

# ÉTUDE QUALITATIVE SUR LES FRUGAUX VOLONTAIRES (2015)

## QUALITATIVE ANALYSIS ON FRUGAL LIFESTYLE

Janvier 2016

Étude réalisée pour le compte de l'ADEME par : *Violeta Ramírez*  
N° de contrat : 15 10 C 0016.

**Coordination technique** : MARTIN Solange – **Service** : *Economie et Prospective*



**RAPPORT FINAL**

## REMERCIEMENTS

Solange Martin (Service Economie et Prospective)

## CITATION DE CE RAPPORT

Ramírez Violeta. 2016. Étude qualitative sur les frugaux volontaires – Rapport final. ADEME. 48p.

### En français :

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle (art. L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (art. 122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé de copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par la caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 à L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

### En anglais:

Any representation or reproduction of the contents herein, in whole or in part, without the consent of the author(s) or their assignees or successors, is illicit under the French Intellectual Property Code (article L 122-4) and constitutes an infringement of copyright subject to penal sanctions. Authorised copying (article 122-5) is restricted to copies or reproductions for private use by the copier alone, excluding collective or group use, and to short citations and analyses integrated into works of a critical, pedagogical or informational nature, subject to compliance with the stipulations of articles L 122-10 – L 122-12 incl. of the Intellectual Property Code as regards reproduction by reprographic means.

## Table des matières

Résumé .....	5
1. Contexte du projet.....	7
1.1. Problématique de l'enquête.....	8
2. Méthodologie .....	9
2.1. L'enquête filmique.....	9
2.2. Sélection des cas d'étude .....	10
2.3. Domaines d'action.....	11
3. Principaux résultats obtenus .....	13
3.1. Entrée dans la frugalité.....	13
3.1.1. Profils professionnels.....	13
3.1.2. Motivations.....	14
3.1.3. Milieu urbain et milieu rural .....	15
3.2. Le mode de vie frugal .....	15
3.2.1. Critique de la société de consommation .....	15
3.2.2. Renoncement au confort.....	17
3.2.3. Expérimentation .....	19
3.2.4. Apprentissage de la sobriété .....	20
3.2.5. Rapport à l'environnement .....	24
3.2.6. Cohérence et bonheur .....	25
3.2.7. Accès restreint à la frugalité ? .....	27
3.3. Socialité et sociabilité associées à la frugalité volontaire.....	28
3.3.1. Création de liens sociaux .....	28
3.3.2. Construction de normes et de valeurs.....	30
3.3.3. Isolement et incompréhension.....	31
3.3.4. Rapports de genre .....	32
3.4. Imaginaires et représentations de l'avenir.....	34
3.4.1. Vision pessimiste du futur .....	34
3.4.2. Un futur souhaitable à construire.....	35
4. Conclusions .....	37
Références bibliographiques .....	40
Annexes .....	41
Tableau 1 : Cas d'étude, critères sociodémographiques et leviers d'action.....	41

Tableau 2 : Profils professionnels avant et après l'entrée dans la frugalité. ....	43
Études de cas .....	45
A. Cas 1 : L'expérimentation de la sobriété dans un habitat léger .....	45
B. Cas 3 : Le chantier participatif, un laboratoire d'expériences.....	46
C. Cas 11 : L'apprentissage de l'autonomie.....	47
Sigles et acronymes .....	49

## Résumé

Le mode de vie contemporain, très énergivore et fortement dépendant des énergies fossiles, entraîne de fortes modifications de notre environnement actuel et aura de lourdes conséquences sur la qualité de vie des générations futures. Ainsi, une partie de la population juge que l'actuel modèle de croissance est une illusion aux conséquences néfastes pour l'environnement. Ces personnes ont pris acte de la situation de crise écologique et se sont orientées dans une voie alternative, celle de la frugalité.

La présente étude, réalisée au long de l'année 2015, cherche à approfondir nos connaissances actuelles sur la frugalité volontaire en France. Les objectifs de cette enquête étaient de décrire les pratiques frugales dans les différents domaines de la vie quotidienne, de comprendre les motivations de l'entrée dans la frugalité, d'analyser les identités et les sociabilités associées à cette dernière et de saisir les représentations et imaginaires du futur des frugaux volontaires.

Nous avons utilisé pour cette étude la méthodologie de l'ethnographie filmique. Nous nous sommes servi des méthodes traditionnelles de l'anthropologie sociale telles que l'observation participante et l'entretien, en leur ajoutant un outil filmique : la caméra. Les résultats de la présente enquête sont présentés selon deux formats. D'une part, nous déployons dans le présent rapport l'analyse socio-anthropologique des données qualitatives recueillies sur le terrain. D'autre part, nous avons réalisé un film de 45 minutes, *Les nouveaux modernes*, composé de dix portraits filmiques sur les cas d'étude analysés.

Cette enquête nous a permis de connaître le mode de vie frugal, saisi dans le quotidien des personnes enquêtées. Nous avons constaté que l'adoption d'un mode de vie frugal est toujours précédée et accompagnée d'une remise en question de la société de consommation actuelle. Et que cela est suivi par un renoncement à une certaine idée du confort et par l'expérimentation de nouvelles pratiques frugales et responsables vis-à-vis de l'environnement. Le "faire soi-même" semble une dimension centrale du mode de vie frugal. Nous avons également observé que les pratiques de sobriété sont dans tous les cas accompagnées par la création de liens sociaux de coopération. En conclusion, dans la présente enquête nous avons constaté que le choix de pratiques frugales au quotidien s'accompagne de la construction d'une organisation sociale alternative à la société de consommation, où les rapports sociaux et environnementaux durables et respectueux sont favorisés.

## Abstract

Current lifestyles, highly dependent on fossil fuels, have very real consequences on our environment and on the quality of life of future generations. It is now becoming obvious to some people that the current model of growth is illusory and harmful: they acknowledge the present ecological crisis and take the decisive step of adopting a frugal lifestyle.

This study, conducted throughout the year 2015, seeks to extend existing knowledge on frugal lifestyles in France. The objectives were to describe how frugal practices are experienced in daily life, to understand the motivations for adopting frugality, to analyze the identities and sociability associated with frugality and to capture frugal people's representations both of their own lifestyle and of the future.

Visual anthropology methodology was used for this study. Traditional methods of social anthropology such as participant observation and interview were employed, with the addition of a visual instrument: the camera. The result of this investigation is presented in two formats. On the one hand, the report provides the socio-anthropological analysis of qualitative data collected during fieldwork. On the other hand, we made a 45 minutes film, *The New Modern*, composed of ten film portraits drawn from our case studies. .

This investigation provides much more precise knowledge about frugal lifestyles. We found that the adoption of a frugal lifestyle is always preceded and accompanied by a critique of today's consumer society. And this is followed by a renunciation to some comfort and the experimentation with new frugal and responsible practices. The "do-it-yourself" element seems to be a central dimension of frugal lifestyle. We also observed that frugal practices are accompanied in all cases with the creation of social relationships. Finally, the choice of frugal practices on a daily basis is accompanied by the construction of an alternative social organization and a new relationship with the environment.

## 1. Contexte du projet

En 1750, l'Angleterre charbonnière a été le berceau d'une ère de machinisme et de productivisme qui s'est poursuivie ensuite avec l'abondance du pétrole. On reconnaît maintenant la rupture radicale qu'a signifié le choix des énergies fossiles par rapport aux précédents systèmes énergétiques. Depuis 1920, chaque année on a disposé de plus de pétrole et chaque année nos sociétés ont augmenté leur mécanisation et leur production ainsi que leur complexité et leurs interconnexions globales.

La façon de produire et de se débarrasser des matériaux de nos sociétés est symptomatique de cette période. Depuis la révolution industrielle, la production de la nourriture est délocalisée, d'abord pour équilibrer le manque de production de la part des populations urbaines et industrielles, ensuite pour répondre à une division mondiale du travail et de la production. La délocalisation de l'économie agroalimentaire a conduit à une alimentation sans frontière et à un progressif détachement des savoirs concernant l'origine et la façon de produire nos aliments. Nous nous sommes également habitués à une nourriture déconnectée des saisons, profondément transformée (préparée et prête à manger, surgelée) et emballée.

En parallèle à cette progressive délocalisation de la production alimentaire et, plus largement, économique, nos sociétés ont été témoins des fortes transformations dans la quantité et dans la nature de leurs déchets. En Europe occidentale, le fort pouvoir d'achat ainsi que l'obsolescence programmée de la technologie et les valeurs défendues par la société de consommation, nous ont conduits à une consommation des biens toujours plus importante et à l'augmentation des déchets produits<sup>1</sup>. L'industrie du plastique et de l'électronique sont notamment à la base du changement de la nature des déchets. Les matériaux d'emballage (sacs, bidons, bouteilles) et les appareils électroniques sont devenus nos principaux résidus non dégradables.

