



LA « SUFFISANCE » : KESAKO ?

Contexte, notions, enjeux

JUIN 2024

Rédigé par NINA SPERNJAK

Avec le soutien de la

 **Wallonie**



Préambule

Canopea organise une recherche collaborative sur le principe de « suffisance » (dans le sens *sufficiency* en anglais) afin de soutenir le Gouvernement wallon dans l'opérationnalisation de ce principe comme décrit dans le Décret du 27 juin 2013 relatif à la stratégie wallonne de développement durable.

Cette recherche collaborative est organisée autour de 3 ateliers collaboratifs et créatifs pour élaborer ensemble, avec un groupe diversifié de ± 30 personnes, des scénarios transformatifs et des leviers d'action plausibles facilitant la transition wallonne vers une société plus « suffisante » ou « suffisante ». Pour soutenir le processus, les ateliers sont précédés d'une revue de la littérature et de 15 entretiens préalables avec un panel représentatif d'acteur.rice.s sociétaux.ales.

[Le Décret](#) du 27 juin 2013 (modifié le 30 avril 2019) « relatif à la stratégie wallonne de développement durable et aux thématiques de transition en émanant » stipule que cette stratégie « est élaborée en tenant compte [...] [du] principe de suffisance, selon lequel la consommation de biens et de services doit viser un niveau optimal de bien-être moral et physique, en tenant compte de la priorité qui doit être donnée à la satisfaction des besoins essentiels des plus démunis ».

Le principe de suffisance est sujet à controverses tant sur base des faits que des valeurs qu'il véhicule selon la posture des acteur.rice.s (politiques, économiques, sociaux, etc.). Il a par ailleurs fait l'objet d'une abondante littérature notamment au niveau du vocable anglosaxon (*sufficiency*). Malgré ces controverses, des initiatives se créent, par exemple [au sein des entreprises](#), pour faire aboutir des réflexions sur leur mission et la stratégie pour la mettre en œuvre afin d'intégrer les limites des ressources planétaires, initiatives conscientes des enjeux climatiques et porteuses de solutions plus adéquates en termes d'empreinte écologique.

Dans une démarche similaire, Canopea organise ce projet qui a pour but de créer un lieu où des personnes représentatives des différentes sensibilités et secteurs – ayant a priori des vues différentes sur la notion de suffisance – vont construire, à travers **un processus collaboratif**, des scénarios possibles. Les scénarios se projeteront sur une **perspective à 15-20 ans** à la fois pour tenir compte d'une temporalité suffisante pour activer les leviers qui seront identifiés, sans pour autant se projeter dans une temporalité trop lointaine limitant l'identification d'actions concrètes à mettre en œuvre.

Une fois ces scénarios réalisés, documentés et enrichis, des options d'actions conjointes et individuelles possibles sont développées pour chaque scénario. Ensuite, les options les plus robustes sont identifiées et sélectionnées. Celles-ci pourront également être priorisées en fonction de différents critères qui seront définis par le groupe. Les scénarios et les leviers d'actions n'ont pas pour ambition de vouloir tout résoudre mais bien de constituer des alternatives bien pensées pour tendre vers une production et une consommation plus « suffisantes ».

Bien que le principe de suffisance soit sujet à controverses, Canopea souhaite mener un processus participatif dans une atmosphère bienveillante et positive. Par ailleurs, la volonté est d'appréhender **le principe de suffisance dans sa globalité** et non uniquement à travers le prisme économique. Si ce principe est transversal à la Belgique entière, à l'Europe et au monde, la recherche se focalisera sur des leviers d'actions qui pourront être mis en œuvre **au niveau de la Wallonie**.



La « suffisance » : kesako ?

Ce document constitue une mise en contexte plus approfondie en vue d'explorer ensemble, avec un niveau de départ partagé et commun de compréhension des sujets abordés, le principe de « suffisance » lors du premier atelier des 21 et 22 juin 2024.

Ce document a pour but de mettre à disposition des participant.e.s des ateliers collaboratifs:

- Une synthèse des idées échangées lors des 15 entretiens préalables
- Une brève revue de la littérature sur le principe de « suffisance » (ou sufficiency en anglais)
- Une liste de documents pertinents afin d'approfondir ses connaissances

Suite à la lecture de ce document, les participant.e.s seront invité.e.s à contribuer aux réflexions suivantes lors du **premier atelier (21 & 22 juin 2024)**:

- Jour 1 : alignement sur la question centrale faisant l'objet de la recherche et sur le vocabulaire utilisé, mise en carte et dialogues concernant les différents aspects du sujet faisant partie de la « réalité actuelle », identification des forces motrices et des incertitudes clés (ainsi que les tendances lourdes) qui déterminent le développement futur possible, identification d'un cadre scénarique approprié pour répondre à la question centrale;
- Jour 2 : construction des scénarios décrivant des futurs possibles, structurellement différents et pertinents (étant donné la nature des incertitudes fondamentales), à travers les dynamiques qui résultent des interdépendances systémiques en vigueur.

La recherche collaborative se poursuivra ensuite comme suit:

Deuxième atelier (21 septembre 2024): poursuite de la construction (approfondissement) et de la verbalisation (narratifs) des scénarios ainsi que de leurs implications; discussions avec des intervenant.e.s externes invité.e.s par les participant.e.s

Troisième atelier (8 novembre 2024): identification des leviers d'actions sur base de la compréhension systémique des dynamiques qui se déroulent dans les scénarios.

Nous tenons à préciser que ce document ne constitue pas une prise de position, mais une représentation initiale et non-exhaustive d'éléments importants à prendre en compte dans la recherche collaborative.



TABLE DES MATIÈRES

1	CONTEXTE ACTUEL	6
1.1	LES LIMITES PLANÉTAIRES	6
1.2	MAIS, ET NOTRE CROISSANCE ?	7
2	LA SUFFISANCE – C’EST QUOI ?	8
2.1	DIFFÉRENTES NOTIONS	8
2.2	ÉVOLUTION DANS LE TEMPS	10
2.3	MANIFESTATIONS	11
3	FACTEURS ET DÉVELOPPEMENTS EXTERNES	12
3.1	LA NATURE HUMAINE	12
3.2	LES NORMES & VALEURS SOCIÉTALES	13
3.3	LA DÉSIRABILITÉ	13
3.4	LE NARRATIF	14
3.5	L’ÉDUCATION	15
3.6	LA PUB	16
3.7	TECHNOLOGIES ET INNOVATION	17
3.8	NOTRE RAPPORT AU TEMPS	18
3.9	LES POLITIQUES PUBLIQUES	19
4	ACTEUR.RICE.S ET ENJEUX	21
4.1	L’ÉTAT, NOTRE SAUVEUR À TOU.TE.S ?	21
4.2	LES ROIS (LOIS ?) DU MARCHÉ	23
4.3	LA SOCIÉTÉ CIVILE	24
4.4	VOUS, MOI	25
4.5	ET CEUX.CELLES QU’ON OUBLIE PARFOIS	26
5	ÉLÉMENTS DE FUTUR VOULU	28
6	BIBLIOGRAPHIE	29
7	BONUS: RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES	32
7.1	ARTICLES	32
7.2	RAPPORTS	32
7.3	LIVRES & ESSAIS	32
7.4	PODCASTS	33
7.5	QUELQUES OUTILS D’APPRENTISSAGE	33



INTRODUCTION

Nous vivons aujourd'hui en période de crise socioécologique (Magdoff and Williams 2017a: 50-52) principalement causée par les activités humaines (Grubb et al. 2022: 55). Depuis des années, des scientifiques et des activistes appellent à l'action face au réchauffement climatique.¹ Chez nous, en Wallonie, le Gouvernement wallon a décidé de guider sa stratégie de développement durable et de transition² avec les principes de l'efficacité, de la résilience et de la suffisance. Depuis l'élaboration de cette stratégie en 2013, force est de constater que la crise est toujours là, et que la suffisance n'a pas été opérationnalisée ni adoptée par les citoyen.ne.s belges (*on ne sait même pas ce que ça veut dire fieu!*). Pourtant, ce principe est considéré comme nécessaire pour la transition vers une société durable (Breucker and Defard 2023: 10; Lage 2022: 2). *Donc : opérationnalisons !*

Afin d'obtenir un aperçu des différentes idées gravitant autour du principe de « suffisance » en Belgique, nous avons organisé 15 entretiens préalables d'environ une heure avec des personnes de différents secteurs³. Lors de ces entretiens, nous avons posé les questions suivantes :

1. Pour vous, la suffisance, c'est quoi ?
2. Comment cela se manifeste-t-il ?
3. Avez-vous des exemples du passé ?
4. Quelles sont les causes de la suffisance (y contribuant) ?
5. Quelles sont les conséquences de la suffisance ?
6. Quel.le.s acteur.rice.s jouent un rôle important ?
7. Quels développements externes influencent l'évolution de la suffisance ?
8. Quelle question concernant le futur, lié à la suffisance, aimeriez-vous poser à un oracle ?
9. Quel serait un bon scénario où la Wallonie, ou la Belgique, est plus « suffisante » ? Pourquoi ?
10. Quel serait un mauvais scénario où la société n'a pas été vers plus de suffisance ?
11. Quelles leçons pouvons-nous retenir du passé ? Pourquoi ?
12. Y a-t-il des décisions importantes à venir « dans le pipeline » qui vont/doivent être prises, et qui peuvent influencer l'évolution de la suffisance ? Lesquelles ? Pourquoi ?
13. Quelles sont les contraintes du système actuel pour aller vers plus de suffisance ?
14. Quelles actions peuvent être prises pour aller vers une société plus « suffisante » en Wallonie, et / ou en Belgique ?
15. A qui devrait-on parler pour enrichir cette réflexion collective ?

Ce document synthétise les idées échangées lors de ces entretiens en ajoutant des contributions pertinentes de la littérature académique. Pour ce faire, le document est structuré ainsi :

- le 1^{er} chapitre décrit **la réalité actuelle et en quoi celle-ci est problématique**,
- le 2^e chapitre explore **la notion de « suffisance »**, ses dérivés et ses manifestations,
- le 3^e chapitre présente **les facteurs et développements pertinents influençant la suffisance**,
- le 4^e chapitre identifie **les acteur.rice.s important.e.s et les enjeux liés à la suffisance**,
- le 5^e et dernier chapitre synthétise les **perspectives échangées sur le futur possible**.

Cela fait beaucoup de chapitres, mais pas de panique : ils sont ± courts et se veulent agréables à lire !

Bonne lecture ! ☺

¹ Pour comprendre le changement climatique de manière ludique, voir [la brève BD](#) de Pénélope Bagieu (2014).

² Voir [le Décret](#) du 27 juin 2013, modifié le 30 avril 2019 en « Décret relatif à la stratégie wallonne de développement durable et aux thématiques de transition en émanant ».

³ Pour un aperçu des différents profils rencontrés, voir Annexe 1(p. 34).



N.B. Chaque citation annotée en *bleu*, entre « », est sortie des transcriptions des entretiens et insérée dans ce document avec une vigilance à ne pas sortir le propos hors de son contexte. Des éventuels ajouts sont indiqués entre []. Si un doute survient, plusieurs phrases incluant le passage peuvent être partagées sur demande.

1 CONTEXTE ACTUEL

Le dernier rapport de synthèse du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) (IPCC 2023 : 4) est clair : les émissions de gaz à effet de serre produites par nos activités humaines sont la cause principale du dérèglement climatique. La Terre est entrain de chauffer à un rythme alarmant, et ce réchauffement causera une augmentation de la fréquence d'événements extrêmes tels que des vagues de chaleur, des sécheresses, et des inondations. Les dangers et risques associés comprennent une augmentation de la mortalité liée à la chaleur, des problèmes de santé, une perte de biodiversité et une baisse de la production alimentaire dans certaines régions.⁴ *Bref, pas chouette.*

1.1 LES LIMITES PLANÉTAIRES

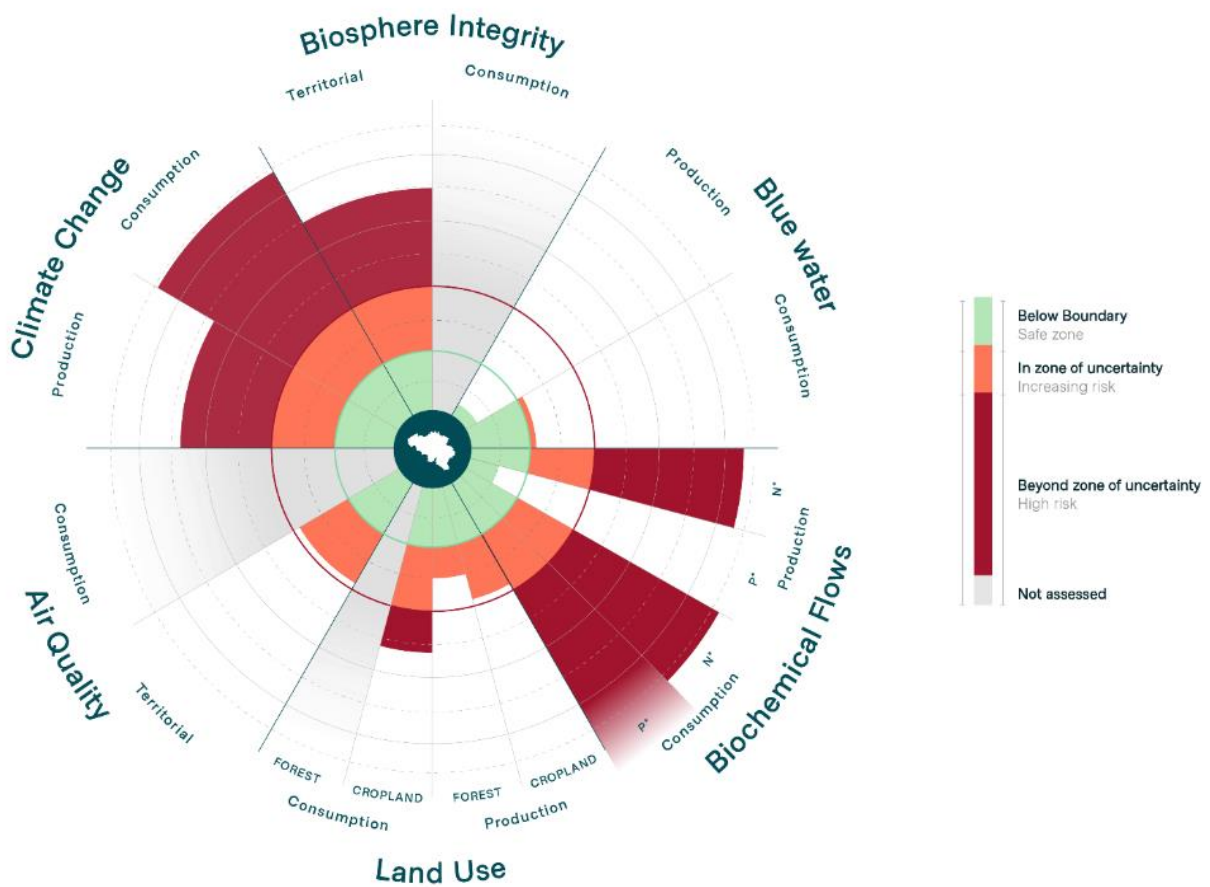


Figure 1. L'état des limites planétaires en Belgique en 2023 (source : CERAC 2024: 4).

