiques. Néanmoins, la victoire du capitalisme libéral devait écrire l'histoire différemment. L'industrialisation devait devenir la suite logique à l'Histoire et déboucher sur un plus grand confort matériel. La société de consommation, créant toujours plus de besoins artificiels, a été vue comme l'aboutissement de la condition humaine et de la liberté.

---

<sup>32</sup>Judit Farkas, « « Very Little Heroes » : History and Roots of Roots of the Eco-Village Movement », *Acta Ethnographica Hungarica*, juin 2017, N°62 (voir Oeil n°32 publié sur le site de La Fabrique Ecologique)

Pourtant, certains ont résisté, de Thoreau à Gorz, de Gandhi à Rabhi, les mouvements de résistance face à l'expansion du productivisme et de la société de consommation ont, au moins, persisté voire se sont renforcés. La sobriété a toujours accompagné l'humanité dans ses plus profondes réflexions. Aujourd'hui, alors que l'exploitation irresponsable des ressources atteint les limites physiques de notre planète, le débat sur notre capacité à s'imposer des limites refait surface. Nos désirs sont remis en question comme imposés par la publicité, artificiels et aliénants. Notre espace de vie se dégrade et celui de nos enfants avec. Ce n'est malheureusement qu'à l'approche du désastre que nous commençons à prendre conscience collectivement de l'importance du concept de sobriété. Pour le bien de tous et pour nous-même, la sobriété est nécessaire autant que désirable même si nous sommes toujours aujourd'hui dans un état de dépendance face à la croissance, diminuant notre autonomie et augmentant notre soumission.

*« La désaccoutumance de la croissance sera douloureuse. Elle sera douloureuse pour la génération de transition, et surtout pour les plus intoxiqués de ses membres. Puisse le souvenir de telles souffrances préserver de nos errements les générations futures » - Ivan Illich*