De ce fait, si les lieux réservés au débarras des résidus doivent se situer en dehors des limites de l'espace social, autant pour des raisons d'hygiène et de santé que pour des questions d'ordre (Douglas 1966), actuellement la mise à l'écart des déchets est devenue un problème, tel que le montrent les agglomérats de débris plastique en pleine mer, symboles de l'« envahissement détritique global » (Monsaingeon 2012). A l'échelle

---

<sup>1</sup> Pour avoir une idée des volumes de déchets en question, en cinquante ans la poubelle des ménages a doublé de volume à Paris, passant de 239 kg par habitant à 519 kg en 2011. Selon la mairie de Paris, un quart de la nourriture produite en France finit à la poubelle, c'est à dire 20 kg d'aliments jetés à la poubelle par habitant et par an, dont 12 kg de denrées encore emballées. Les emballages représentent à Paris 38,5% des déchets, l'équivalent de 172 kg par an et par personne. Chaque parisien produit 17 kg de déchets textiles par an, dont seulement 1 kg est recyclé et les autres 16 kg sont incinérés. Au total, 35.000 tonnes de textiles sont incinérées chaque année à Paris. (Source : Site de la Mairie de Paris <http://www.paris.fr/>).

mondiale, le volume et la nature actuels des déchets n'admettent plus d'élimination possible, des traces de la vie matérielle humaine se trouvant partout sur la planète. Ce continent de plastique découvert au milieu de l'océan, autant invisible qu'irréversible, montre à quel point l'humanité a transformé et pollué la nature au cours des deux siècles derniers. Pour rendre compte de l'origine anthropique des principales transformations et catastrophes naturelles actuelles, le géochimiste Paul Crutzen a créé la notion de « Anthropocène ». Ce concept cherche à définir l'ère actuelle, où l'humanité a joué le rôle d'une force géologique, transformant la planète et la biosphère comme jamais dans l'histoire de la Terre, âgée de 4,5 milliards d'années (Bonneuil et Fressoz 2013).

### **1.1. Problématique de l'enquête**

La croissance économique et le développement technologique que l'on a connu au XXe siècle a été rendu largement possible grâce à la profusion d'un pétrole bon marché et abondant. Cette situation est désormais révolue puisque l'épuisement annoncé des stocks et la hausse des coûts d'exploitation de cette énergie fossile ne permettront plus à long terme de maintenir les besoins actuels.

Le mode de vie actuel, très énergivore et fortement dépendant des énergies fossiles, entraîne également de lourdes conséquences sur notre environnement actuel et sur la qualité de vie des générations futures. Le constat que le modèle d'une croissance perpétuelle est illusoire et néfaste est devenu une évidence pour une partie de la population. En effet, des personnes ont pris acte de la situation de crise écologique et se sont orientées dans une voie alternative, celle de la frugalité. Ils réfléchissent et modifient leur façon de vivre au quotidien: logement, transport, alimentation, gestion des déchets, approvisionnement d'énergie et d'eau, etc. Autant de leviers d'action concrets qu'ils conjuguent avec le souci de sobriété. Ce sont ces individus, avant-gardistes au regard de leur mode de vie respectueux de l'environnement, que notre enquête filmée prend pour objet.

Notre étude vise au moins quatre objectifs :

- a) Décrire les pratiques relevant d'une sobriété énergétique.
- b) Rendre compte des trajectoires individuelles et des motivations personnelles à l'origine de l'adoption du mode de vie frugal.
- c) Expliciter les identités et les sociabilités associées à la frugalité volontaire.
- d) Saisir les imaginaires et les futurs associés à ces pratiques.



## 2. Méthodologie

### 2.1. L'enquête filmique

Nous avons réalisé une enquête sur le mode de vie frugal en France métropolitaine à travers la méthodologie de l'ethnographie filmique. Notre enquête étant de type qualitatif et à caractère anthropologique, nos données sont construites au cours de l'interaction prolongée entre le chercheur et les enquêtés et à partir des méthodes traditionnelles de l'anthropologie sociale telles que l'observation participante et l'entretien.

Située au croisement de l'anthropologie sociale et du cinéma documentaire, notre production de données et leur interprétation postérieure auront pour matière première un corpus de données ethno-filmiques. La caméra en tant qu'outil permet d'enregistrer nos observations avec un degré de détail et de précision ainsi qu'une puissance de captation que la parole et le texte peuvent difficilement atteindre. La caméra permet également d'accompagner les expériences des acteurs de très près, en participant aux initiatives à partir du partage du vécu et de l'écoute des significations données aux actions par les acteurs.

Cette enquête analyse les initiatives de frugalité volontaire et de sobriété énergétique présentes au sein de notre société. Ces pratiques relevant actuellement de l'alternatif, de l'anti conventionnel, elles sont par conséquent peu connues. Notre recherche vise à saisir les logiques relatives à ces organisations sociales émergentes et à les mettre en valeur. L'image étant un véhicule d'informations cognitives autant que sensorielles, l'empathie créée chez le spectateur par le visionnage des images pourra être mobilisée pour l'éducation à l'environnement. Le film que nous avons réalisé constitue ainsi un outil de communication puissant pour parler de l'actuel changement climatique et de ses effets.

Les étapes de l'enquête filmique réalisée entre février 2015 et janvier 2016 sont les suivantes :

- **Recherche et sélection des cas d'étude** (*février à juin 2015*): fréquentation du milieu associatif, prise de contacts, premières rencontres.
- **Réalisation d'interviews et d'observations filmées auprès des personnes sélectionnées** (*avril à octobre 2015*): entretiens filmés de longue durée concernant leur choix de vie, leurs trajectoires et profils professionnels, leurs pratiques quotidiennes, leur sociabilité et leur rapport à l'environnement. Observations filmées des pratiques domestiques de frugalité.

- **Visionnage et sélection des rushes** (*juillet à octobre 2015*) : visionnage et tri du matériel filmique, montage de courtes séquences.
- **Montage du film « Les nouveaux modernes »** (*octobre à décembre 2015*): construction d'un récit cinématographique de 45 minutes sur la frugalité volontaire à partir des informations plus pertinentes contenues dans les interviews et dans les pratiques filmées des 10 cas d'études sélectionnés.
- **Analyse socio anthropologique des données recueillies** (*juin à décembre 2015*): analyse des données recueillies au fur et à mesure de la progression de l'enquête de terrain et élaboration des interprétations socio anthropologiques.
- **Rédaction du rapport final** (*décembre 2015 et janvier 2016*) : systématisation des données recueillies et des interprétations.

## 2.2. Sélection des cas d'étude

Nous avons fait une sélection de 11 foyers avec un total de 19 personnes enquêtées, à partir de critères socio-démographiques et thématiques (voir le tableau numéro 1 dans les Annexes). Le cas d'étude numéro 11<sup>2</sup> n'a pas été inclus dans le film *Les nouveaux modernes* pour des raisons techniques, mais il fait partie du corpus des cas analysés pour le présent rapport.

Les observations filmiques ont été réalisées sur une ou plusieurs personnes dans chacun des foyers, selon que la frugalité volontaire soit un projet porté par une seule personne, par une famille ou par un collectif. Dans le cas numéro 3<sup>3</sup>, nous avons enquêté au sein d'un collectif de personnes travaillant sur un chantier participatif. La famille étant propriétaire de la maison est au centre du portrait filmique bien que l'observation ainsi que les entretiens aient été réalisés sur l'ensemble du collectif. Le portrait numéro 8<sup>4</sup> se construit autour d'un projet de lutte contre le gaspillage alimentaire porté par une classe de 6<sup>ème</sup> dans un collège de la ville d'Aulnay-sous-Bois. Même s'il s'agit d'un projet collectif, mené de front par la classe et les professeurs, le portrait filmique a comme protagoniste

---

<sup>2</sup> Karim et Inés.

<sup>3</sup> Loïc et Christelle.

<sup>4</sup> Maxime.

un seul élève de la classe. Dans le cas numéro 9<sup>5</sup>, nous avons fait un portrait d'un jeune couple engagé dans un jardin collectif de Le Perreux. Le jardin étant géré par une association, nous avons rencontré également d'autres membres, dont Joseph, à qui nous avons aussi interviewé.

### 2.3. Domaines d'action

Des critères tels que l'âge, la composition du groupe familial, le lieu de résidence et le profil professionnel ont été mobilisés pour la sélection des cas d'étude avec l'objectif de trouver un spectre varié de profils socio-démographiques. En ce qui concerne les pratiques observées, les très nombreuses initiatives ont été classées en fonction des domaines d'action mobilisés pour atteindre un mode de vie frugal.