⁴ Pour un résumé très bref en français de la synthèse du GIEC, voir [le site fédéral belge sur le climat](#) (consulté le 7 juin 2024). Pour voir en dessins les effets de la crise climatique, voir [Cartooning for Peace](#) (consulté le 9 juin 2024).



La Figure 1 (p. 6) présente les limites planétaires « qui conditionnent et régulent la vie sur Terre et fournissent les conditions d'existence dont dépendent nos sociétés » (CERDD 2021 : 8). En effet, il y a des limites aux ressources que notre planète peut nous offrir. Le respect de ces limites est essentiel pour maintenir un environnement stable et propice à la vie humaine. Les dépasser, comme nous le faisons aujourd'hui (voir Figure 1), entraîne des changements abrupts et souvent irréversibles dans le système terrestre. Ces perturbations menacent la viabilité de notre espèce. Il est donc urgent pour notre société de changer notre mode de production et de consommation (Figge and Thorpe 2023: 1).

1.2 MAIS, ET NOTRE CROISSANCE ?

« Toutes les formes de production et de consommation ont un impact direct sur l'environnement notamment en termes de pollutions, de déchets et d'épuisement des ressources, et donc il y a des conséquences sur le bien-être humain ainsi que des coûts économiques. Parallèlement, toute activité économique dépend des ressources et des services qui proviennent de la nature. Aucune économie n'est viable si elle détruit sa propre base de ressources. » (IPU 2019: 1). Le système économique actuel, le système néolibéral capitaliste, est marqué par une forte dépendance à la croissance continue dans un but de créer du profit monétaire (Magdoff and Williams 2017: 54).



(Source : [SAW-B](#). Consulté le 8 juin 2024)

Cette croissance continue implique d'utiliser toujours plus de ressources naturelles. Or, comme brièvement expliqué dans la section précédente, nous vivons dans un monde aux ressources finies. Pour assurer un avenir durable, il est donc crucial de repenser ce modèle économique en intégrant des principes de durabilité, de justice sociale et de responsabilité environnementale. Car oui, en plus de ne pas être viable au niveau de l'utilisation des ressources, notre système actuel perpétue des inégalités sociales et économiques (ibid.: 70). En 2023, 81,5% des Wallon.ne.s interrogé.e.s se disent insatisfait.e.s de l'état de l'économie en Wallonie et 88,8% trouvent que les inégalités ont augmenté ces dix dernières années (Bornand 2024: 63-64). *Il est temps de faire quelque chose, mais quoi ?*

« Vous ne pouvez pas organiser une société pour des résultats durables et justes avec les mêmes principes d'organisation que ceux qui ont créé des résultats non durables et injustes » (Princen 2022: 10). Nous nous devons donc de repenser nos principes d'organisation. Le concept de développement durable a émergé dans les années 1980, en réponse à la prise de conscience croissante des impacts environnementaux et sociaux négatifs de la croissance économique traditionnelle. En Wallonie, le Gouvernement a décidé de guider sa stratégie vers une société durable avec le principe de suffisance.



2 LA SUFFISANCE – C’EST QUOI ?

2.1 DIFFÉRENTES NOTIONS

Bien que la notion de suffisance soit compréhensible pour tou.te.s de par la composante intuitive du terme (*suffisance = suffisant*), celle-ci n’a pas reçu de définition nette dans les entretiens ni dans la littérature (Chahine 2002: 111). En effet, plusieurs éléments différents émergent lorsque l’on demande « Pour vous, la suffisance, c’est quoi ? » :

- **« avoir assez »**
 - d’un point de vue écologique, social et économique
 - peut être lié à un « minimum » en terme de justice (ou d’égalité) et un « maximum » en terme de limites planétaires
- **un lien avec l’écologie** (« *les limites planétaires* », « *le bilan carbone* », « *les enjeux environnementaux* », « *la durabilité* »)
 - la notion d’« éco-suffisance » qui reconnaît les limites planétaires comme seuil maximum de production et consommation. Heindl et Kanschik (2016: 43) attribuent 4 caractéristiques à cette éco-suffisance: (1) un objectif écologique, (2) une approche individuelle, (4) basée sur la consommation et (4) volontaire. La suffisance pourrait dès lors également être :
 - liée à la décroissance
 - perçue comme un principe guidant vers la décarbonation
 - pour le GIEC, la suffisance (ou la sobriété comme traduit par la chercheuse française Yamina Saheb, co-autrice du dernier rapport) est définie comme « un ensemble de politiques publiques de long terme qui évitent en amont la demande de matériaux, d’énergie, de terres, d’eau et d’autres ressources naturelles tout en livrant un niveau de vie décent pour tous dans le cadre des limites planétaires. » (Noualhat 2024)
- **la satisfaction des droits et besoins fondamentaux** matériels (nourriture, eau, logement,...) et immatériels (liens sociaux, spiritualité,...) pour tou.te.s
 - décrivant le « minimum » en terme de justice sociale
 - en mettant la priorité sur les besoins et non plus les désirs en trouvant un équilibre entre les deux pour avoir assez et se garantir une bonne vie
- **diminuer ou réduire la quantité de ressources consommées**
 - de manière individuelle et volontaire ou via des changements structurels au niveau de la culture, des systèmes économique et politique, et de l’environnement physique
 - pour atteindre « *une consommation raisonnée* »
 - pour atteindre une consommation des ressources et de l’espace équitable
 - réduire, en plus de cela, la quantité de productions
 - et définir un niveau « minimum » pour une vie décente
 - pour mitiger les dégradations environnementales liées à la surconsommation tout en sauvegardant des standards sociaux et de bien-être solides pour tou.te.s
- **une remise en question des besoins essentiels** (« *est-ce qu’on en a vraiment besoin ?* », « *ça suffit ?* », « *à quoi est-ce qu’on va devoir renoncer ?* »)
 - une transition de valeurs normatives de « plus et rapidement » à « moins et lentement »
 - changement de valeur normative dans les choix de consommation
 - changement de mode de vie



- **une critique de l'excès**
- **une norme sociale**
 - impliquant une normalisation des pratiques de suffisance
- **un principe porteur de sens, une « force de subversion »**
 - en procurant un sentiment de faire quelque chose de bien
- **une limite, une restriction, un renoncement**
 - une autolimitation
 - une auto-restriction
 - un coût net pour le/la consommateur.rice
 - un renoncement à la consommation
- **subjectif** (« ça doit être adapté aux gens »)
- **« on a tout ce qu'il nous faut pour vivre bien, pour vivre dignement et pour être bien dans sa peau, pour être heureux »**
 - la perception individuelle d'une vie bonne
 - associée au concept de « buen vivir »
 - également dans la notion d'éco-suffisance
- **la circularité**
 - un principe de la nature et du vivant
 - l'économie circulaire
- **à plusieurs niveaux : individuel, collectif, institutionnel**

En parcourant la liste⁵ (si vous l'avez parcouru en entier, bravo !), il est possible de noter des similarités ici et là, des points convergents. En nous aidant des différentes revues de la littérature disponibles sur la « sufficiency »⁶, nous pouvons catégoriser la suffisance à travers :

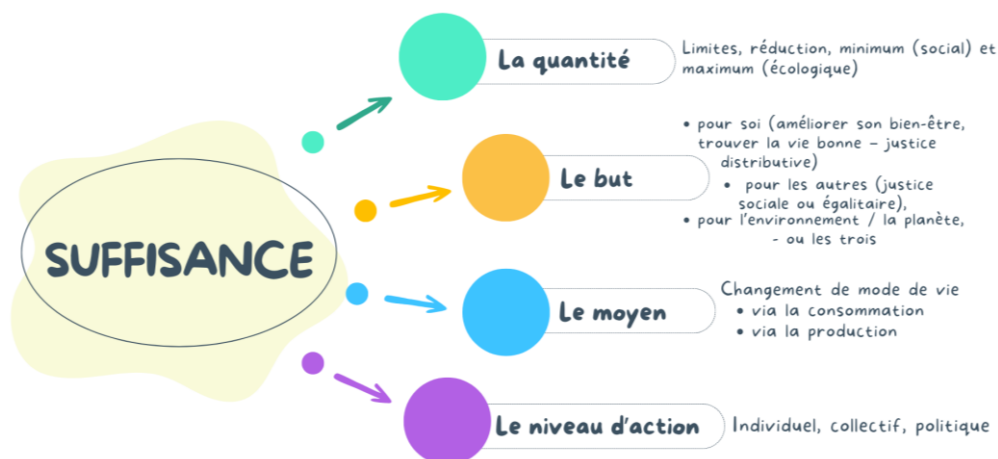


Figure 2. Catégories de définition de la suffisance.

Attention, le contenu de la Figure 2 n'est présenté qu'à des fins synthétiques et analytiques. En pratique, ces éléments peuvent interagir de diverses manières.

⁵ Pour une version avec des références académiques à chaque point, voir Annexe 2 (pp. 35-36)

⁶ Sandberg (2021) sur les changements de consommation, Niessen et Bocken (2021) sur la suffisance dans le business, Jungell-Michelsson et Heikkurinen (2022) sur les origines théoriques du principe et son application à travers les échelles économiques, Lage (2022) sur les changements sociaux et Pagliano et al. (2023) sur les changements de mode de vie.

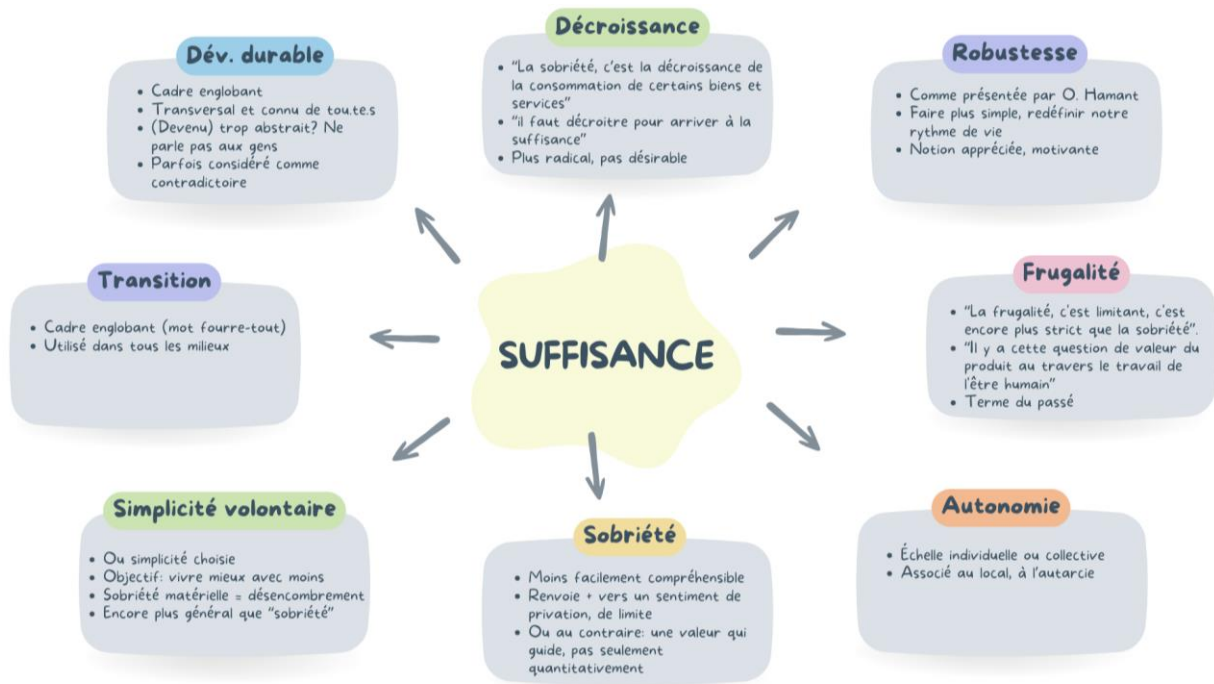


Figure 3. Notions énoncées lors des entretiens préalables et leurs distinctions par rapport à la suffisance.