- **Transport** : mobilité douce (vélo et marche à pied), covoiturage, évitement de l'avion ou de l'ascenseur.
- **Habitat** : construction et aménagement d'habitats en utilisant des matériaux écologiques, des énergies renouvelables (panneaux solaires thermiques et photovoltaïques), des systèmes de récupération de l'eau de pluie et de recyclage des eaux usées et des toilettes sèches. On constate une forte contribution de l'autoconstruction dans ces habitats.
- **Minimisation et valorisation des déchets** : diverses stratégies de minimisation du volume des déchets à travers la réduction du gaspillage alimentaire, le compostage des ordures ménagères, la récupération, recyclage et réutilisation des déchets.
- **Agriculture**: installation de jardins partagés dans des espaces publics, pratique d'une agriculture biologique dans l'espace privé.
- **Consommation** : questionnement des consommations, minimisation de l'achat de produits neufs, renforcement du troc et des achats sur le marché de l'occasion.

La catégorisation des domaines d'action proposée peut sembler quelque peu arbitraire. En général, toutes ces sphères d'action se trouvent entremêlées les unes aux autres, mobilisées par les acteurs dans un même souci de responsabilité environnementale. Nous avons choisi d'identifier chaque cas d'étude avec un ou plusieurs de ces principaux domaines d'action, et ce, même si les autres sphères sont en général également présentes dans une moindre mesure.

---

<sup>5</sup> Iris et Stéfan.

Par exemple, la majorité priorise, quand cela est possible, la mobilité douce ou choisit les options de transport les moins polluantes. Cependant la mobilité n'est pas au cœur des préoccupations de tous et ne constitue, que pour certains des individus, l'objet d'innovations dans leurs déplacements réguliers (cas 1, 6 et 10<sup>6</sup>).

Au contraire, presque toutes les personnes observées prêtent attention à leur alimentation, consomment des produits issus de l'agriculture biologique, sont végétariennes et privilégient dans leurs achats la production locale et le commerce de proximité ; ceci dit, pour aucune d'entre elles, l'alimentation ne constitue un domaine primordial d'innovation.

En ce qui concerne la ressource de l'eau, nous avons hésité à inclure la question de son traitement comme une stratégie de minimisation de déchets. Qu'il s'agisse de l'eau de pluie comme des eaux usées, le traitement qui d'habitude lui est réservé dans l'espace domestique est celui des déchets. La récupération de l'eau de pluie et le traitement (à travers la phytoépuration dans tous les cas) des eaux usées constituent des stratégies de valorisation des déchets à travers une nouvelle mise à disposition de la ressource et sa réutilisation. Cependant, nous avons décidé de l'inclure à l'ensemble d'innovations et aménagements développés en matière d'habitat par les habitants. Nous avons également décidé d'inclure dans cette catégorie la question des énergies, car c'est bien dans l'espace domestique que les énergies renouvelables sont produites et, dans certains cas, consommées.

Par ailleurs, un rapport direct entre le déploiement des stratégies de minimisation de déchets et le refus à consommer a été observé, et cette relation est incluse dans ce que nous avons nommé « consommation ». La prise de conscience de l'impact du volume actuel des déchets sur l'environnement et de la valeur matérielle contenue dans les déchets a amené certaines personnes à refuser de consommer du neuf et à inventer des stratégies pour récupérer et réutiliser les objets et matières autant que possible (cas 5, 10 et 11<sup>7</sup>).

---

<sup>6</sup> Émilie et Matthieu, Brigitte, Clément.

<sup>7</sup> Jeanne, Clément, Karim et Inés.

### 3. Principaux résultats obtenus

#### 3.1. Entrée dans la frugalité

##### 3.1.1. Profils professionnels

L'adoption progressive d'un mode de vie frugal recouvre deux tendances principales. D'un côté, l'on trouve des personnes qui déclarent avoir toujours eu une sensibilité pour les causes environnementales et sociales et ont en conséquence choisi des formations professionnelles liées à cette thématique (cas 1, 4, 5, 6, 7<sup>8</sup>). Beaucoup d'entre eux travaillent ou ont travaillé dans le domaine de l'énergie (Charles et Mathieu), de l'environnement (Jeanne et Daniel à un niveau intellectuel ; Loïc et Philippe de façon plus pratique) ou du coopérativisme (Émilie et Christelle). Tous ces cas manifestent une continuité et une cohérence entre le parcours professionnel et le choix d'adopter un mode de vie frugal.

De l'autre côté, se distingue un groupe au sein duquel les parcours sont plus discontinus. Ici les emplois et formations se situent principalement du côté du monde industriel et économique (ingénierie, pharmaceutique, finances). Après un moment de crise avec le mode de vie « productif », ils ont arrêté de travailler et fait une pause dans leur activité professionnelle de quelques années. Durant ces périodes certains ont opéré des reconversions professionnelles avec des formations courtes en lien avec l'environnement. On peut citer le cas de trois bénévoles sur le chantier qui étaient auparavant ingénieurs (deux d'entre eux) et pharmacienne. Et le cas de Joseph, également ingénieur, reconverti en auto-entrepreneur dans le domaine des énergies renouvelables. Pour ces derniers, les économies accumulées et les allocations chômage (jusqu'à deux années), ont facilité la transition vers un mode de vie frugal. Un extrait d'interview illustre bien cette crise par rapport au mode de vie précédent.

*« J'étais en costume avec une grosse bagnole et une mallette. Ça avait une grosse influence sur ma vie personnelle. J'étais pas beaucoup à la maison, et le weekend je bossais encore beaucoup. Je m'occupais plus trop de mes filles, ni de ma femme, je faisais plus de sport ni de musique. Je gagnais bien ma vie et j'avais une grosse bagnole et de beaux costards. Mais ça ne sert à rien ! Donc à un moment la question s'est posée. Soit je continuais dans la boîte mais dans un autre job, soit je partais avec de l'argent. Je ne pouvais pas continuer comme ça, j'étais blanc comme un linge, je n'étais pas heureux, et je pense que notre couple n'allait pas durer longtemps comme ça. J'avais 39 ans, je me suis dit je vais faire un break. J'avais du chômage et de l'argent sur mon compte. » (Joseph)*

---

<sup>8</sup> Émilie et Matthieu, Philippe, Jeanne, Brigitte, Daniel.

Dans le tableau numéro 2 (Annexes) nous signalons le moment d'entrée dans la frugalité des personnes enquêtées et les profils professionnels associés aux étapes précédente et ultérieure à l'adoption du mode de vie frugal.

### 3.1.2. Motivations

Les ressorts motivationnels qui sous-tendent les conversions et les questionnements sont pluriels. Pour certains, l'intérêt pour la cause environnemental répond à un processus logique qui mêle pensée intellectuelle critique et remises en causes répétées du système capitaliste (cas 5, 6, 9 et 10<sup>9</sup>). Dans cette perspective, le souci de sobriété rend compte, par les actes, d'une opposition à la société d'hyper consommation. Aussi, le choix d'un mode de vie manifeste une attitude politique. Comme l'explique Clément : « l'écologie est une matrice qui recouvre toutes les dimensions de la vie sociale, qui conditionne notre futur en tant qu'individu. L'environnement pourrait être un prisme de changement de modèle assez enthousiasmant ».

Dans d'autres cas, la sobriété résulte du constat que les ressources de la planète ne sont pas intarissables. Pour de nombreux frugaux volontaires, la perspective alarmante d'un prochain épuisement des ressources entraîne l'idée que la résilience et l'autosuffisance seraient parmi les moyens d'atteindre une autonomie souhaitable dans un contexte de crise des ressources. Ceux ayant une famille projettent de transmettre à leur enfants (pour que ces derniers enseignent également à leur propre descendance) des connaissances et savoirs pratiques sobres pour pouvoir (sur)vivre de manière autonome (travail de la terre, réparation d'objets, auto-construction de maison, etc.). Ces comportements sont dictés par l'idée selon ceux qui savent faire par eux-mêmes seront les plus aptes à surmonter les futures crises alimentaires et à préserver les maigres ressources que la planète offrira encore.

Enfin, l'envie d'apprendre et d'expérimenter de nouvelles manières de vivre, plus en harmonie avec la nature, est dans tous les cas à l'origine de l'adoption d'un mode de vie frugal. Les frugaux volontaires considèrent que le rapport « moderne » des sociétés humaines avec l'environnement est inadéquat et très nocif. En conséquence, ils essaient de refonder ce rapport en adoptant et véhiculant de nouvelles normes et pratiques, qu'ils se donnent pour mission de redéfinir, voire de créer. Cette expérience, faite d'inventions et d'apprentissages de modes d'existence alternatifs et sobres, est souvent décrite par les enquêtés comme étant très stimulante et à la base de la transformation de leur mode de vie.

---

<sup>9</sup> Jeanne, Brigitte, Iris et Stéfan, Clément.

### **3.1.3. Milieu urbain et milieu rural**

Pour plusieurs interviewés, le milieu rural est le seul cadre de vie qui offre les conditions adéquates pour adopter un mode de vie sobre, ce qui a impliqué des déménagements pour celles et ceux qui habitaient dans de grandes agglomérations. En effet, les nuisances urbaines et le déficit de compétences pratiques de la vie en ville sont à l'origine de ce souhait de se rapprocher de la nature. Les zones rurales permettent d'acquérir des compétences pratiques dans l'optique d'être plus autonomes et de vivre avec moins d'argent (cas 1, 2, 3 et 11<sup>10</sup>). C'est également en vivant au plus près de la nature qu'ils pourront observer les conséquences de leurs actions sur l'environnement et expérimenter de nouvelles formes d'agir plus respectueuses pour leur milieu de vie.

Si la majorité des enquêtés vivant à la campagne déclare toujours avoir souhaité se rapprocher de la nature, c'est au moment d'investir dans un logement ou de choisir un cadre de vie propice pour élever leurs enfants que la question est devenue plus pressante. Le désir d'offrir à leurs enfants un environnement sain et « riche », afin que ceux-ci assimilent des savoir-faire, a été évoqué par les deux familles avec enfants interviewées. C'est également au moment de la retraite que la question du cadre de vie peut être remise au goût du jour (Charles) ou au moment d'acheter une nouvelle résidence (Philippe). De surcroît, cette volonté de migrer vers des zones rurales est aussi corrélée au souhait de tisser des liens sociaux plus intenses avec le voisinage et les habitants d'un même village (cas 1, 2, 3 et 4<sup>11</sup>).

En somme, alors que le principal domaine d'action pour les « frugaux ruraux » concerne la question de l'habitat (construction de maison, approvisionnement en énergie renouvelable, système d'assainissement de l'eau), du côté des « frugaux urbains » les domaines d'action concernent davantage les habitudes de consommation et les modes de transport.

## **3.2. Le mode de vie frugal**

### **3.2.1. Critique de la société de consommation**

L'adoption d'un mode de vie frugal est toujours précédée puis accompagnée par une remise en question de l'état du monde et des conséquences prévisibles pour les générations futures. La société actuelle, en tant que société de consommation, est très critiquée. Partant de ce constat, les interviewés essaient de prendre leur distance avec un

---

<sup>10</sup> Émilie et Matthieu, Charles, Loïc et Christelle, Karim et Inés.

<sup>11</sup> Émilie et Matthieu, Charles, Loïc et Christelle, Philippe.

ensemble de caractéristiques qu'ils dénoncent et associent à une façon de vivre « moderne ». Les interviewés multiplient les exemples pour décrire et critiquer le confort promu par la société de consommation. Sont ainsi pointés du doigt : l'individualisme, la propension à consommer, la standardisation des produits, la quête perpétuelle d'une aisance ou l'absence de comportement responsable.

- *Modernité* : pour les interviewés, la modernité est présentée comme étant la phase ultime de l'évolution humaine et du « progrès » à l'échelle de la société. Ce progrès est notamment associé au confort matériel (chauffage, accès aux services, commodités), rendu possible grâce aux technologies et à la spécialisation des sociétés. Pour les personnes enquêtées, l'idée de progrès social est incorrecte. D'un côté parce que le confort moderne est la cause de l'individualisme et de la perte de connaissances et de savoir-faire par la société, et de l'autre côté, parce que le développement technologique est à l'origine de l'augmentation des déchets. Les interviewés ont également critiqué l'idéal moderne en tant que modèle voué à être adopté par l'ensemble des sociétés, à la suite des sociétés occidentales.

- *Individualisme* : selon les frugaux volontaires, les liens sociaux tendent à être remplacés par les artefacts technologiques et les rapports marchands. Car les actes de consommation d'aujourd'hui ne génèrent pas de relations sociales autrement que des rapports dépersonnalisés produits par de froides transactions marchandes. Ainsi, les achats seraient uniquement basés sur le seul critère du rapport qualité-prix des marchandises et sur l'adéquation du prix au budget et au statut social de l'individu. Mais ce type de consommation centrée sur l'individu ne permet pas de voir les conséquences humaines et environnementales de ces transactions, avec ce que cela implique en termes de part de responsabilité vis-à-vis des dégâts infligés à la planète, et ce aux dépens des générations futures.

- *Consumérisme et croissance* : les interviewés ont unanimement dénoncé l'emprise du seul modèle de développement reconnu aujourd'hui, basé sur la croissance économique perpétuelle. De leurs points de vue, la consommation du neuf est devenue aujourd'hui le divertissement principal des individus, associé directement à leur bonheur. Cette assimilation bonheur – consommation renforcerait selon eux l'assise du capitalisme contemporain. Certains enquêtés ont insisté sur le caractère conjoncturel de cette société de croissance qui serait finalement assez récente à l'échelle de l'humanité. Apparue après la deuxième guerre mondiale, ce modèle de société a appuyé son essor sur la publicité, l'innovation technologique et l'obsolescence programmée. L'engouement pour la consommation (« consommer toujours plus et toujours mieux ») est devenu un dogme largement partagé dans les mentalités et par tout un chacun, avec la



complicité du personnel politique, des financiers et des publicitaires. D'après les personnes enquêtées, ce modèle de croissance est une chimère qui ne fait qu'accélérer l'épuisement des ressources de la planète.

- *Spécialisation* : les interviewés ont évoqué le fait que dans le système actuel, les domaines d'activité et les savoirs sont de plus en plus fragmentés. Chaque personne se voit responsable de son seul travail et est contraint de déléguer à d'autres personnes ou d'autres composantes de la société le reste (l'agriculture, la production d'énergie, l'éducation des enfants, la conception et construction de logements, les décisions politiques, etc). Cette organisation spécialisée est censée émanciper les individus, en les libérant des tâches et corvées anciennes, ce qui laisserait plus de temps libre pour les loisirs. Mais au contraire, pour les frugaux volontaires, ce système produit surtout des individus moins libres et plus dépendants. En effet, ces derniers perdent en autonomie car ils sont dépossédés de savoir-faire et compétences utiles pour satisfaire leurs propres besoins. De surcroît, ils perdent également une part de leur liberté puisqu'ils sont contraints de travailler à plein temps pour avoir de l'argent nécessaire pour payer de services et marchandises produits par d'autres.

- *Rapports environnementaux et sociaux destructeurs* : selon les frugaux volontaires, les rapports sociaux et environnementaux associés à la société de consommation sont conflictuels et violents. La conservation et l'entretien des ressources de la planète sont négligés, tout comme la culture matérielle générée par nos sociétés. Par exemple, l'obsolescence des marchandises produites illustre le gaspillage et le manque de considération pour le travail effectué et les ressources naturelles consommées. Un des interviewés explique à ce propos : « avec cette illusion de système, les ressources n'ont pas de coût. Il y a le coût d'extraction et de transport, mais la ressource en soi, le fait que si on l'utilise maintenant elle ne repoussera pas, ça n'a pas de coût ».

### **3.2.2. Renoncement au confort**

Suite au diagnostic porté sur la société de consommation, les frugaux volontaires agissent en s'attaquant à ce qu'ils considèrent être une des principales causes du problème, à savoir l'accoutumance à une certaine idée du confort. Ils font notamment le constat que ce qui procure le confort contemporain n'existait pas, à peu de choses près, il y a seulement deux générations de cela. Aussi, la fabrication permanente de nouveaux besoins promus par la publicité pousse les individus à consommer de manière

compulsive, sans que soient interrogés la réelle nécessité des besoins ou le coût qu'impliquent les consommations au regard des ressources naturelles. De cette manière, les individus incorporent chaque nouvelle consommation comme la satisfaction d'un besoin, alors que bien souvent celui-ci n'existait pas avant d'avoir été créé. Sortir de la profusion de biens et questionner ce qui est construit comme besoin constitue un premier pas pour se détacher des habitudes qui poussent à la consommation.

Partant de ce constat, plusieurs frugaux volontaires sont repartis de zéro, avec une situation que l'on peut considérer comme dénuée de confort, pour discerner les vrais besoins des faux besoins (cas 1, 3, 4, 6 et 11<sup>12</sup>). De cette manière, ils pourront ensuite adopter de nouvelles pratiques et manière de faire en adéquation avec leurs "vrais" besoins.

Parfois le renoncement au confort moderne est seulement une question de volonté (Brigitte). Pour d'autres, en plus de la volonté, il s'agit aussi de faire avec des moyens limités (Philippe) ou de s'arranger dans une situation provisoire (Loïc et Christelle). D'aucuns doivent s'imposer des contraintes plus fortes afin de vivre dans la sobriété et ne pas retomber dans la facilité du confort moderne (Karim et Inés).