En plus de ne pas avoir de définition simple et précise, le principe de suffisance a de nombreux sens sémantiques (*plus on est, plus on rit !*). La Figure 3 présente les notions mentionnées lors des entretiens et leurs caractéristiques par rapport à la suffisance. Chacune de ces notions a sa propre histoire. Dans le but d'être concis, nous n'allons pas les explorer une par une. Nous allons plutôt brièvement les explorer à travers l'histoire et l'évolution de la notion de « suffisance ».

2.2 ÉVOLUTION DANS LE TEMPS

« Qui a suffisance a prou de bien ; qui n'a suffisance, il n'a rien »

Henri Estienne, 1579 (Précell: 88)

La notion de suffisance, ou sufficiency en anglais, n'est pas récente (Cabeza et al. 2022: 957). Elle a émergé dans divers contextes linguistiques et culturels, chacun apportant des nuances spécifiques. Bien que largement reconnue à l'international, la **suffisance** reste peu existante dans la littérature française où la "**sobriété**" domine (Cézard et Mourad 2019: 20). Finalement, les deux notions peuvent être utilisées comme **synonymes** (ibid.; Romary 2024: 12; Vaal et al. 2024: 18-20). Ceci se confirme lorsqu'on observe leurs racines: le mot grec "sôphrosunè", traduit en latin par "sobrietas", signifiant "assez" (Cabeza et al. 2022: 957).

La suffisance a des origines philosophiques et religieuses renvoyant aux notions de tempérance, modération et frugalité (Cézard et Mourad 2019: 8; Vaal et al. 2024). Dans les années 70 et 80, elle a été réintroduite dans le discours scientifique suivant les crises énergétiques de l'époque (Pagliano et al. 2023: 14). Elle a ensuite été popularisée au sein des débats sur la durabilité par W. Sachs (1999) de l'allemand *suffizienz* en complémentarité à l'efficacité (*effizienz*) (Cézard et Mourad 2019: 20).

En effet la suffisance est souvent mentionnée en lien avec l'efficacité, autant lors des entretiens que dans la littérature. Il semble donc important de les distinguer. **L'efficacité**, parfois appelée par son



synonyme plus général « efficacité », **maximise la productivité** des ressources en optimisant les technologies et les processus pour faire plus avec moins (ibid.). **La suffisance**, elle, **visse à réduire la demande** en ressources **et la consommation** en promouvant une vie simple et modérée, consommant uniquement ce qui est nécessaire. Les deux approches sont **souvent considérées comme complémentaires** pour réduire l'impact environnemental, l'efficacité améliorant les systèmes existants et la suffisance encourageant un changement de comportement. Dans cette logique, la suffisance est liée à l'économie circulaire qui vise à optimiser l'utilisation des ressources (Niessen et Bocken 2021: 1097). **Cependant, d'autres considèrent que ces deux notions sont opposées**, car la suffisance cherche à réduire ce que l'efficacité veut maximiser: la production ou la performance, souvent dans le cadre de la croissance économique et de la consommation accrue (Lage 2022: 2; Tröger and Reese 2021: 830). C'est dans cette opposition que la suffisance est alors associée à la décroissance (Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 5), vue comme plus radicale.

« C'est quand même des notions assez différentes, parce que l'efficacité, c'est vrai, c'est un dogme de confort qui est intangible en fait, tandis que la sobriété, elle, touche à ce dogme du confort. Elle dit : « on peut vivre autrement ». [...] La planète, elle s'en fout complètement de l'efficacité. [...] En fait, ce qu'il faut, c'est moins prélever, point barre. »

Dans le but de vivre autrement, certain.ne.s préfèrent être guidé.e.s par la notion de simplicité volontaire qui renvoie à une démarche individuelle centrée sur le mode de vie (Cézard et Mourad 2019: 20-21; Romary 2024: 3-4). Similairement, la suffisance et la simplicité volontaire (ou la sobriété heureuse) s'opposent au matérialisme et à l'accumulation excessive de biens, promouvant une vie plus équilibrée et respectueuse de l'environnement (ibid.). En somme, plusieurs pensent qu'il est bon d'avoir divers éléments et notions pour imaginer une société plus suffisante; plus juste et durable (Cézard et Mourad 2019: 23 ; Le Tripode 2024: 4 ; Tröger and Reese 2021 : 837). En effet, cette pluralité encourage une accessibilité du principe dans plus de contextes et offre une ouverture créative sur le monde de demain (ibid.). De plus, une vision commune est à présent établie, même si les degrés sont encore variables: la distinction entre suffisance et efficacité, et la remise en question de la production et de la consommation. *Et donc, la suffisance, ça ressemble à quoi concrètement ?*

2.3 MANIFESTATIONS

Il ressort des entretiens que certain.e.s confondent l'efficacité et la suffisance. En effet, il est parfois difficile de les distinguer. Par exemple, un intervenant a demandé : *« Est-ce que passer de la voiture au vélo pour parcourir les mêmes distances, c'est de l'efficacité ou de la sobriété ? »*. Ensuite, il a éclairci la distinction ainsi : *« quand on fait moins de kilomètres, quand on se déplace moins souvent, qu'on fait ses courses tous les 15 jours plutôt que toute la semaine, ça, ça devient de la sobriété »*. Il y a donc cet aspect de **réduction** dans la manifestation de la suffisance. Dès lors, des exemples comme *« la rénovation des logements »* ou *« la valorisation des déchets »* sont en réalité des exemples d'efficacité, et non de suffisance. Pour répondre à la question *« passer de la voiture au vélo, est-ce de l'efficacité ou de la suffisance ? »*, nous pourrions argumenter que ce changement de transport est plutôt lié à la suffisance car plus simple, moins impactant sur l'environnement et nécessitant moins de production et consommation de ressources. *Vous commencez à capter la différence ? On continue !* La suffisance peut donc se manifester comme ceci : *« manger un peu moins de manière un peu plus saine », « limiter ces nombres d'avions »* et aussi comme cela *« que chaque individu ait un volume d'eau minimum pour subvenir à ses besoins »*.



3 FACTEURS ET DÉVELOPPEMENTS EXTERNES

Maintenant que le principe de suffisance est éclairci (*c'est surtout devenu plus complexe, oui !*), il semble pertinent d'explorer les forces motrices qui l'influencent (*tant qu'on y est*). Cette section regroupe donc des éléments de réponse aux questions :

- Quelles sont les causes de la suffisance (y contribuant) ?
- Quelles sont les conséquences de la suffisance ?
- Quels développements externes influencent l'évolution de la suffisance ?
- Quelles sont les contraintes du système actuel pour aller vers plus de suffisance ?

3.1 LA NATURE HUMAINE

Lors des entretiens, plusieurs personnes ont mentionné le rôle de la nature humaine dans notre rapport avec la suffisance. Par exemple: « *C'est une constante anthropologique d'avoir ce souci d'avoir plus de confort, plus de possibilités d'expérience* », et « *je ne sais pas moi si l'humain est bon ou mauvais; en tout cas, par lui-même, il ne se régule pas là-dessus. Il en veut toujours plus.* ». Certain.e.s argumentent donc que nos comportements problématiques face à la crise socioécologique sont attribués à la nature humaine: « *Ça c'est humain, je pense, de déconnecter le besoin, un besoin immédiat, avec l'objectif à long terme [...] Voilà la réalité de la nature humaine.* », ou encore « *Connaissant l'être humain et son appétit inextinguible de confort, de sécurité et de statut social. [...] malheureusement, l'esprit humain, il est construit comme ça.* ». L'humain serait donc « programmé » pour le capitalisme. Pour aller vers plus de suffisance: « *C'est un peu comme une espèce de reformatage du disque dur qu'il faut, mais c'est compliqué* » car « *le changement est anxigène pour l'être humain* ».

Pourtant, les humains font aussi preuve d'altruisme, de coopération et de solidarité (Princen 2022: 10). Magdoff et Williams (2017b: 173) indiquent que l'idée que les humains sont programmés pour le capitalisme est une croyance répandue et utilisée par les élites pour promouvoir et justifier ce système. Cette idée va en fait à l'encontre de l'histoire humaine, où la coopération était cruciale pour la survie des chasseurs-cueilleurs (ibid.: 175). Le capitalisme industriel, qui n'existe que depuis environ 250 ans (c'est-à-dire moins de 0.3% de notre temps sur Terre) est basé sur la compétition et a créé une culture de (sur-)consommation qui est artificielle par rapport à la majorité de l'histoire humaine (ibid.: 184). Il est intéressant de noter que les pauvres tendent à être plus prosociaux.ales que les riches et qu'il est prouvé que le désir de bien-être social est profondément ancré en nous, même chez les nourrissons (ibid.: 185, 193). « *Je crois que l'être humain a envie d'être... On veut être créatif, veut être innovant, veut trouver des solutions.* ».

Il n'y a donc pas de nature humaine fixe; les comportements humains évoluent. **La question n'est donc pas de savoir si les valeurs humaines peuvent changer, mais comment elles changent.** Aujourd'hui, il convient donc de comprendre les conditions et structures sociales qui nous poussent vers le court-termisme, l'avidité, l'individualisme ou vers des comportements prosociaux.





3.2 LES NORMES & VALEURS SOCIÉTALES

Les normes et les valeurs sociétales influencent la suffisance en façonnant les comportements et les attentes des individus. *« Moi, j'espère que la norme de suffisance pourra ainsi être la nouvelle norme sociale, alors qu'aujourd'hui la norme sociale [...], dans la société en général, je crois que c'est quand même surtout la norme du toujours plus et de l'accumulation. »*. En effet, il y a dans notre société actuelle une forte tendance vers l'individualisme et la consommation, promue par des élites économiques et culturelles, et ancrée dans la notion de concurrence et d'accumulation matérielle.

Une des contraintes principales vers plus de suffisance est **la nécessité d'un changement culturel** à travers une normalisation des pratiques sobres (Sandberg 2021: 10) et des valeurs non-matérielles (Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 5). Ces normes et valeurs furent pourtant « normales » à l'époque de nos grands-parents: *« on peut beaucoup s'inspirer de [...] nos grands-parents », « mes grands-parents [avaient] une vie de modération [partiellement parce qu'] il y avait quand même moins de besoins créés par la société »*. Et avant cela: *« je pense qu'on était dans un mode de suffisance avant la 2e guerre mondiale », « je pense qu'avant la révolution industrielle, on était dans la suffisance. [...] on était beaucoup plus dans le lien, on dépendait de la nature, on était saisonnier. »*. Attention toutefois: *« on sent que ce narratif est difficile... « revenir dans le passé » »*.

Pourtant, aujourd'hui, il y a à nouveau une évolution perceptible vers ces normes et valeurs « sobres » : *« il y a 15 ans, c'était presque un peu moqué [...], ça donnait l'impression d'être un peu radin. [...] Et là maintenant, c'est presque en train, en tout cas dans certains milieux, de redevenir un comportement vertueux. »*. Dans ce sens, la suffisance est parfois décrite comme un principe inspirant des changements de normes culturelles et de pratiques sociales (Lage 2022: 15), comme illustré dans ce propos: *« la sobriété quand même [...] c'est une valeur vécue »*. A noter également: *« il faut réduire les inégalités pour que les normes de comportements évoluent »*.

3.3 LA DÉSIRABILITÉ

« Un discours culturel qui doit changer, mais pour moi essentiellement, c'est quand même la contrainte qui peut faire changer. [...] Je pense que sur le fond, [la suffisance] n'est pas désirable. ».

La désirabilité joue un rôle crucial dans l'adoption de la suffisance: *« si on ne travaille pas sur l'humainement désirable, ça va jamais vraiment se faire »* (Alexander and Gleeson 2022: 63). Pour certain.e.s, les concepts de sobriété et de suffisance sont perçus comme limitatifs, ce qui peut être mal accepté par les individus: *« Une fois qu'ils sont confrontés à la limite de l'interdiction [...] Les gens n'aiment pas beaucoup les interdictions »*. La sobriété et la suffisance impliquent une réduction de la consommation, ce qui peut être ressenti comme une contrainte sur les libertés personnelles, rendant difficile leur adoption généralisée: *« c'est de l'austérité pour les gens », « pour beaucoup de personnes, [...] c'est presque un droit hein, voilà, de consommer »*. Cette perception est donc particulièrement adoptée dans un contexte économique (Niessen and Bocken 2021: 1098).

« Well-being, bien-être, prospérité, sont des mots que j'essaie d'utiliser pour rendre désirable [la suffisance, dans] cette société où c'est plus le toujours plus qui définit le progrès, le bonheur ». Lorsque la suffisance est attrayante, elle est perçue non comme une contrainte, mais comme un choix positif et valorisé socialement. Cela implique de transformer les perceptions et les aspirations des individus



pour qu'ils voient la valeur et **les avantages** de modes de vie plus sobres et frugaux; « *montrer aux gens qu'ils vont pouvoir [y] gagner, quoi* ». « *Si la sobriété est accompagnée d'un développement qualitatif, alors on gagne vraiment quelque chose concrètement. [...] ça peut jouer sur l'imagination des gens en effet* ». Les initiatives visant à promouvoir la suffisance doivent donc se concentrer sur la création d'un attrait émotionnel et symbolique, rendant ces pratiques désirables et valorisées au sein de la société. « *On tient quelque chose de désirable justement: de l'Innovant, du rendement social.* ».

Un exemple concret

« *Le vélo en ville. [...] pourquoi est-ce que tout le monde est pas en vélo ? Parce que humainement c'est pas désirable. Pourquoi c'est pas désirable ? [...] au niveau des infrastructures, [...] de la sécurité, au niveau de la perception d'insécurité. C'est pas nécessairement l'insécurité, mais la perception de l'insécurité.[...] au niveau de la citoyenneté dans la rue, au niveau de... enfin plein de choses* ». Pourtant, une personne a décidé d'effectuer ce changement dans sa vie : « *depuis 3 ans maintenant, j'ai un petit vélo pliable que j'utilise tous les jours. En fait je suis en meilleure santé donc je suis plus dans une logique me semble-t-il de suffisance parce que je me déplace pas en voiture d'une tonne 2 pour venir travailler* », avec les conséquences suivantes : « *Et puis il y a quand même un moment donné, ouais, une forme je crois, de gratification personnelle. De se sentir un peu aligné comme ça, de se dire bah tiens oui, au fond je fais des choses qui me semblent plus logiques* ».

Les résultats d'une enquête menée auprès de 7 000 personnes, de sept pays différents, démontrent en effet que des habitudes sobres ou « suffisantes » contribuent au bien-être (subjectif !) de manière directe, et ce indépendamment du milieu socio-économique de la personne (Capstick et al. 2022 comme cité dans Pagliano et al. 2023: 29). Les stratégies pour renforcer la désirabilité de la suffisance incluent donc l'accent mis sur les bénéfices personnels, comme une meilleure qualité de vie, et un sentiment de communauté et de solidarité. En réorientant les normes culturelles vers une valorisation de la simplicité volontaire et de la frugalité, il devient possible de rendre ces pratiques plus acceptables et désirables, facilitant ainsi une transition vers des modes de vie plus soutenables.

3.4 LE NARRATIF

« *Quand on a inventé l'économie qui est un concept, totalement, c'est un storytelling, hein. C'est une narration totalement artificielle. [...] Cette narration qui a dit : « produisez plus gagnez plus d'argent, vous serez plus riche et donc vous serez plus heureux ».* C'est une invention et est-ce qu'on peut pas inventer, une histoire équivalente qui nous fait partir, qui donne autant de dopamine finalement ? [...] Pourquoi est-ce qu'on peut pas **réinventer une narration pour partir ailleurs** ? ».

Pour promouvoir la suffisance, il est essentiel de créer de nouvelles histoires qui valorisent des modes de vie plus sobres et durables : « *il faut éviter de créer l'impression que la post-croissance, c'est le sacrifice et le renoncement ou, à fortiori, les régressions vers ce que nos grands-parents connaissaient et dire : « c'est une société plus apaisée, avec un meilleur équilibre entre vie privée et professionnelle, moins de burn-out, et cetera, et un contact avec la nature facilité. Donc il faut effectivement d'autres mots ou d'autres narratifs* ». Comme mentionné par une autre personne: « *on a besoin d'un narratif qui nous amène vers un futur plus en paix avec notre environnement* », et « *choisir les bonnes métaphores, c'est important* ».



Ces histoires et ces métaphores doivent être positives et inspirantes, montrant que la suffisance peut mener à une meilleure qualité de vie: « *des questions comme la suffisance, il faut que ça se raconte dans une histoire qui est positive. Parce que si c'est pour dire que on aura moins, que l'on sanctionne, bah...* ». Parce que, en effet, comme décrit par une autre personne: « *les renoncements vont être importants. Alors on peut construire un discours positif en disant oui, mais on va avoir une vie qui va être plus en connexion avec la nature, peut-être moins pressé par le temps[...] Enfin je crois, si on dit, tiens, regardons ensemble comment on va dépenser moins, comment on va manger mieux, comment on va là, on a quand même plus de chance que ça fonctionne* ».

Il s'agit donc de re-imaginer des notions telles que la croissance: « *qu'on parle d'une nouvelle croissance. Mais de se dire la nouvelle croissance, elle est ailleurs. Elle est pas dans l'économie ou dans la possession; elle est dans l'immatériel, elle est dans le sentiment d'appartenance [...], le sentiment d'auto-épanouissement* », ou encore la notion de propriété: « *on a pas besoin de voiture; on a besoin de mobilité. Et donc c'est réinventer la notion de propriété. Réinventer, mais propriété[...] c'est j'ai une belle voiture, j'ai un statut, j'ai un bon salaire, voilà je le montre. [...] On revient donc à la narration [...], à la symbolique qui est culturelle. [...] Et la culture, ça met des décennies ou des siècles à se réinventer.* ».

Pourtant, le temps est compté. Donc, que faire? « *Il y a quand même aussi un fort levier, un impact dans l'éducation [...] qui a un rôle à jouer sur la narration.* ».

3.5 L'ÉDUCATION

L'éducation joue un rôle important dans la promotion de la suffisance et de la transition vers un mode de vie plus écologique et durable (Breucker and Barbas 2024: 30). « *Est-ce qu'aujourd'hui l'école, l'enseignement prépare au collectif et pas à l'individuel? [...] J'ai passé pas mal d'années à l'université en tant qu'étudiant et aussi en tant qu'assistant. Voilà, on était quand même sur une idée de compétition entre les personnes.* ». Il y a pourtant aujourd'hui des réformes mises en place: « *Toute la réforme du pacte d'excellence-enseignement, et cetera essaye aussi. Bon il y a plein de problèmes mais on essaye aussi d'intégrer le durable dans tout* ».

Comme mentionné par une autre personne, il faudrait: « *à minima un séminaire par cursus, quel que soit le cursus, sur les questions écologiques, transition, le développement durable. [...] Le rôle du monde universitaire ou de l'enseignement, c'est d'une part d'asseoir un socle de connaissances de base, mais surtout de donner les outils pour les appréhender de façon critique* ». D'autres personnes interrogées ont également suggéré de rajouter, à l'école: « *d'avantage [d']activités manuelles* » comme des activités de potager par exemple, et « *la méditation et des outils de communication non violente* ».

Deux exemples différents, une dynamique similaire

Ces deux exemples mettent en évidence la question de l'éducation et de son rapport à la durabilité. Exemple 1: « *c'est quand même frappant: mon fils plus jeune, là il partait en classe de mer et pour financer la classe de mer, ils avaient reçu un partenariat avec la société Lotus. Aussi bien qu'ils vendaient des sacs avec des produits Lotus. Le sac, c'était un sac rempli de sacs. Parfois, il y a même encore un 3e emballage dedans. Enfin qu'une école, aujourd'hui, ils sont encore dans cette logique-là qui rapporte. Mais arrêtez avec ça. Demandez à tous les parents d'amener des œufs, de la farine, et de faire des cookies. Et moi, je préfère acheter des cookies que des Lotus suremballés, sur-transformés et tout ça, quoi.* ».



Exemple 2: « j'ai un de mes collègues qui me dit, il est dans l'Association des parents de l'école. Et alors, ils essaient d'avoir des actions de développement durable dans l'école. Et en même temps, il y a une société, je ne sais plus laquelle, genre Milka ou quelque chose, qui est venue qui propose des actions de sponsoring qui vont permettre à l'école d'avoir de l'argent pour investir, par exemple, dans une nouvelle balançoire. Et donc là, on est prêt à vendre des mauvais chocolats ou des mauvaises gaufres, enfin je caricature peut-être un peu, mais, sans réflexion, juste pour avoir de l'argent, pour avoir la nouvelle balançoire. Alors là, ils se font complètement avoir par la société. [...] Et je pense que les gens ne se rendent même pas compte que d'un côté, ils font blanc et, de l'autre côté, ils font noirs, hein. [...] Et donc c'est plein de petites choses comme ça finalement, insidieuses, qui en fait après, ne renvoient pas aux enfants et à leurs parents les mêmes signaux ».

Dans les deux situations, il y a un décalage entre les valeurs prônées par l'école en matière de développement durable et les actions concrètes qui sont mises en œuvre pour atteindre des objectifs financiers ou matériels. Cela souligne un manque de cohérence dans la façon dont l'école aborde la question de la durabilité, ce qui peut semer la confusion chez les parents et les élèves quant à l'engagement réel de l'école envers ces principes.

3.6 LA PUB

« La publicité joue un grand rôle là-dedans. » (dans tout ce 'schmilblick'). En effet, le lien entre la publicité et la suffisance se manifeste principalement par leur influence opposée sur les comportements de consommation et les valeurs sociétales ; « on est fortement influencé par les entreprises qui commercialisent et qui font du marketing [...] qui sont liées à des achats compulsifs. ». Comme mentionné par une autre personne : « on est dans une société extrêmement compliquée parce que on a tous nos besoins qui sont surexcités par la publicité, les réseaux sociaux, par ceci, et ça, et on est dans une sollicitation permanente qui fait qu'on s'épuise tous [...] C'est bien qu'on informe, mais pas de la manière dont on le fait maintenant. [...] La plupart des gens disent « je suis pas influencé par la publicité » [alors que] on suscite la consommation, le besoin en permanence ».



(Source: [Le Réseau In-Terre-Actif](#). Consulté le 9 juin 2024)

Ainsi, la publicité et la suffisance représentent deux forces contraires: l'une pousse vers une consommation accrue et souvent superflue, tandis que l'autre encourage la réduction de la



consommation et une vie plus simple et durable. Par son pouvoir médiatique, la publicité influence le narratif dominant. Certain.e.s suggèrent donc de : « *se protéger de la publicité* », d'« *enlever la publicité de l'espace public* ». Différemment, d'autres proposent d'utiliser cet outil pour promouvoir des produits plus durables.

3.7 TECHNOLOGIES ET INNOVATION

Une des narrations dominantes dans notre société met en avant la technologie comme solution principale aux défis environnementaux et sociaux, comme illustrée par les propos de certain.e.s : « *je me dis: la seule piste qui est envisageable éventuellement c'est l'innovation technologique* ». En effet: « *il y a les gens qui disent mais de toute façon [...] ne vous en faites pas, la technologie [va nous sauver]. Et ça, pour le fait, c'est encore dominant* ». Pourtant, comme formulé ci-après: « *Mais est-ce que développer des technologies qui nous permettraient de produire plus en utilisant moins de ressources ne serait pas simplement retarder notre problème de suffisance à plus tard? Parce que les limites planétaires restent les mêmes* ». Comme illustré par une autre personne: « *Il y a buzz avec une intelligence artificielle [...] Ouais mais de quoi vous parlez quoi... l'intelligence artificielle oui bon ben je dirais de tirer la prise et [de voir] comment ça va marcher quand vous aurez tiré la prise* ». Cette dépendance à la technologie pourrait se révéler impossible si les ressources viennent à manquer dû au dépassement des limites planétaires.

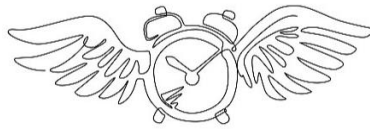
Renforcé par le principe d'efficacité et d'économie circulaire (Figge and Thorpe 2023: 3), le discours techno-solutionniste ne s'est pourtant pas montré efficace (☹️) jusqu'à présent (Niessen and Bocken 2021: 1090). « *Moi, j'ai commencé à vraiment avoir conscience [...] [de] la sobriété [...] en discutant justement avec des ingénieurs qui étaient dans la recherche technologique sur l'efficacité énergétique, sur des alternatives énergétiques et tout. Et que ces gens-là qui sont à la pointe de la recherche me disent « oui mais bon, nous on se rend bien compte parce qu'on est le nez dedans: donc oui on va pouvoir arriver à certaines choses mais que évidemment on va pas arriver à tout résoudre par des solutions technologiques », qu'il va falloir, à un moment donné, opérer de la sobriété* ». Comme illustré par une autre personne: « *Aujourd'hui, quand on parle de smart cities, d'intelligence artificielle. Et j'aime, mais tout ça, c'est quelque part un grand rêve parce que nous n'avons pas les ressources nécessaires pour le mettre en place. [...] Voilà tout ce qui est technologie numérique, digitalisation. En réalité, ben non, ça ne pourra pas fonctionner* ». Et ce constat est le même pour le GIEC, en tout cas pour le secteur du bâtiment (Cabeza et al. 2022: 1018).

De plus, dans le système actuel « *je me demande, voilà quelles solutions technologiques malgré tout ne vont pas arriver et compenser, mais peut-être en créant une société encore plus inégalitaire qu'aujourd'hui, où seulement certaines personnes auraient accès aux ressources ou à des nouvelles technologies très innovantes* ». Similairement, une autre personne exprime les inégalités liées aux développements technologiques ainsi: « *le grand danger de l'intelligence artificielle c'est ceux qui sont derrière, les Google et autres, qui vont vous mener par le bout du nez* ». Pour faire face à cela, plusieurs personnes pensent que les gouvernements et les institutions pourraient diriger les innovations technologiques vers des objectifs de suffisance et de développement durable pour qu'elles répondent aux besoins de tou.te.s: « *il faudrait que nos gouvernements orientent la technologie dans une direction qui irait peut-être vers de la suffisance ou vers du développement durable, ce qui n'est pas toujours le cas* » (Tröger and Reese 2021: 830).



Certain.e.s pensent donc que les solutions technologiques à développer restent des solutions potentielles à des problèmes contemporains. Par exemple: « *La voiture électrique c'est pas une solution. Mais en même temps, je pense que si on veut décarboner les transports, on a pas vraiment d'autre choix parce que les gens voudront toujours avoir une voiture. [...] Surtout que maintenant, depuis 40 ou 50 ans que les voitures individuelles se sont imposées partout, elles ont acquis ce que Ivan Illich appelait 'un monopole radical', elles ont structuré le territoire.* ». Dans d'autres secteurs, comme exprimé par une autre personne: « *Par contre, quand on voit ce que permet aujourd'hui l'intelligence artificielle pour détecter plus rapidement des cancers. Moi, je pense que ces choses-là sont beaucoup plus essentielles que de connecter un bâtiment avec un autre. [...] Je pense que ce sont des technologies qu'on doit développer: des technologies pour nous aider à mieux comprendre le fonctionnement ou l'état de notre écosystème. Voilà, notamment toute la digitalisation de la foresterie.* ». Bref, le rôle de la technologie dans une société suffisante n'est pas clair (Tröger and Reese 2021: 834).