Avec cette réflexion sur leurs réels besoins et les manières propres de les satisfaire, les frugaux volontaires évaluent mieux la valeur, et notamment les coûts cachés (production, matières premières, temps de travail), de ce dont ils jouissaient auparavant sans se préoccuper de ces considérations. En effet, la dissociation opérée dans la société actuelle entre production et consommation explique pourquoi les consommateurs ne peuvent pas vraiment s'interroger et se prononcer sur les flux commerciaux, les conditions de travail ou les matières premières utilisées pour les objets qu'ils consomment.

Dans le mode de vie frugal, le fait de prendre en charge diverses productions et commodités (énergie, retraitement de l'eau, chauffage, fabrication d'objets, construction de l'habitat) implique que l'individu concerné puisse contrôler l'ensemble de la chaîne de production, et ainsi soupeser à chaque moment les besoins et ajuster les efforts nécessaires pour les satisfaire.

En repartant d'un état de manque, les frugaux volontaires redécouvrent aussi le plaisir découlé de la satisfaction des besoins primaires, plaisir qui est complètement banalisé dans la société de consommation. Un extrait d'entretien avec Émilie illustre cet enchantement : « On a amené l'eau à l'intérieur de la yourte. C'était la révolution. Je suis sûre qu'on a vécu l'arrivée de l'eau courante. En ouvrant le robinet, c'était comme une magie ! ».

---

<sup>12</sup> Émilie et Matthieu, Loïc et Christelle, Philippe, Brigitte, Karim et Inés.

### 3.2.3. Expérimentation

Or, pour sortir du confort moderne et trouver d'autres manières de faire, les personnes n'ont pas de recettes magiques ou de mode d'emploi. Elles doivent expérimenter de nouvelles manières de faire et créer de nouveaux rapports à la nature, plus économes et respectueux de l'environnement. Dans l'ensemble des entretiens réalisés, nous avons pu constater certaines formulations récurrentes, qui font allusion à trois enjeux liés à l'expérimentation.

- **Le « faire soi-même »** : satisfaire un besoin en faisant soi-même, par ses propres mains, apporte aux acteurs une dose supplémentaire de satisfaction et de confiance en soi. L'expérimentation de nouvelles techniques et pratiques libère les frugaux volontaires du besoin d'argent nécessaire pour acheter les services et les produits qu'ils consomment, et de cette manière les rend plus autonomes. Faire soi-même émancipe les individus et contribue à construire une société moins dépendante du réseau global et plus résiliente.

Ils considèrent que faire du travail manuel est bon pour la santé mentale et pour le moral et aide à apprécier ses productions. Comme nous l'expliquait Christelle à propos de la construction de la maison en paille, « quand tu fais toi-même, tu fais plus simple et tu trouves le bonheur et la beauté dans les choses simples ».

- **L'imprévu** : les dimensions d'imprévu et d'aventure humaine font partie de l'expérimentation et sont souvent mises en valeur par les frugaux volontaires. Pour eux, expérimenter signifie être ouvert à tout, accepter les mauvaises surprises et les bonnes, et sortir des moules standardisés. Parmi nos différents cas d'étude, l'illustration la plus claire de cet état d'esprit se trouve dans le chantier de construction en paille.

Plusieurs interviewés ont de manière spontanée fait un parallèle entre l'expérimentation et le voyage. D'après eux, comme quand nous partons en voyage, l'expérimentation nous mène à des endroits inattendus, à des situations nouvelles et différentes à celles auxquelles nous étions habitués. Le voyage comme l'expérimentation exige de s'adapter à ce qu'il y a autour et à apprendre à faire autrement. Comme dans n'importe quelle aventure, le sentiment de liberté y est grand.

- **Accès à la propriété** : pour ce qui est des cas où le levier d'action passe par l'habitat, la question de l'accès à la propriété apparaît également centrale et

liée à l'expérimentation, pour deux raisons. D'une part, la sobriété peut être une stratégie d'accès à la propriété, les familles ont accès à la propriété grâce à et parce qu'elles ont pris la voie de la frugalité, ce qui leur permet de faire des économies. D'autre part, être propriétaire de l'habitat où l'on vit permet une liberté d'expérimentation difficile à trouver dans le statut locatif. Être propriétaire permet de faire davantage, d'envisager plus loin et de tester plus de choses. Être chez soi, se sentir chez soi, facilite une transformation de l'habitat et du rapport à l'environnement qui se montre nécessaire pour créer et tester de nouvelles pratiques de frugalité. Voici un extrait de l'interview fait à Philippe où il explique ce rapport :

*« J'ai acheté pour être sûr de pouvoir faire ce que je voulais. Pour y faire mon projet tel qu'il était. J'ai planté mon drapeau sur mon petit royaume. C'est mon chez moi, du coup je peux expérimenter ici. Par exemple, j'ai envie de faire un capteur solaire, qui récupère la chaleur du soleil pour le faire circuler dans mon cabanon. Il faut expérimenter pour trouver le mode de vie la plus économe et plus en accord avec la nature. » (Philippe)*

Nous vous invitons à lire les études de cas 1 et 3 (Annexes), dont l'expérimentation est la dimension dominante.

### **3.2.4. Apprentissage de la sobriété**

La dimension éducative se relève être un ressort motivationnel très important pour l'adoption du mode de vie frugal. Cela est particulièrement présent dans trois de nos cas d'étude (cas 1, 5 et 11<sup>13</sup>).

#### **I. Réappropriation des connaissances et des savoir-faire**

Faire soi-même implique de découvrir et d'apprendre le travail inclus dans les systèmes de production. Comme beaucoup des personnes enquêtées le signalent, en faisant elles-mêmes, elles acquièrent énormément de savoir-faire et de connaissances telles que la réparation d'objets, les travaux du bâtiment, la saisonnalité des fruits et des légumes, le cycle d'assainissement de l'eau, la production d'énergie, etc.

Selon les frugaux volontaires, la société actuelle est en train de perdre des compétences primaires, comme cuisiner ou coudre, qui étaient autrefois partagées par tout le monde. L'offre de produits neufs et prêts à consommer à bas prix par les industries fait qu'il est plus facile d'acheter des objets neufs que de les préparer et de les

---

<sup>13</sup> Émilie et Matthieu, Jeanne, Karim et Inés.

faire soi-même. En consommant de cette façon, le risque est double : la perte de compétences nécessaires pour survivre dans un contexte de crise et l'incorporation constante de nouveaux besoins à travers la consommation de ce qu'on nous propose de consommer. Apprendre les savoirs faire élémentaires est donc aussi une manière de rester au plus près des besoins primordiaux : l'alimentation, l'habitat et le transport.

Dans cette recherche et cette découverte de manières responsables de faire soi-même, parfois les frugaux volontaires ne font que redécouvrir des techniques anciennes, mises à l'écart par la société de consommation. En effet, les pratiques sobres ne sont pas toujours ni dans la majorité des cas nouvelles. Très souvent, ce sont des techniques et manières de faire anciennes qui sont revalorisées et reprises, récupérées, par les frugaux volontaires. « Les anciens ont bien fait les choses », dit Philippe, en parlant du système de conservation d'aliments dans la citerne prévue par ceux qui ont bâti son cabanon, et qu'il a repris. Le chantier participatif n'est pas non plus une innovation sociale, il est inspiré des systèmes anciens d'échange de travail contre formation, comme le compagnonnage.

*« On voulait faire des choses tout à fait naturelles, avoir des poules, faire ses œufs, ne pas consommer des fruits importés en avion mais faire des conserves avec ce qu'on produit nous-mêmes. Des choses très simples et naturelles pour nos grands-parents ou arrière-grands-parents, mais qui ont été oubliées dans le milieu urbain. On ne fait que redécouvrir ce qui a été fait dans le passé ». (Karim)*

Jeanne nous racontait comment elle avait reproduit elle-même tout le circuit économique que font les marchandises à travers la récupération d'aliments et d'objets dans les poubelles de Paris.