3.8 NOTRE RAPPORT AU TEMPS



« *On a tellement de possibilités de faire 1000 trucs, que on a toujours l'impression de manquer de temps pour ce qu'on veut faire.* ». Le rapport subjectif au temps est important pour la transition vers une société de suffisance; la manière dont les individus perçoivent et utilisent leur temps peut influencer considérablement leurs valeurs et leurs pratiques (Cézard et Mourad 2019 : 48). Dans un contexte de religiosité, Vaal et al. (2024: 17) argumentent que la perspective d'une vie après la mort et l'influence du calendrier religieux peuvent détacher les individus de la consommation excessive, transformant par exemple le dimanche en un moment de réflexion et de décélération.

Aujourd'hui, nous passons « *trop de temps autour de cette société de consommation. Et on pourrait vraiment allouer son temps à d'autres choses.* ». Par exemple: « *Prendre conscience du fait que une balade de 4h dans la nature apporte plus qu'une après-midi ou 1h à faire du shopping chez Primark. Quand on l'expérimente, quand on prend le temps de le faire, on s'en rend compte. Mais je pense qu'on est quand même encore dans cette notion de travailler plus pour consommer plus, et cetera.* ». Comment changer sa consommation de temps, alors ? (Et oui, c'est une ressource également !).

Beaucoup mettent en avant l'importance de réduire le temps de travail. « *Passer à 4/5e, [ça] peut offrir quand même une autre qualité de vie.* ». Lors de l'un des entretiens, une personne a aussi défini la suffisance comme suit: « *je pense que aussi vivre dans un monde où on n'est pas épuisé par le travail. Et moi je vois ça comme des semaines de travail qui sont plus courtes.* ». Et apparemment, c'est un mode de vie (ou de travail ?) qui devient de plus en plus populaire: « *C'est une question de génération aussi. [...] Les gens me disent maintenant, je reviens à 4/5e [...]. ça nous on voyait jamais. Ils commencent, ils disent, moi c'est un mi-temps.* ».

Cette réduction de temps de travail permettrait de favoriser l'engagement des individus dans des pratiques de suffisance et des activités communautaires (Alexander and Gleeson 2022: 61 ; Tröger and Reese 2021 : 833). Cela est confirmé par plusieurs propos des entretiens, comme: « *avoir le temps de, enfin, avoir la possibilité de prendre du recul par rapport à son travail, par rapport à son quotidien, c'est*



quand même quelque chose de très important. », ou « [en 4/5e] ils retrouvent du temps pour leurs enfants, pour être dans l'associatif, pour le politique même ».

« Bon après si t'as le temps mais t'as pas l'argent pour faire tout ça c'est quand même... Ça va pas ». En effet, il semble essentiel de « réduire ces inégalités, je pense que ça, pour moi, ça serait quand même un truc décisif. Parce que finalement les gens qui pourraient se dire bah tiens, moi j'ai de quoi payer mon loyer ce mois-ci et même j'ai du temps pour m'occuper de mon quartier, des personnes qui ont besoin, de partager mon expérience avec des enfants, je sais pas de travailler dans le « care » quoi, qui est le moins valorisé des métiers ou parmi les moins valorisés, et pourtant c'est ceux qui ont le plus de valeur [...] Peut-être qu'avec un revenu universel, si on disait ben écoutez, vous allez gagner la même chose, vous allez travailler 3 jours par semaine, mais vous êtes payé 5. Peut-être que là les gens vont se dire bah tiens, je vais peut-être prendre le temps d'apprendre à jardiner, à couper du bois, à me balader, à méditer. ». Ces différentes modalités pourraient être encouragées par des politiques publiques.

3.9 LES POLITIQUES PUBLIQUES

« Le changement ne vient que du changement coordonné à différents niveaux, donc les changements de comportement doivent être accompagnés de changements politiques publiques qui sont fiscalité, réglementation, infrastructures, et cetera ». Dit autrement: « Si on veut que la sobriété soit quelque chose qui se développe collectivement, euh, bah, il faut à ce moment-là qu'il y ait une action politique qui soit mise en œuvre ». Encore différemment, le rôle des politiques publiques peut être décrit ainsi: « tant qu'il y a pas la volonté politique, ça va être compliqué de vraiment faire bouger les choses. ».

Pourtant, l'état actuel des politiques publiques ne paraît pas favorable à l'avancée vers une société plus suffisante: « C'est une volonté politique qui n'existe pas. Mais les moyens, ils sont là. », ou encore, via une autre personne: « Je pense que les politiques environnementales sont maintenant mises en question entre autres parce qu'on se rend compte que ça va impacter notre mode de vie, ça va nous freiner dans notre appétit de consommation et donc ça, c'est intolérable. ». Ainsi, comme suggéré par la même personne: « Fondamentalement, je pense que notre mode de vie est non négociable, si ce n'est par la contrainte. [...] Que ce soit en termes de politique normative en disant ben on veut pas des maisons qui font plus que autant de mètres carrés. Ou en termes économiques et en disant on va freiner la petite consommation en surtaxant tel type de consommation et en empêchant l'émergence de tels types de consommation, soit par les politiques normatives parce qu'on interdit des choses ou qu'on impose des choses, soit qu'on les surcharge ou qu'on les défiscalise en fait. Et donc de ce point de vue-là, l'autorité publique a plutôt un rôle de mettre éventuellement l'ensemble de la société, si tant est que c'est possible [sur le chemin de la suffisance] ».

Par exemple: « Alors je vois avec effroi arriver le tourisme spatial quand même [...] Il y a des gens qui vont le faire. Et ça, franchement, à part par des politiques normatives ou des politiques économiques très ciblées... Je vois pas comment on peut l'empêcher en fait. ». Dans un autre secteur: « J'ai aussi envie de soutenir ça: taxer les avions et les vols d'avion. Mais bon, il y a une vraie politique à mener pour tout ce qui est les déplacements qui sont le moins onéreux en termes de carbone. [...] Je dois dire ouais, quand tu vois qu'une voiture électrique coûte super chère, ben c'est pas à la portée de tout le monde hein. ». Pourtant, des politiques pourraient renforcer les inégalités sociales d'après une autre personne: « Donc ça veut dire sans doute des politiques économiques mais avec là-dedans des risques de déclassement



social encore beaucoup plus grands. [...] Je pense que c'est ce qui risque de se passer. C'est le fait que le logement devienne impayable. ». Donc, on fait quoi ?

Certain.e.s ont quelques suggestions telles que: « *en repensant finalement le design des politiques publiques, en repensant le design des objets, en repensant le design, y a plein d'innovations et je parle pas d'innovations technologiques nécessairement. [...] Le design c'est [...] de concevoir quelque chose.* », et « *Je pense qu'on doit le faire dans un cadre européen. Le faire au niveau régional, ça n'aurait pas de sens, ce serait intenable. Et politiquement et économiquement et socialement je pense. Mais même au niveau européen, c'est pas sûr* ». Cette dernière suggestion d'agir au niveau des politiques publiques européennes est soutenue par Y. Saheb (dans Noualhat 2024). Pour cela, il faudrait commencer, d'après elle, par la réforme des termes du Pacte de stabilité et de croissance européen (ibid.). Deuxièmement, elle suggère d'intégrer la notion de suffisance dans les accords commerciaux dans le but de fortement diminuer les transactions surexploitant les ressources (ibid.).

Dans un autre secteur, une autre personne pense « *qu'on pourrait être beaucoup plus strict dans la législation [par rapport au marketing]* ». Cette même mesure a été recommandée par la convention citoyenne en France, demandant de « *restreindre la publicité pour des produits très polluants (tels que les SUV)* » (Pagliano et al. 2023: 55). Le gouvernement s'est par la suite inspiré de cette recommandation pour limiter les publicités de fournisseurs d'énergies fossiles (ibid.). Similairement, un autre groupe de citoyens a émis l'idée de réguler la publicité dans les espaces publics et de bannir les panneaux d'affichage (Niessen and Bocken 2021: 1099). Pour plus d'exemples: le projet européen « *Fulfill : Fundamental decarbonisation through sufficiency by lifestyle changes* », mené par l'Institut Jacques Delors, a pour but d'analyser la suffisance *de fond en comble (tcheu !)* et a effectué une analyse comparative de diverses politiques publiques de suffisance dans divers pays européens (Breucker and Defard 2023).



4 ACTEUR.RICE.S ET ENJEUX

« *On est dans un système où c'est politiquement incorrect de dire qu'on a assez.* ». Cette citation illustre bien une problématique clé concernant les enjeux d'utilisation des ressources: une réticence à promouvoir la durabilité dans un contexte socio-économique qui valorise la croissance et l'accumulation (Le Tripode 2024: 3). *A qui la responsabilité de changer ?*

« *Les citoyens, les entreprises souvent se renvoient la balle. Et c'est un peu le problème et tout ça, c'est dicté par des politiques qui ont un agenda électoral à quelques années qui ne sont pas suffisantes pour faire une transition.* ». Ce triangle de l'inaction entre politiques, acteurs économiques et citoyen.ne.s est également bien illustré dans le propos suivant d'une autre personne : « *Et c'était l'idée qu'il fallait sortir de ce ping-pong entre des politiques qui n'osent pas imposer de changement parce qu'ils ont peur que les gens refusent, résistent et des gens qui voudraient bien changer mais qui disent mais je vais pas changer tout seul* ». D'un côté, les citoyen.ne.s dont le champ d'action est souvent réduit (à tort !) au niveau individuel (Sandberg 2021:10). D'un autre côté, les entreprises et autres structures économiques qui opèrent dans un système où la viabilité financière reste primordiale (Niessen and Bocken 2021: 1099). D'un troisième côté, les décideur.euse.s politiques qu'on pointe souvent du doigt pour faire opérer le changement.

4.1 L'ÉTAT, NOTRE SAUVEUR À TOU.TE.S ?



(Source: [Cartooning for Peace](#). Consulté le 9 juin 2024)

« *Moi j'ai l'impression qu'on ne passera pas par une plus grande suffisance, sans passer par un pouvoir politique fort qui prenne des décisions fortes* ». Les décideur.euse.s politiques sont parmi les acteur.rice.s les plus cité.e.s lorsqu'on parle de transition (Sandberg 2021: 11). Idéalement, la suffisance s'appuie sur des politiques publiques de long terme qui déclenchent et font durer dans le temps des pratiques sociales (comme indiqué par Y. Saheb dans Noualhat 2024). Pourtant, divers exemples de politiques publiques montrent que le gouvernement peut non seulement agir comme facilitateur mais aussi comme obstacle pour aller vers plus de suffisance (par exemple: la Lettonie, jusqu'en 2012, interdisait les repas sans viande dans les écoles)(Breucker and Defard 2023: 21).



Est-ce vers de la suffisance que nous souhaitons aller ? *« Pour moi le mot « sobriété » est clairement proscrit par toute une série de personnes. [...] Clairement au sein de ce gouvernement, il y a une famille politique qui n'aime pas l'utiliser. »*. Cette même personne suggère donc de penser à la suffisance comme un *« by-product »*, afin d'éviter de parler de *« politique de sobriété ou de suffisance »*. Y aurait-il un manque de volonté politique ? Pourtant, le dernier baromètre de Wallonie indique que les divers enjeux de la crise socioécologique sont évalués comme importants par la majorité (variant de 89.2% à 74.5%, ! le plus par les personnes riches et éduquées)(Bornand 2024: 44). De plus, une étude au niveau européen montre que les citoyen.ne.s recommandent des mesures liées à la suffisance lors d'assemblées sur le climat (Lage et al. 2023). *Donc, où est le problème ?*

Parfois on parle du politique, parfois de la politique. 2 personnes lors des entretiens distinguent en effet les deux : *« je fais la différence parce que le politique pour moi, c'est le parti, le système. Mais la politique, pour moi, c'est la gouvernance. [...] Les citoyens, on peut, on peut tout à fait choisir de vivre de manière alternative. »* et *« politique au sens, au sens premier du terme quoi. Je crois qu'il faut essayer d'identifier tous les acteurs de la vie en société qui peuvent amener [...] un choix collectif »*. Il devient donc impératif, il semble, que tou.te.s se sentent concerné.e.s. Or, le dernier baromètre de Wallonie indique que 65,3 % des personnes interrogées ne s'intéressent pas à la politique (Bornand 2024: 37).

« Pour combattre l'insuffisance, il faut une démocratie participative, une démocratie vivace. Et plus que ce soit fait de manière superficielle. » Dans ce même baromètre (Bornand 2024: 33), on découvre que 69,5 % des personnes interrogées pensent que *« le processus de décision démocratique est trop complexe, trop obscur et trop lent »* et la majorité des personnes (77,9 %) pensent que *« les hommes et les femmes politiques parlent trop et n'agissent pas assez »* (ibid.). Cause, ou effet: il y a un manque terrible de confiance dans les institutions politiques (- de 45 %) (ibid.: 21-30)! Ces dernières années, *« le pouvoir politique a perdu presque toute crédibilité »*. *« L'administration wallonne passe ainsi de 73,6 % de confiance en 2018 à 41,2 % en 2023, l'État belge passe de 70,5 % à 39,0 %, la Région wallonne de 68,9 % à 35,2 % »* (ibid.: 29-30).