*« Faut se pencher, porter, rapporter chez soi, trier, laver, préparer, trouver à qui donner et à nouveau transporter. Bref, tu refais le transport, le reconditionnement et la distribution, donc tous les circuits économiques que font les industriels mais en mode artisanal. C'est un grand enseignement. Pour moi c'est plus intéressant de me rendre compte du travail contenu dans les objets en le refaisant moi-même que d'utiliser le biais de l'argent pour encourager une économie de flux que je ne pourrai jamais comprendre. » (Jeanne)*

En s'éloignant des pratiques de consommation dominantes et en cherchant des manières de faire alternatives et respectueuses de l'environnement, les frugaux volontaires cherchent à construire une économie responsable. Dans cette économie, les aspects de jouissance d'un bien et de son utilisation sont mis en avant en détriment de l'acte d'acheter. C'est encore Jeanne qui nous propose une définition la plus achevée du "consommateur responsable" :

*« C'est quelqu'un qui lie consommation et production, qui s'inquiète de la production et qui ne se demande pas juste si ça a bon goût et si ce n'est pas trop cher par rapport à son*

*budget mais aussi comment ça a été produit, qui ça fait travailler et dans quelles conditions, à quelles matières premières ça fait appel, quels circuits de transport ça met en route et quels déchets ça génère. C'est quelqu'un qui déploie la chaîne complète de l'économie à laquelle il participe et qui ne se contente pas de la connaître mais qui adapte ses actes à ce qu'il sait ».*  
(Jeanne)

Compte tenu de ce qu'ils perçoivent des flux et des conditions de production de l'économie mondiale, les frugaux volontaires essaient de sortir du système de consommation dominant pour ne pas contribuer à une économie « irresponsable ». Choisir très bien ce que l'on achète et auprès de qui (Loïc et Christelle), ou arrêter d'acheter en produisant soi-même (Karim et Inés), en vivant de la récupération (Jeanne) ou en restant aux limites de la non-consommation (Brigitte), ce sont toutes des stratégies particulières trouvées par chacun pour résister à l'économie capitaliste globale.

## II. Rééducation de soi et changement d'habitudes

Apprendre à vivre dans la frugalité et à consommer de façon responsable comporte aussi tout un travail de rééducation de soi et de déconstruction des habitudes acquises. L'introduction de nouvelles pratiques et manières de faire « durables » dans des domaines tels que le transport, l'alimentation et l'hygiène, produit des modifications dans les rapports des personnes à la consommation, au confort personnel, au corps et à la propreté. Pour ce qui est des pratiques d'hygiène, la contrainte de ne pas consommer des produits jetables que deux des personnes enquêtées se sont imposés, entraîne des modifications des gestes intimes du quotidien. Le changement des habitudes d'hygiène corporelle (par exemple, l'utilisation de la coupe menstruelle au lieu du tampon) comporte un nouveau rapport au corps et une nouvelle perception de la propreté et de la saleté.

Nous étions surpris lors des entretiens de constater à quel point les différents récits concernant l'entrée dans la frugalité et le changement d'habitudes de consommation se ressemblaient. Dans tous les cas, un premier moment de questionnement des habitudes était suivi par l'introduction de changements progressifs dans les habitudes de consommation et des manières de faire dans les domaines de l'alimentation, du transport et de l'hygiène.

<p><b>QUESTIONNEMENT DES HABITUDES ACQUISES</b></p>	<p>Remise en question des besoins et des habitudes de consommation.</p>	<p><i>« Je me demande à chaque fois, est-ce que j'ai vraiment besoin de consommer ça ? Et si oui, comment je le consomme pour laisser une empreinte qui soit la plus faible possible. »</i> (Clément) <i>« Je suis allé assez loin dans ma recherche</i></p>
---	---	--

		<p><i>d'alternatives au courant "classique". Je voulais voir si la façon dont j'avais été élevé était la façon dont je voulais vivre ou si c'était juste par habitude. Par exemple, j'ai essayé de vivre sans carte bleue. Elle est venue à expiration et je n'ai pas renouvelé pour voir si j'en avais réellement besoin. » (Sébastien)</i></p> <p><i>« Je suis un enfant des années '80, je mangeais de la publicité. Je viens d'une famille aisée, où il n'y avait pas de principes de consommation particulièrement alternatifs. Il a fallu tout un travail de déconstruction des habitudes. » (Jeanne)</i></p>
<p><b>CHANGEMENT D'HABITUDES DE CONSOMMATION (objets et aliments)</b></p>	<p>Acheter moins, arrêter d'acheter du neuf, arrêter d'aller au supermarché.</p> <p>Achat d'occasion, prêt d'objets, échange, récupération.</p> <p>Acheter des produits issus de l'agriculture biologique et du commerce de proximité.</p>	<p><i>« Avant je voyais qu'il y avait des choses dans la poubelle, je récupérais occasionnellement mais c'était pas systématique. Il y a trois ans j'ai décidé que pour des raisons politiques et écologiques il fallait arrêter d'acheter du neuf. Depuis je consomme des choses d'occasion, dans les vides greniers, marchés des biffins, et je récupère moi-même. Et je suis aussi disponible pour les personnes qui veulent donner. » (Jeanne)</i></p> <p><i>« On répare beaucoup de choses, on a appris à réparer la plus part des pannes. On achète toujours les garanties de cinq ans, pour obliger aux entreprises à avoir des pièces de rechange. Parce que notre problème aujourd'hui est d'avoir les pièces de rechange, pas de savoir comment réparer. » (Inés)</i></p>
<p><b>CHANGEMENT D'HABITUDES ALIMENTAIRES</b></p>	<p>Manger très peu ou pas de viande, manger des fruits et des légumes de saison.</p> <p>Manger « bio ».</p> <p>Manger moins de quantité.</p>	<p><i>« Je mange très peu, c'est pas la peine, on mange trop. L'énergie je l'ai plus dans le mouvement à bouger que dans l'énergie des aliments. » (Brigitte)</i></p> <p><i>« On a commencé à manger des aliments de saison, ensuite des aliments de saisons et locaux. Ensuite sans pesticides. Après on a commencé à manger moins de viande. Et après on s'est dit, ce serait bien de savoir comment les choses poussent et de les faire pousser nous-mêmes. » (Stéfan)</i></p>
<p><b>CHANGEMENT D'HABITUDES DE TRANSPORT</b></p>	<p>Arrêter de prendre l'avion, d'utiliser la voiture et de prendre l'ascenseur.</p> <p>Utiliser des mobilités douces, comme le vélo et la marche à pied.</p>	<p><i>« Ça fait 8 ans que je ne prends plus l'avion. Et ça ne m'empêche pas de passer de belles vacances. On a souvent le choix, on n'est pas obligé d'aller à l'autre bout du monde pour se dépayser. Ça apprend à faire avec ce qu'on a. Ce n'est pas de l'empêchement, c'est du changement, tu découvres juste d'autres choses et d'autres manières de faire. » (Jeanne)</i></p> <p><i>« J'utilise le vélo pour mes déplacements de tous les jours, je le répare, je le fais vivre. Je le fais aussi pour montrer aux autres que c'est possible. » (Clément)</i></p> <p><i>« Moyens de transport ? Les jambes, on oublie</i></p>

		<i>qu'on à ça comme moteur, les jambes et les pieds. Après, pour aller plus vite et plus loin je prends le vélo. Et en une demi-heure je traverse tout Paris. Impossible pour moi de prendre l'avion, ça dépense énormément d'énergie, et ce qu'on met dans l'atmosphère n'en parlons pas.» (Brigitte)</i>
<b>CHANGEMENT D'HABITUDES D'HYGIENE</b>	Ne pas utiliser de produits jetables ni de produits chimiques.	<p><i>« Je n'ai pas une table entière de cosmétiques, j'ai trois trucs : savon, huile alimentaire et poudre d'argile pour me brosser les dents, c'est tout. » (Brigitte)</i></p> <p><i>« Je n'utilise pas de produits jetables, ce qui veut dire pas de tampons, pas de serviettes hygiéniques. J'utilise la mooncup, qu'on peut laver et réutiliser à vie » (Jeanne)</i></p> <p><i>« Dans la salle de bain on utilise des produits naturels. Et on bannit tout avec quoi les gens, les visites, arrivent. Ce sont des produits trop chimiques. Quand on sait qu'on va manger la tomate qui a bu notre eau, on a pas du tout la même attention à ce que on met dans l'eau. » (Émilie)</i></p>

Nous vous invitons à lire l'étude du cas numéro 11 (Annexes), dont l'apprentissage est la dimension dominante.

### 3.2.5. Rapport à l'environnement

Une des motivations à l'adoption de la frugalité est le constat du caractère agressif et conflictuel du rapport à l'environnement dans les sociétés développées actuelles. Les frugaux volontaires veulent donc contribuer avec leurs pratiques à la construction d'un rapport à l'environnement sain.

Le principe premier qui guide la construction de nouveaux rapports à la nature est la minimisation de l'impact des actions humaines sur l'environnement. Pour cela, les personnes enquêtées recommandent de s'adapter à ce qui est autour de soi en n'intervenant dessus que de façon minimale. En parlant de la végétation qui pousse autour de son cabanon, Philippe expliquait : « je laisse pousser ce qui vient, arbres, arbustes. Je ne plante rien parce que sinon il va falloir que j'arrose pour le faire pousser. Je me contente d'aménager ce qui veut bien pousser ». Loïc travaille comme jardinier depuis dix ans.