Pointe d'espoir pour la sphère politique en Wallonie : **le niveau local**, mentionné dans 13 des 15 entretiens comme un niveau d'action important. Par d'exemple : *« les initiatives de transition sont prises au niveau local. [...] L'intérêt de ces initiatives, c'est que les gens se rencontrent. »* Au niveau de la confiance, le baromètre social de la Wallonie indique que les administrations et institutions communales bénéficient d'un score de confiance de 62% en moyenne (ibid.: 25) (*ça tombe bien !*). Comme souligné dans la littérature, le rôle des communes ne devrait pas être sous-estimé : elles aussi peuvent changer les normes à leur niveau (Breucker and Defard 2023 : 21).

« Du coup c'est ça qui va faire changer le bazar je pense. Les prises de conscience politique européenne qui vont mettre en place des politiques. » Plusieurs personnes pensent en effet que la marche à suivre est la suivante: vision globale, actions locales. *« Aujourd'hui, je sais pas si c'est le politique qui donne la main. [...] Mais oui, enfin, au moins à l'échelle de l'Union européenne, on devrait avoir des leaders qui ont quand même une vision sur ce qu'on veut. »*. Pourtant, moins de 37% des Wallon.ne.s interrogées ont confiance dans la Commission ou le Parlement Européen (Bornand 2024: 24).

« Il faut qu'il y ait une volonté politique, ça c'est clair, parce que l'économie dépend du politique, quoique c'est souvent l'inverse, la réalité. Mais si le politique était vraiment là où il doit être, il devrait pouvoir se détacher du lobby et vraiment prendre des décisions. » Plusieurs considèrent que ce détachement n'est pas en place pour l'instant: *« Le politique, lui, il est totalement dépendant de l'économie »* ou, d'une



autre personne: « *le politique, il n'est pas déterminant, il est un instrument des intérêts* ». Néanmoins, d'autres citent à nouveau les autorités politiques comme actrices clé d'un changement économique: « *les autorités politiques ont un rôle à jouer. La finance, les banques, la grande économie, la question du travail. Il faut toucher aux richesses, à la fiscalité* », même si celles-ci ont « *peur de la délocalisation alors que c'est pas réaliste* ». Donc, il est temps de parler argent.

4.2 LES ROIS (LOIS ?) DU MARCHÉ

La suffisance est souvent perçue comme un principe à appliquer au niveau des ménages, au niveau de la consommation (Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 6). Or, la suffisance nécessite un changement systémique. Du côté des producteurs, la responsabilité de promouvoir et d'implémenter des stratégies de suffisance reste floue (ibid.). « *Maintenant c'est clair que l'industrie est passée maître dans l'art de générer de nouveaux besoins* ». Pour aller vers plus de suffisance, les entreprises doivent influencer indirectement les consommateur.rice.s et éventuellement restreindre leur propre production, acceptant une croissance limitée ou inexistante des profits, ce qui requiert un changement de paradigme (ibid.).



(Source: [Changer de bocal](#). Consulté le 12 juin 2024)

Pour l'instant, le système actuel pousse toujours vers l'individualisme: « *Les prêts sont individuels, les assurances sont individuelles,... les voitures sont individuelles, alors que par exemple, le partage de voiture qui est un élément [...] qui a vraiment de la peine à se mettre en place. Je vais dire les assurances elles poussent pas beaucoup pour favoriser hein. [...] y a rien à faire, les assurances, elles poussent vers l'individualisme* ».

D'autres éléments, comme les inégalités, influencent aussi les démarches collectives. « *Même en Belgique, la marchandisation de biens et services qui auparavant étaient gratuits et de l'ordre des communs, fait que les gens ont besoin de travailler plus pour gagner des ressources, pour pouvoir payer quoi. Et donc je crois que le définancement des services publics, qu'on voit pas tellement en matière d'enseignement, mais qu'on voit en matière de santé, qu'on voit en matière de transport, et cetera, c'est un vrai problème. C'est lié évidemment à l'inégalité aussi.* ».

En parlant d'inégalités, une personne a explicité : « *je n'aime pas du tout d'ailleurs le discours ambiant avec le narratif qui a eu depuis un certain temps de dire il n'y a plus de classe moyenne, **il y a les pauvres*** ».



et il y a des riches. C'est archifaux [...]. Je pense qu'il y a la classe moyenne basse, ça c'est vrai, qui a des trop petits revenus du travail, qui n'est pas bien logée ou trop cher logée [...]. Et puis il y a peut-être un peu une classe moyenne au-dessus, qui sent qu'elle s'affaiblit un peu, mais qui a malgré tout [beaucoup de confort]. [...] Et ça c'est le ventre mou dont personne ne parle et auquel on ne veut pas s'attaquer. [...] Et ça rentre très bien dans le narratif, de dire « plus de classe moyenne » [...] et ils se laissent bien oublier ». Il est également important de noter que « il existe des différences dans les comportements moyens selon que l'on monte ou descend l'échelle économique, et les pauvres ont généralement tendance à être plus prosociaux. alles que les riches » (Magdoff and Williams 2017b: 185). Or, qui c'est qui gère une entreprise généralement ?

Cependant, certain.e.s entrepreneur.euse.s se lancent dans l'avant-gardisme, en tant que catalyseur de changement vers une société plus suffisante (Niessen and Bocken 2021: 1090). Malgré leurs bonnes volontés, ces entrepreneur.euse.s se retrouvent bloqué.e.s avec le PIB comme mesure de progrès de référence. Il serait donc souhaitable de soutenir une discussion de mesures non liées à la croissance d'une entreprise qui encouragerait une réforme de politique économique (Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 6). De plus, cet avant-gardisme s'avère plus facile dans certains secteurs que dans d'autres : « *Plomber beaucoup plus les transports en avion, ça veut dire toute une industrie qui tombe à l'eau, ça veut dire aussi tous des gens qui perdent leur emploi. Ça veut dire c'est pas si évident hein ? Parce que quand on tire la ficelle d'un côté il y a d'autres choses qui tombent* ». En effet, la question de l'emploi est considérée comme un enjeu marquant de la transition (IPU 2019: 4).

4.3 LA SOCIÉTÉ CIVILE

« *La vie associative, comme on dit, peut jouer un rôle important* ». Les travaux de Breucker and Defard (2023: 22) montrent effectivement que la société civile et l'activisme jouent un rôle majeur dans la promotion des politiques de suffisance. Par exemple, la Fédération des cyclistes danois a réussi à obtenir un budget national plus important pour les infrastructures cyclables (ibid.: 30). Les mouvements de la société civile peuvent donc agir comme moteurs de politiques de suffisance en mettant la pression sur les décideur.euse.s politiques et en influençant le discours public (Lage 2022: 15). Dans le contexte belge, « *ces mouvements associatifs, en effet, aujourd'hui, ils ont pris beaucoup plus d'ampleur et d'autorité depuis dix ans* ».

Cependant, l'impact des associations n'est pas toujours suffisant pour instaurer des politiques fortes de suffisance en raison de la présence d'opposants puissants tels que certaines entreprises et autorités politiques (Breucker and Defard 2023: 30). De plus, il existe un manque de sensibilisation sur certains sujets. Par exemple, l'instauration du co-housing en France et en Italie, ou les tiny houses au Danemark, ne reçoivent pas de soutien marqué malgré l'activisme des organisations civiles (ibid.). De plus, l'acceptation de la suffisance varie entre les groupes sociaux, ce qui complique la tâche des ONG, bien que ces dernières soient identifiées comme des facilitatrices potentielles des transitions vers la suffisance (Sandberg 2021: 12). « *[Si] un grand nombre d'ONG se réunissent, elles envoient un signal [fort]* ».

La société civile n'est pas seulement une force de proposition politique, elle est aussi un catalyseur de transformations plus profondes de mode de vie impliquant de nouvelles formes d'organisations économiques collectives et alternatives (Cézard et Mourad 2019: 48). Cette dynamique souligne l'importance de « *recréer du tissu social. [Parce que] l'engagement associatif, voilà, je crois que ça s'est*



quand même perdu ». Le monde associatif, similairement aux médias et au monde académique, a donc un rôle de « baliser un peu ce que ce qui est faisable ou ce qui ne l'est pas [...] en expérimentant ».

Malgré leur importance croissante, les mouvements associatifs doivent surmonter des défis organisationnels et de crédibilité : « Lors d'une rencontre associative, la présentation était très corporatiste. Tout le monde veut plus d'argent. On dit jamais qu'on en a assez alors qu'on est vraiment beaucoup d'associations. Mais on est dispersé, on n'est pas bien organisé ou coordonné. On est dans un système où c'est politiquement incorrect de dire qu'on a assez. Parce qu'on est de facto mis en concurrence sur les marchés publics et les appels à projets ». Une autre personne a mentionné un autre problème : « Il y a aussi une concentration de la connaissance, il y a un rapport de force. Même Canopea et les associations similaires sont souvent dans une bulle. Il faudrait sortir de sa bulle. ». Pour que les associations puissent jouer un rôle efficace, il est crucial de « continuer à garantir l'autonomie associative » tout en favorisant une meilleure coordination et collaboration.

4.4 VOUS, MOI

La suffisance est souvent comprise comme un principe concernant la consommation et les modes de vie individuels (Baumgartner et al. 2022: 2). De plus, les bénéfices de la suffisance reposent eux aussi sur une interprétation individuelle (Heindl and Kanschik 2016: 42, 45). L'individu.e devient alors l'acteur.rice numéro 1: « les changements de comportement ne seront durables, persistants dans le temps que si ça correspond aux motivations intrinsèques des individus ». Comme illustré par ces propos: « Au final c'est les individus qui votent » ou: « Le cœur pour moi ça reste le consommateur [...] parce que c'est lui qui va driver pour finir ce que fait l'industrie [...] je le vois comme vraiment comme une démarche individuelle et à mon avis, c'est une de ses principales limites d'ailleurs ».

Toutefois, comme déjà démontré, la suffisance va au-delà des décisions individuelles pour inclure des dimensions sociales et communautaires et le changement nécessite cette vision systémique (Pagliano et al. 2023). Nommer les individu.e.s comme seul.e.s ou principaux.ales acteur.rice.s (écriture inclusive oblige, nous sommes tou.te.s concerné.e.s !) a de fait été identifié comme frein pour changer vers une société plus suffisante (Tröger and Reese 2021: 837). « Les personnes sont d'accord de réduire pour autant qu'elles ne réduisent pas plus que d'autres ». Ainsi, comme énoncé par une autre personne: « Ce serait bien d'aller regarder au niveau de la collectivité plutôt qu'au niveau individuel. ».



(Source : [As Bean](#)⁷ (via [EcoConso](#)). Consulté le 13 juin 2024)

⁷ La BD dans son entièreté est disponible sur Facebook en cliquant sur le lien.



La personne suivante a résumé quelques raisons pour lesquelles se concentrer uniquement sur le niveau individuel est effectivement contraignant: « *On est encore dans une situation où les individus se voient encore toujours, surtout comme concurrents les uns des autres. Donc c'est compliqué de construire l'action collective. Ça suppose qu'on se fasse confiance. [...] y a aussi une fabrication de l'individu avec le néolibéralisme. Et dans les années 80-90, c'était le règne du chacun pour soi, de l'égoïsme, de la quête individuelle, de satisfaction matérielle. Et on sort de ça. Mais on reste encore très largement prisonnier de cette conception de American Dream. [...] Je crois qu'il faut définir le dôme de suffisance comme quelque chose qui n'est précisément pas limité aux besoins essentiels à satisfaire l'individu, mais qui est aussi une norme sociale* ». Donc, collective.

Attention toutefois à ne pas tomber dans la conclusion hâtive que les actions individuelles ne servent à rien. En effet, même si : « *parfois je pense que les personnes ont tellement de difficultés à combler les fins de mois ou de problèmes à gauche à droite on peut pas leur [demander de changer]. Enfin, c'est le système qui doit les amener en fait à d'autres valeurs. On peut pas porter un jugement sur leur comportement parce qu'alors là c'est vraiment foutu d'avance.* », comme expliqué par une autre personne: « *Ce que j'essaie d'expérimenter dans ma vie, c'est parce que je me dis aussi bah oui, je crois que c'est plus logique en tant que citoyen de vivre comme ça. Mais je pense qu'à un moment donné on va devoir débattre collectivement de droit, de liberté, qu'on va redéfinir différemment et des limites qu'on va se fixer quoi. Donc pour moi y a pas d'antinomie entre la politique et l'action collective d'une part, et les petits gestes de l'autre. Je pense que les 2 sont assez connectés.* ».

Malgré que certain.e.s disent : « *Je ne crois pas à la bonne volonté individuelle* », d'autres pensent que chacun.e a son rôle à jouer. Par exemple : « *y a rien à faire les politiques, c'est quand même des citoyens, hein ils descendent pas d'une autre planète. Je me dis si ces gens-là sont dans l'associatif, à un moment donné avec cette idée-là, et quand ils ont un pouvoir politique bah [ils peuvent] aller dans le sens [de la suffisance]* », ou comme une personne a dit à son père un jour : « *Arrête de couper des arbres, va à la bibliothèque et mutualise tes lectures avec d'autres personnes !* ». En parlant de médias...