*« Je ne fais que des jardins où il n'y a pas besoin de moi, je ne fais pas de pelouses par exemple. Il faut que le jardin vive tout seul. Je vise l'autonomie du jardin et celle du client, et j'ai l'intention un peu éducative de rapprocher le client à la nature à travers son jardin. » (Loïc)*



Pour créer un rapport à la nature harmonieux, le mieux est de commencer par l'observation de son environnement. Et le fait de vivre entouré de nature facilite cette observation. Émilie et Matthieu ont observé et appris le cycle de vie de la nature lors des années passées dans la yourte. Reconnaître les cycles des jours et des saisons et la transformation des déchets en aliments leur a permis de se sentir partie prenante de la nature et de découvrir le rôle qu'ils peuvent y jouer.

La permaculture, à laquelle s'intéressent de nombreuses personnes enquêtées, est un ensemble de principes qui cherche à positionner l'homme comme observateur-apprenti de la nature. D'après Iris et Stéfán, qui gèrent un jardin collectif à partir de ces principes, la permaculture est une philosophie de vie qui prône de faire avec ce qu'on a. Le rôle de l'humain consiste tout d'abord à apprendre le fonctionnement de la nature et ensuite à intervenir si nécessaire pour aider à organiser le système de la manière la plus efficace. Sa responsabilité est surtout de mettre en place un système qui n'ait pas besoin de lui.

*« En permaculture on fait des systèmes d'agriculture où on ne retourne pas le sol, on n'arrose pas, on ne désherbe pas, et on se débrouille pour faire pousser des plantes qui n'ont pas besoin du labeur des humains ». (Stéfán)*

La permaculture est alors une technique de frugalité. Il est intéressant de retrouver dans son procédé les mêmes principes et manières de faire que nous avons décrits pour les autres pratiques de sobriété analysées. Comme pour ce qui concerne le renoncement au confort moderne, la permaculture conseille elle aussi de partir de zéro pour découvrir les vrais besoins et soupeser les moyens disponibles pour les satisfaire. Iris considère qu'une telle adaptation à l'environnement oblige à être créatifs et que c'est cette créativité de la société qui pourra construire des rapports plus harmonieux et égaux entre les humains et leur environnement.

### **3.2.6. Cohérence et bonheur**

« Je suis plus heureuse à vivre comme ça », « J'ai une grande chance de ne pas avoir de besoin, c'est formidable », « On est beaucoup plus heureux en vivant autrement ». Plusieurs personnes enquêtées ont explicitement parlé du degré supplémentaire de bonheur apporté par le mode de vie frugal. Les frugaux disent s'amuser, se faire plaisir à faire et à apprendre. Pour eux, les dimensions créatives, expérimentales et d'apprentissage propres de la frugalité rendent la vie plus passionnante et l'absence de besoins du confort moderne associé à la frugalité se traduit par un sentiment de liberté accru.

Mais la source fondamentale de bonheur est, d'après les enquêtés, le fait d'avoir atteint une cohérence relative avec leurs principes éthiques.

*« C'est hyper agréable d'avoir la certitude qu'on fait les choses en accord avec son éthique, avec sa morale. On a trouvé une sérénité. Avant on avait plus de préoccupations, on se prenait la tête dans les contradictions. Maintenant on a plus de place dégagée pour raisonner et pour profiter de la vie. C'est beaucoup plus agréable et simple de vivre comme ça. Ça demande un énorme effort au début, parce que c'est difficile de changer ses habitudes quotidiennes, de tout chambouler que ce soit dans le transport, alimentaire, son rapport avec l'autre, toute l'éducation qu'on a reçue. Mais le bénéfice est tellement énorme que ça vaut vraiment le coup » (Iris)*

Au contraire, les personnes qui n'ont pas abouti un changement de mode de vie disent éprouver des angoisses et des contradictions résultant du fait de se savoir conscientes des conséquences de leurs consommations et de ne pas pouvoir atteindre un mode de vie plus sobre.

*« Je vis dans la contradiction, je reste souvent bloqué dans des conflits de valeurs. Je suis d'un côté consciente de l'impact qu'on a sur la nature, des déchets qu'on génère mais je sens que je ne fais pas assez. C'est très perturbant d'avoir tous ces questionnements et de voir le refoulement des gens aussi ». (Clément)*

Nous pourrions dire que la perturbation éprouvée par Clément est due au fait de ne pas avoir franchi le cap dans l'adoption d'un mode de vie frugal. Il a tous les questionnements et les réflexions des frugaux volontaires mais il n'est pas encore poussé son action aussi loin qu'il voudrait. Son angoisse est aussi due au fait qu'il porte ses questionnements en solitaire. Il n'a pas d'amis ni de collectif vers lequel se tourner pour agir à plusieurs. Il essaiera de résoudre la contradiction entre ses valeurs et son mode de vie en faisant une reconversion professionnelle passant par une formation sur les politiques de l'environnement.

Pour certains, la mise en acte d'une éthique ne se limite pas aux actions individuelles mais doit comporter une action vers le collectif, la société. Ces personnes vont donc chercher cette cohérence aussi dans la sphère publique et politique, à partir d'actions collectives qui visent à communiquer et propager le mode de vie frugal. Par exemple, Brigitte est une militante écologiste. Elle s'occupe notamment, en tant que bénévole, de la diffusion de *Silence* à Paris, une revue associative d'écologie politique qui existe depuis 1980. Jeanne est très active dans la communication et dans la portée de projets collectifs. Elle a participé à *Amelior*, une association civile qui promeut l'existence de marchés de biffins dans Paris. Par le fait de militer au sein de ce collectif, Jeanne cherchait à faire reconnaître l'apport du labeur des récupérateurs et vendeurs d'objets d'occasion pour la réduction globale des déchets. Elle a aussi créé le « Musée du jetable », qu'elle a installé dans des festivals comme *Alternatiba*. Ce musée se veut une exposition sur l'évolution de la conception des objets du quotidien entre les XIXe

(objets durables), XXe (objets jetables) et XXIe siècles (objets éco conçus), poussant le spectateur à une réflexion critique sur le progrès technique. Iris et Stefan ont un engagement associatif très fort. Depuis 2013, ils participent à deux associations : l'association *Mieux être par les plantes*, qui gère le jardin en permaculture au Peurreux, et l'association *Boucles de la Marne en Transition* formée par un groupe de citoyens de la région de Nogent-sur-Marne et Le Perreux qui agissent pour la transition dans leur territoire. Les actions du groupe ont pour but d'approfondir l'influence des citoyens sur les décisions locales pour que l'aménagement du territoire prône un autre rapport avec l'environnement (en rajoutant des pistes cyclables, en plantant des arbres fruitiers, en installant des bacs de plantes comestibles dans la ville, etc).

### 3.2.7. Accès restreint à la frugalité ?

La question est de savoir si adopter un mode de vie frugal, est ou pas à la portée de l'ensemble des consommateurs d'une société. En général, les personnes enquêtées ont été d'accord sur le fait que, surtout au début du processus, les pratiques alternatives de consommation demandent plus de temps que les pratiques dominantes. En effet, trouver ou créer des alternatives de consommation exige souvent un engagement plus important de temps, de planification et d'effort physique. Savoir où se trouvent les magasins bio proches, s'associer à une AMAP ou repérer les poubelles et les horaires pour récupérer, demande souvent plus de temps, plus de déplacements et un investissement physique (par exemple dans le cas de la récupération) que d'aller faire ses courses dans le magasin au coin de la rue.

D'autre part, pour ce qui est de la consommation de produits sans pesticides ni produits chimiques ou avec un moindre impact environnemental, au facteur du temps s'ajoute celui du budget économique. Enfin, il y a la question de l'activité professionnelle des frugaux volontaires. Dans plusieurs cas (voir le Tableau numéro 2 dans les Annexes), les personnes enquêtées sont dans une situation d'inactivité professionnelle, que ce soit parce qu'elles bénéficient des allocations chômage (Mimi) et d'aides sociales comme la RSA (Sébastien), parce qu'elles sont à la retraite (Daniel et Brigitte), ou parce qu'elles peuvent vivre des économies faites pendant leur période de travail (bien) rémunéré (Charles et Karim et Inés). Mais on retrouve aussi des personnes avec des occupations à plein temps et salaires moyens qui arrivent à mener un mode de vie frugal (Émilie et Matthieu et Iris et Stéfan).

Les enquêtés se sont en général montrés conscients de leur position privilégiée pour s'engager dans ce type de pratiques alternatives, que ce soit par rapport à leur

disponibilité d'argent ou de temps.