4.5 ET CEUX.CELLES QU'ON OUBLIE PARFOIS

Les parties prenantes toujours mentionnées sont les gouvernements, les institutions économiques, et les citoyen.ne.s. Evidemment, ces trois types d'acteur.rice.s sont important.e.s. Qu'en est-il des autres membres de la société ? Ont-ils.elles un rôle à jouer pour la suffisance même s'ils.elles sont parfois oublié.e.s dans les schémas de gouvernance ? Voici une liste non-exhaustive d'autres types d'acteur.rice mentionnés au cours des entretiens :

- Les experts et scientifiques, qui peuvent agir comme catalyseurs du changement vers une société plus suffisante: « *Suffisant, ça voudrait aussi dire pour moi de faire confiance aux expertises. Qu'on écoute vraiment les scientifiques dans tous les différents domaines qui arrêtent pas de tirer les sonnettes d'alarme et que personne n'écoute parce que les lobbies industriels et politiques sont beaucoup plus forts.* » (voir aussi Breucker and Defard 2023 : 24).
- Les médias: « *c'est pas quelqu'un [à qui on pense] quand on consulte les parties prenantes* ». Pourtant, ces acteur.rice.s jouent un rôle important de « quatrième pouvoir », supposé fournir un système d'évaluation critique et efficace reposant sur la vérité et les normes souhaitées (Volckaert et Van Cauter 2024: 15). Le modèle économique des médias ayant changé ces



dernières années, ceux-ci privilégient à présent les controverses et les résultats immédiats (ibid.). *Affaire à suivre.*

- Les influenceur.euse.s « *qu'on peut coopter dans ce combat* », « *des influenceurs qui dialoguent auprès des jeunes* ». Des personnalités comme Olivier Hamant, Jean-Marc Jancovici, Pierre Rabhi ou Grégoire Wallenborm ont été mentionnés lors des entretiens ; « *Des gens comme Grégoire sont très pertinents parce qu'ils déconstruisent une série de choses* ».
- « *Les acteurs culturels ou les acteurs sportifs qui sont forts en lien avec les gens sur d'autres prises.* ». Une autre personne dit : « *je suis assez convaincu que la fiction joue un rôle* ».
- Les communautés religieuses : « *les religions en général font marcher des milliards de gens. Sans avoir besoin d'une argumentation rationnelle, sans avoir besoin de contraintes. C'est juste un message. Et les gens suivent ce message parce qu'ils ont sentiment qu'en faisant cela, ils appartiennent à une communauté* ». En effet, les communautés religieuses sont pour plusieurs une source d'inspiration à prendre en compte (voir Centre Avec 2021; Vaal et al. 2024).
- « *Les artisans du bien faire, ça va avec la sobriété quand même, on est dans le qualitatif et non pas dans le quantitatif* ».

La crise socioécologique est structurelle et systémique (Bally et al. 2022: 9). Pour sortir du « ping-pong » entre politiques frileux.ses et citoyen.ne.s hésitant.e.s, il est impératif de combiner les efforts des entrepreneur.euse.s, des décideur.euse.s politiques et des membres de la société civile pour instaurer une culture de la suffisance (Lage 2022: 16). Cela implique une éducation et une communication ciblée pour changer les attitudes et les comportements, tout en mettant en place des politiques robustes pour faciliter cette transition vers des pratiques de production, en collaboration avec les entreprises, et de consommation, en collaboration avec les citoyen.ne.s, plus durables et responsables (Sandberg 2021: 10-11). *En bref: « tout le monde a un rôle à jouer. ».*



PERSPECTIVES SUR LE FUTUR

5 ÉLÉMENTS DE FUTUR VOULU

« La capacité d'expérimenter différentes formes d'organisation sociale n'est-elle pas elle-même une partie essentielle de ce qui fait de nous des humains ? »

Graeber et Wengrow (2021 : 8)



Figure 4. Éléments de futur voulu dans une société « suffisante » énoncés lors des entretiens.

Une personne pense que, dans un monde suffisant, les gens se rendent compte que: « *le bonheur, il vient d'ailleurs que de consommer plus* ». La Figure 4 constitue une vision collective des différents éléments de futur voulu, ou souhaité dans une société plus « suffisante ». Par soucis d'espace et de concision (j'espère que vous êtes toujours là !), ces éléments ne seront pas explicités davantage dans ce document-ci.

En conclusion : « Pour moi, **c'est des choses qu'il va falloir débattre collectivement** et forcément dans une logique de respect des limites planétaires. On veut pas, [mais] il va y avoir des contraintes et il va falloir les arbitrer. Mais pour moi y a pas une façon de définir la suffisance. C'est un truc à définir collectivement ». (Ça tombe bien !) **C'est exactement ce que nous souhaitons organiser dès vendredi prochain, 21 juin 2024, à l'occasion du premier atelier de la recherche collaborative sur le principe de suffisance, organisée par Canopea.** 😊

Au plaisir de vous y voir !

Nina Spornjak



BIBLIOGRAPHIE & RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

N.B. Lorsqu'un lien URL est indiqué, cela signifie que la source est libre d'accès sur Internet.

6 BIBLIOGRAPHIE

- Acosta, A. and Abarca, M. M. (2018). "Buen Vivir: An alternative perspective from the peoples of the global south to the crisis of capitalist modernity". In: V. Satgar (ed.) *The climate crisis: South African and global democratic eco-socialist alternatives*, 131-147. Johannesburg: Wits University Press. [Lien URL](#). Consulté le 6 juin 2024.
- Alexander, S., and Gleeson, B. (2022). "Collective sufficiency: Degrowth as a political project". In: S. Alexander, S. Chandrashekeran and B. Gleeson (eds) *Post-capitalist futures: Paradigms, politics, and prospects*, 53-64. Gateway East: Springer Nature Singapore. doi: 10.1007/978-981-16-6530-1_5.
- Axelsen, D.V. and Nielsen, L. (2015). "Sufficiency as freedom from duress", *Journal of Political Philosophy*, 23(4): 406-426. doi: 10.1111/jopp.12048.
- Bally, F., Daudigeos, T., Jourdain, V. et Ottaviani, F. (2022). "De quoi la sobriété est-elle le nom ?". Dans: *Le virus de la recherche: Transition environnementale*, 2-9. Fontaine: Presses universitaires de Grenoble. [Lien URL](#). Consulté le 29 mai 2024.
- Baumgartner, A., Krysiak, F.C. and Kuhlmeier, F. (2022). "Sufficiency without regret", *Ecological Economics*, 200, 07545, 1-10. doi: 10.1016/j.ecolecon.2022.107545.
- Bornand, T. (2024). *Le baromètre social de la Wallonie 2023*. Regards statistiques n°11. Namur : IWEPS. [Lien URL](#). Consulté le 5 juin 2024.
- Breucker, F. and Barbas, A. (2024). *Report on citizen engagement activities: Fundamental decarbonisation through sufficiency by lifestyle changes*. Jacques Delors Institute, Fulfill Report D.7.1, 1-53. [Lien URL](#). Consulté le 29 mai 2024.
- Breucker, F. and Defard, C. (2023). *Report on the comparative analysis of sufficiency policies: Fundamental decarbonisation through sufficiency by lifestyle changes*. Jacques Delors Institute, Fulfill Report D5.2, 1-166. [Lien URL](#). Consulté le 29 mai 2024.
- Cabeza, L. F., Q. Bai, P. Bertoldi, J.M. Kihila, A.F.P. Lucena, É. Mata, S. Mirasgedis, A. Novikova, and Saheb, Y. (2022) "Buildings". In: IPCC (P.R. Shukla, J. Skea, R. Slade, A. Al Khourdajie, R. van Diemen, D. McCollum, M. Pathak, S. Some, P. Vyas, R. Fradera, M. Belkacemi, A. Hasija, G. Lisboa, S. Luz, J. Malley, (eds)) *Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*, 953-1048. Cambridge, UK and New York, NY, USA: Cambridge University Press. doi: 10.1017/9781009157926.011. [Lien URL](#). Consulté le 3 juin 2024.
- Casal, P. (2007). "Why sufficiency is not enough", *Ethics*, 117(2): 296-326. doi: 10.1086/510692.
- Chahine, I. K. (2002). "La suffisance quantitative: sémantique des prédicats russes". Dans: Centre d'études slaves contemporaines (ed.) *Essais sur le discours de l'Europe éclatée n°18*, Université Stendhal-Grenoble, 111-131. doi: hal-02963697.



- Centre Avec (2021). *Transition : quels chemins emprunter ?* Centre Avec, En Question n°138. [Lien URL](#). Consulté le 29 mai 2024.
- (CERAC) Centre d'analyse des risques du changement climatique (2024). *Is Belgium living within its safe operating space? Executive summary*. Bruxelles: CERAC. [Lien URL](#). Consulté le 8 juin 2024.
- (CERDD) Centre Ressource du Développement Durable (2021). *Les limites planétaires, un socle pour repenser nos modèles de société*. Loos-en-Gohelle : CERDD. [Lien URL](#). Consulté le 6 juin 2024.
- Cézard, F. et Mourad, M. (2019). *Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux (rapport final)*. ADEME – Agence de la transition écologique, 1-52. [Lien URL](#). Consulté le 6 juin 2024.
- Creux-Martelli, A. et Yates, S. (2023). "De l'efficacité à la suffisance : Regard sur les communications environnementales de l'industrie de la mode". Dans: C. Duprez, R. Colin, et Z. Torun (eds) *Revue Œconomia Humana: Acceptabilité sociale & post-croissance*, 22-25. [Lien URL](#). Consulté le 6 juin 2024.
- Figge, F. and Thorpe, A. S. (2023). "Circular economy, operational eco-efficiency, and sufficiency. An integrated view", *Ecological Economics*, 204, 107692: 1-11. doi: 10.1016/j.ecolecon.2022.107692.
- Hamant, O. (2023). *Antidote au culte de la performance: la robustesse du vivant*. Paris: Gallimard.
- Heindl, P. and Kanschik, P. (2016). "Ecological sufficiency, individual liberties, and distributive justice: Implications for policy making", *Ecological Economics*, 126: 42-50. doi: 10.1016/j.ecolecon.2016.03.019.
- (IPCC) Intergovernmental Panel on Climate Change (2023). "Summary for Policymakers". In: H. Lee and J. Romero (eds.) *Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*, 1-34. Geneva: IPCC. doi: 10.59327/IPCC/AR6-9789291691647.001. [Lien URL](#). Consulté le 7 juin 2024.
- (IPU) Inter-Parliamentary Union (2019). *Les nuances du vert: présentation du concept d'économie verte à l'intention des parlementaires*. Genève : IPU. [Lien URL](#). Consulté le 29 mai 2024.
- Jungell-Michelsson, J. and Heikkurinen, P. (2022). "Sufficiency: A systematic literature review", *Ecological Economics*, 195, 107380: 1-13. doi: 10.1016/j.ecolecon.2022.107380.
- Lage, J. (2022). "Sufficiency and transformation—A semi-systematic literature review of notions of social change in different concepts of sufficiency", *Frontiers in Sustainability*, 3, 954660: 1-21. doi: 10.3389/frsus.2022.954660.
- Lage, J., Thema, J., Zell-Ziegler, C., Best, B., Cordroch, L. and Wiese, F. (2023). "Citizens call for sufficiency and regulation—A comparison of European citizen assemblies and National Energy and Climate Plans", *Energy Research & Social Science*, 104, 103254: 1-14. doi: 10.1016/j.erss.2023.103254.
- Le Tripode (ed.) (2024). "Façonner les mondes d'après – Dialogue entre Hadrien Klent et Timothée Parrique". Dans : H. Klent et A. de Chalus (eds) *La Gazette de la paresse : Manifeste éphémère pour une vie plus simple*, Le Tripode, 3-7. [Lien URL](#). Consulté le 4 juin 2024.
- Magdoff, F. and Williams, C. (2017a). "The root of the social-ecological crisis". In: *Creating an ecological society: Toward a revolutionary transformation*, 50-74. New York: Monthly Review Press.



- Magdoff, F. and Williams, C. (2017b). "Does human nature prevent system change?". In: *Creating an ecological society: Toward a revolutionary transformation*, 173-196. New York: Monthly Review Press. [Lien URL](#). Consulté le 6 juin 2024.
- Nayar, P.K. (2006). "Review: The logic of sufficiency", *Electronic Green Journal*, 1(24): 1-3. doi: 10.5070/G312410689.
- Niessen, L. and Bocken, N. M.P. (2021). "How can businesses drive sufficiency? The business for sufficiency framework", *Sustainable Production and Consumption*, 28: 1090-1103. doi: 10.1016/j.spc.2021.07.030.
- Noualhat, L. (2024). "Yamina Saheb : « Quand on n'aura plus à manger, la sobriété s'imposera à nous »", *Reporterre*, 9 avril, [lien URL](#). Consulté le 23 avril 2024.
- Pagliano, L., Brunetti, G., Clementi, M., Erba, S., and Rogora, A. (2023). *Literature review for analysis of lifestyle change: Fundamental decarbonisation through sufficiency by lifestyle changes*. Jacques Delors Institute, Fulfill Report D2.1, 1-72. [Lien URL](#). Consulté le 29 mai 2024.
- Princen, T. (2022). "Sufficiency and the state: A prospective project", *Frontiers in Sustainability*, 3, 956139: 1-12. doi: 10.3389/frsus.2022.956139.
- Romary, P. (2024). "De la frugalité à la sobriété: Une histoire de la simplicité volontaire", *HAL Science*, 1-20. doi: hal-04495815.
- Sandberg, M. (2021). "Sufficiency transitions: A review of consumption changes for environmental sustainability". *Journal of Cleaner Production*, 293, 126097: 1-16. doi: 10.1016/j.jclepro.2021.126097.
- Spengler, L. (2016). "Two types of 'enough': sufficiency as minimum and maximum", *Environmental Politics*, 25(5): 921-940. doi: 10.1080/09644016.2016.1164355.
- Tröger, J. and Reese, G. (2021). "Talkin'bout a revolution: an expert interview study exploring barriers and keys to engender change towards societal sufficiency orientation". *Sustainability Science*, 16: 827-840. doi: 10.1007/s11625-020-00871-1.
- Vaal, A., Michel, G. et Rieunier, S. (2024). "Mieux comprendre les fondements de la sobriété dans la consommation: le rôle de la religiosité", *Management & Avenir*, 139(1): 17-38. doi: 10.3917/mav.139.0017.
- Voizeux, O. et Jungers, S. (2022). "Tout comprendre au réchauffement climatique", *Reporterre*, 7 mai, [lien URL](#). Consulté le 4 juin 2024.
- Volckaert, K. et Van Cauter, J. (2024). *Débloquer la Belgique: Compte rendu des conversations du Brain Trust*. Bruxelles: Itinera Institute. A paraître.



7 BONUS: RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

7.1 ARTICLES

- Boston, J. (2022). "Living within biophysical limits: Green growth versus degrowth", *Policy Quarterly*, 18(2): 81-92. doi: 10.26686/pq.v18i2.7578.
- De Bolster, H. et Stathopoulos, A. (2023). "Prendre la (dé)mesure des chiffres. Entretien avec Olivier Martin.", *SAW-B*, 1-10. [Lien URL](#). Consulté le 3 juin 2024.
- Ekeland, I. (2021). "La finance à l'heure des limites planétaires", *Annales des Mines-Responsabilité et environnement*, 102(2): 3-5. doi: 10.3917/re1.102.0003.
- Halleux, O. de (2023). "Des chiffres et des êtres. Une journée avec Roland Gori pour nous interroger sur la prégnance des chiffres dans nos vies.", *SAW-B*, 1-12. [Lien URL](#). Consulté le 3 juin 2024.
- Reichel, A. and Perey, R. (2018). "Moving beyond growth in the Anthropocene", *The Anthropocene Review*, 5(3): 242-249. doi: 10.1177/2053019618799104.
- Spangenberg, J.H. and Lorek, S. (2019). "Sufficiency and consumer behaviour: From theory to policy", *Energy Policy*, 129: 1070-1079. doi: 10.1016/j.enpol.2019.03.013.
- Vita, G., Lundström, J.R., Hertwich, E.G., Quist, J., Ivanova, D., Stadler, K. and Wood, R. (2019). "The environmental impact of green consumption and sufficiency lifestyles scenarios in Europe: connecting local sustainability visions to global consequences", *Ecological Economics*, 164, 106322, 1-42. doi: 10.1016/j.ecolecon.2019.05.002.

7.2 RAPPORTS

- Geerts, A. (2023). *La fin programmée de la publicité commerciale: De l'importance de la levée du déni relatif à la nuisance que constitue la publicité - propositions pour une régulation inscrite dans un projet sociétal de sobriété choisie*. Namur: Canopea. [Lien URL](#). Consulté le 30 juin 2024.
- Parrique, T., Barth, J., Briens, F., Kerschner, C., Kraus-Polk, A., Kuokkanen, A. and Spangenberg, J. H. (2019). *Decoupling debunked: Evidence and arguments against green growth as a sole strategy for sustainability*. Brussels: European Environmental Bureau. [Lien URL](#). Consulté le 4 juin 2024.
- (ULB & VUB) Université Libre de Bruxelles & Vrij Universiteit Brussel (2023). *Écouter la voix du citoyen: Du mouvement participatif à l'isoloir. Étude sur les mécanismes de démocratie participative en Belgique: Pratiques, enjeux et perspectives*. Bruxelles : itsme®. [Lien URL](#). Consulté le 30 mai 2024.

7.3 LIVRES & ESSAIS

- Alexander, S., Chandrashekeran, S. and Gleeson, B. (eds)(2022). *Post-capitalist futures: Paradigms, politics, and prospects*. Palgrave Macmillan. Gateway East: Springer Nature Singapore.
- Bellon, J-B. et Voisin, S. (2019). *Detox Finance – Utile, positive, verte, durable: L'avenir de la finance*. Paris: Editions Eyrolles.
- Bouazzouni, N. (2023). *Mangez les riches: La lutte des classes passe par l'assiette*. Paris: Nouriturfu.



- Coutrot, T., Flacher, D., et Méda, D. (eds)(2011). *Pour en finir avec ce vieux monde: Les chemins de la transition*. Paris: Les Editions Utopia. [Lien URL](#). Consulté le 5 juin 2024.
- Graeber, D., and Wengrow, D. (2021). *The dawn of everything: A new history of humanity*. New York: Farrar, Straus and Giroux. [Lien URL](#). Consulté le 3 juin 2024.
- Hamant, O. (2022). *La troisième voie du vivant*. Paris: Odile Jacob.
- Hamant, O. (2023). *Antidote au culte de la performance: la robustesse du vivant*. Paris: Gallimard.
- Magdoff, F. and Williams, C. (2017). *Creating an ecological society: Toward a revolutionary transformation*. New York: Monthly Review Press.
- Mouvement Utopia (ed.)(2023). *Utopia le manifeste: Penser et agir pour un monde habitable*. Paris: Editions Utopia.
- Princen, T. (2005). *The logic of sufficiency*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Robeyns, I. (ed.)(2023). *Having too much: Philosophical essays on limitarianism*. Cambridge: Open Book Publishers. [Lien URL](#). Consulté le 5 juin 2024.
- Sachs, W. (1999). *Planet dialectics: Explorations in environment and development*. London: Zedbooks Ltd.
- Satgar, V. (ed.)(2018). *The climate crisis: South African and global democratic eco-socialist alternatives*. Johannesburg: Wits University Press. [Lien URL](#). Consulté le 6 juin 2024.
- Senn, N., Gaille, M., Carral, M.D.R., et Gonzalez-Holguera, J. (eds)(2022). *Santé et environnement: Vers une nouvelle approche globale*. Chêne-Bourg: RMS Editions. [Lien URL](#). Consulté le 4 juin 2024.

7.4 PODCASTS

- Boudaka, Y. (2024). *Les craintes et les espoirs de la Génération climat* (3 épisodes). Imagine. [Lien URL](#). Consulté le 5 juin 2024.
- Ruyssen, A. (2022-2024). *Déclic – Le Tournant* (75 épisodes). RTBF. [Lien URL](#). Consulté le 4 juin 2024.
- The Schumacher Lectures (ed.)(2020). *Private Sufficiency, Public Luxury: Land is the Key to the Transformation of Society – George Monbiot*. [Lien URL](#). Consulté le 5 juin 2024.
- Srsly Wrong (2021). *242 – The Dawn of The Dawn of Everything (w/ David Wengrow)*. [Lien URL](#). Consulté le 5 juin 2024.

7.5 QUELQUES OUTILS D'APPRENTISSAGE

Pour mieux comprendre les enjeux climatiques en Belgique (liens consultés le 12 juin 2024):

- La plateforme Neo&Nea, suggérant des actions possibles avec chiffres à l'appui: [Neo&Nea](#)
- Le portrait de la ville de Bruxelles façon « économie du donut »: [Donut Brussels](#)



ANNEXE 1: PROFILS RENCONTRÉS LORS DES ENTRETIENS PRÉALABLES

ENTRETIEN 1	♂	Economiste dans le secteur public
ENTRETIEN 2	♂	Ancien chef d'entreprise, actif en agriculture durable
ENTRETIEN 3	♂	Actif dans le domaine de la simplicité volontaire
ENTRETIEN 4	♀	Active dans le milieu socioculturel, militante contre la pauvreté
ENTRETIEN 5	♀	Active dans le monde associatif en développement durable
ENTRETIEN 6	♂	Professeur de droit international
ENTRETIEN 7	♂	Représentant des entreprises
ENTRETIEN 8	♀	Active dans l'administration publique
ENTRETIEN 9	♂	Professeur en design et innovation sociale
ENTRETIEN 10	♂	Journaliste
ENTRETIEN 11	♂	Ingénieur civil, spécialisé en énergie
ENTRETIEN 12	♂	Consultant en marketing
ENTRETIEN 13	♀	Militante contre la pauvreté
ENTRETIEN 14	♀	Active dans le secteur de la finance
ENTRETIEN 15	♀	Architecte



ANNEXE 2: LISTE DE DÉFINITIONS DE LA « SUFFISANCE » AVEC RÉFÉRENCES

Malgré que la notion de suffisance soit compréhensible pour tou.te.s de par la composante intuitive du terme (*suffisance = suffisant*), celle-ci n'a pas reçu de définition nette dans les entretiens ou dans la littérature (Chahine 2002: 111). En effet, plusieurs éléments différents émergent lorsque l'on demande « Pour vous la suffisance, c'est quoi ? » :

- « *avoir assez* » (Axelsen and Nielsen 2015: 406; Casal 2007: 298 ; Cabeza et al. 2022: 957; Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 4; Nayar 2006: 1; Tröger and Reese 2021: 828)
 - D'un point de vue écologique, social et économique (Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 4)
 - Peut être lié à un « minimum » en terme de justice (ou d'égalité (Casal 2007)) et un « maximum » en terme de limites planétaires (Spengler 2016)
- un lien avec l'écologie (« *les limites planétaires* », « *le bilan carbone* », « *les enjeux environnementaux* », « *la durabilité* »)
 - la notion d'« éco-suffisance » qui reconnaît les limites planétaires comme seuil maximum de production et consommation (Baumgartner et al. 2022: 1; Cabeza et al. 2022: 957; Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 5).
 - Heindl et Kanschik (2016: 43) attribuent 4 caractéristiques à cette éco-suffisance : un objectif écologique, une approche individuelle, basée sur la consommation et volontaire.
 - liée à la décroissance (Heindl and Kanschik 2016: 43)
 - perçue comme un principe guidant vers la décarbonation (Breucker and Defard 2023: 10)
 - pour le GIEC, la suffisance (ou la sobriété comme traduit par la chercheuse française Yamina Saheb, co-autrice du dernier rapport) est définie comme « un ensemble de politiques publiques de long terme qui évitent en amont la demande de matériaux, d'énergie, de terres, d'eau et d'autres ressources naturelles tout en livrant un niveau de vie décent pour tous dans le cadre des limites planétaires. » (Noualhat 2024).
- la satisfaction des droits et besoins fondamentaux matériels (nourriture, eau, logement,...) et immatériels (liens sociaux, spiritualité,...) pour tou.te.s
 - décrivant le « minimum » en terme de justice sociale (Lage 2022: 5)
 - en mettant la priorité sur les besoins et non plus les désirs (Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 3) en trouvant un équilibre entre les deux pour avoir assez et se garantir une bonne vie (ibid.: 5).
- diminuer ou réduire la quantité de ressources consommées
 - de manière individuelle et volontaire (Figge and Thrope 2023: 2-3; Heindl and Kanschik 2016: 42) ou de via des changements structurels au niveau de la culture, du système économique, politique et l'environnement physique (Sandberg 2021: 12)
 - pour atteindre « *une consommation raisonnée* »
 - pour atteindre une consommation des ressources et de l'espace équitable (Cabeza et al. 2022: 957)
 - réduire, en plus de cela, la quantité de production (Lage 2022: 2)
 - et définir un niveau « minimum » de consommation et de production pour une vie décente (ibid.: 5)
 - pour mitiger les dégradations environnementales liées à la surconsommation tout en sauvegardant des standards sociaux et de bien-être solides pour tou.te.s (Niessen and Bocken 2021: 1090-1098)



- une remise en question des besoins essentiels (« *est-ce qu'on en a vraiment besoin ?* », « *ça suffit ?* », « *à quoi est ce qu'on va devoir renoncer ?* »)
 - une transition de valeurs normatives de « plus et rapidement » à « moins et lentement » (Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 4)
 - changement de valeur normative dans les choix de consommation (Baumgartner et al. 2022: 2)
 - changement de mode de vie (Pagliano et al. 2023: 26; Tröger and Reese 2021: 831)
- une critique de l'excès (Chahine 2002: 114-115; Creux-Martelli et Yates 2023: 23; Princen 2022)
- une norme sociale (Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 2)
 - impliquant une normalisation des pratiques de suffisance (Sandberg 2021: 10)
- un principe porteur de sens, une « *force de subversion* »
 - en procurant un sentiment de faire quelque chose de bien (Pagliano et al. 2023: 29)
- une limite, une restriction, un renoncement
 - une autolimitation (Bally et al. 2022: 5 ; Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 5)
 - une autorestriction (Figge and Thorpe 2023: 2)
 - un coût net pour le/la consommateur.rice (ibid.: 3)
 - un renoncement à la consommation (Vaal et al. 2024: 25)
- subjectif (« *ça doit être adapté aux gens* »)(Jungell-Michelsson and Heikkurinen 2022: 8)
- « *on a tout ce qu'il nous faut pour vivre bien, pour vivre dignement et pour être bien dans sa peau, pour être heureux* » (Cabeza et al. 2022: 957; Pagliano et al. 2023: 26)
 - la perception individuelle d'une vie bonne (Heindl and Kanschik 2016: 45)
 - associé au concept de « buen vivir » (Acosta and Abarca 2018: 139 ; Lage 2022: 16 ; Le Tripode 2024: 4)
 - également dans la notion d'éco-suffisance (Heindl and Kanschik 2016: 45)
- la circularité
 - un principe de la nature et du vivant (Hamant 2023)
 - l'économie circulaire (Figge and Thorpe 2023 ; Niessen and Bocken 2021: 1097)
- à plusieurs niveaux : individuel, collectif, institutionnel



CANOPEA
l'environnement en réseau

Avec le soutien de la
 **Wallonie**

Canopea, juin 2024

Rédaction: Nina Spornjak

Relecture: Alain Wouters, Catherine Fallon, David Delvaux, Alain Geerts

Remerciements pour leurs contributions: Silvana Djukic, Manon Jacobs, Anne Thibaut