*« Chaque fois qu'on prend une décision qui nous aide à réduire notre impact on réalise à quel point il est difficile dans ce système de réagir de façon éthique. Parce que notre vie est privilégiée, on peut choisir la voiture la moins polluante, même si elle est très chère. On fait des choix impossibles pour la majorité des personnes. » (Karim)*

*« Je n'ai pas d'enfants. Je ne sais pas ce que je ferais si j'en avais. C'est une vraie logistique, tu dois t'occuper de lui tout le temps, quand tu as une famille, plusieurs personnes qui dépendent de toi, je sais que c'est difficile. Je n'ai personne qui dépende de moi, alors j'ai le temps de faire tout ça. Je profite du fait d'être seule pour changer mes habitudes. Je me rééduque et après je pourrai éduquer d'autres personnes ». (Jeanne)*

### **3.3. Socialité et sociabilité associées à la frugalité volontaire**

#### **3.3.1. Création de liens sociaux**

Une des conclusions les plus frappantes de cette enquête est que les pratiques de sobriété sont dans tous les cas accompagnées par la création de liens sociaux. Les frugaux volontaires cherchent dans ce mode de vie alternatif des valeurs collectives mises à mal dans la société de consommation. Contre l'individualisme et le consumérisme, la convivialité, l'entraide et le travail collectif semblent faire partie du mode de vie frugal de façon constitutive ainsi que le partage et la mutualisation de machines, d'outils, d'objets et de tâches. À travers le tissage de relations sociales solidaires, les frugaux volontaires ont fait le choix de dépendre de l'entraide plus que de l'argent. À ce sujet, Christelle nous disait, « on a envie de savoir qu'on a besoin de l'autre pour vivre ».

Chacune des personnes enquêtées a mentionné l'importance du collectif et du lien social dans son choix d'adoption du mode de vie frugal. Ainsi, les frugaux volontaires choisissent de faire eux-mêmes tout comme de faire ensemble. Selon la situation, cela peut prendre la forme du collectif de travail, de relations de bon voisinage ou d'une communauté d'élection. En général, les liens sont créés dans l'action, autour d'une activité concrète comme le jardinage, la construction d'une maison ou la récupération.

*« L'un des moteurs pour qu'on jardine c'est le lien social, et pour ça on est hyper contents et ça fait du bien à tout le monde. Ici dans la rue et dans le jardin à chaque fois qu'on croise du monde on dit bonjour. On s'est rendu compte que ça facilitait les relations, et qu'à partir du moment où on dit bonjour, on se sourit et on est ensemble ». (Iris)*

Pour les récupérateurs, la création de liens intervient à deux moments précis. Au moment du glanage on crée de liens coopératifs de travail, et au moment de la distribution, des liens d'échange et de partage.

*« Il y a des rencontres qui se font sur le tas, sur le tas de récup'. Quand ça fait trois ans qu'on fait les mêmes poubelles, on finit par rencontrer les gens et puis on s'aide. Il y avait une vieille dame à qui j'aidais à monter des choses quand elle trouvait des choses lourdes. Ou il y a des gens spécialisés, qui cherchent par exemple de la technologie, donc on leur signale des choses. Ce sont des liens de travail. Après, comme quand tu récupères, tu récupères des choses en stock, un sac de pain avec 30 baguettes par exemple, je me suis mise à l'échange de nourriture. Et j'ai trouvé sur un site une femme qui produit des légumes en Ile de France avec qui on fait du troc. La distribution crée du lien aussi, on se donne de conseils. C'est du lien social qu'on a perdu dans cette manière de consommer complètement abstraite. Moi je préfère parler avec une femme ou un homme avec qui je troque à parler avec un emballage. » (Jeanne)*

À travers le partage d'activités et de responsabilités, on crée de liens d'affinité et d'amitié. Lors du travail coopératif et associatif, des rencontres se produisent, on repère des affinités et on termine par créer un réseau social avec des personnes qui ont des valeurs et des choix de vie similaires. Cette communauté d'élection est puissante, d'autant plus qu'elle se sait alternative et minoritaire, et donc différente de la communauté extérieure qui porte les valeurs dominantes. Cette communauté contre hégémonique n'est qu'un assemblage de « moutons de cinq pattes », des personnes qui cherchent des modes de vie alternatifs.

*« Quand on reste en groupe soudé comme ici, on crée de liens très forts. On crée de liens dans l'action, à se passer des outils, à travailler ensemble. Souvent on partage aussi beaucoup de valeurs, en général sur des modes de vie un peu alternatifs, et donc en dehors du chemin classique. Donc je sais qu'ici je peux partager ça. » (Sébastien)*

*« Quand tu quittes ton travail, tout le monde te prend par un extraterrestre. Et d'un coup tu te retrouves avec plein des gens qui sont comme toi, qui se posent les mêmes questions et qui sont dans la même démarche. Rien que ça fait un bien fou. » (Mimi)*

L'idée d'une vie en communauté fait aussi partie des horizons de sociabilité des frugaux volontaires. Dans l'ensemble des personnes enquêtées, deux personnes (Charles et Mimi) cherchent à mettre en place un projet communautaire, et une personne (Brigitte) a déjà vécu une expérience de vie en communauté. En déménageant à la campagne, Charles et son épouse voulaient retrouver à la fois un environnement naturel et des rapports communautaires. Il y a 15 ans, ils se sont installés à l'endroit où ils habitent encore avec deux autres couples dans l'idée de vivre dans le partage des tâches et de la vie quotidiennes. Cette communauté s'est vite dissoute quand les deux autres couples sont partis, mais Charles et Christiane ont réussi à trouver d'autres personnes avec qui partager les installations du site qui leur appartient.

Mimi, l'une des bénévoles du chantier, cherche actuellement à mettre en place une cohabitation avec un groupe de personnes rencontrées en faisant du bénévolat.

*« On cherche où s'installer. On voudrait avoir un approvisionnement en énergie, un assainissement d'eau en commun, un potager, des voitures en commun et avoir un espace*

*commun pour passer du temps ensemble. Dans le groupe on est sept personnes, cela va de 23 à 75 ans. Le fait que ce soit intergénérationnel fait que chacun retrouve sa place au sein d'un groupe. Dans la société, on a tendance à écarter les retraités, à pas considérer les enfants non plus, alors que chacun à chaque moment de sa vie à quelque chose à apporter. »  
(Mimi)*

### **3.3.2. Construction de normes et de valeurs**

Autour de ces pratiques de frugalité et de consommation responsable, toute une socialité est construite, un mode d'organisation sociale avec ses propres normes et valeurs, ses formes de transmission et de relation à l'environnement. D'autant plus que ces pratiques sont créées et transmises en général au sein de la famille, l'institution par excellence en charge de la construction et de la transmission des normes et valeurs.

Examinons le cas du chantier participatif de la maison en paille, qui est, en ce sens, paradigmatique. Signalons d'abord que la répartition du travail et l'établissement de normes et de valeurs dépassent cette fois-ci le niveau familial ; nous nous trouvons ici à l'échelle d'une communauté, d'une micro société, même si elle a une existence éphémère (le temps de la durée du chantier). Dans ce cas, tout commence avec le choix d'une technique : la maison sera bâtie avec une technique de construction en paille. Ce contrat technique est jumelé avec un contrat social car le formateur de la technique exige que le chantier soit fait de façon communautaire et participative. On se retrouve ensuite à organiser le travail collectif d'un groupe de bénévoles venus pour apprendre la technique. C'est lors de ce processus d'organisation du travail, qu'on tisse des liens sociaux, qu'on valide des formes d'apprentissage, que l'on crée un réseau d'échanges symboliques et que l'on instaure une économie de la réciprocité. Les bénévoles venus donnent de leur temps de travail pour aider une famille et pour apprendre une technique de travail manuel. En même temps, ils viennent pour participer à la vie d'un groupe qui décide des règles de travail valides et de l'éthique du collectif. Ainsi, à travers la participation à la création des règles de structuration d'un collectif, le travail « fait » société, l'organisation de travail comportant tout un mode d'organisation sociale.

C'est cette expérience d'organisation sociale alternative ce qu'on vient fondamentalement chercher en faisant du bénévolat sur le chantier. D'après ce que nous avons observé, les bénévoles cherchent dans ce type d'activité ce qu'ils trouvent rarement dans l'organisation moderne du travail issue du taylorisme, c'est à dire, un travail où les hiérarchies et les instructions soient très atténuées et où le plaisir et la convivialité aient une place importante. Mimi, bénévole sur le chantier et travaillant auparavant dans l'industrie pharmaceutique, expliquait dans son témoignage :

*« Je sortais d'un système qui oppressait les gens, qui était complètement inhumain, et d'un coup je me retrouve baignée d'amour dans un système où chacun a sa place au sein d'un groupe. J'ai vite compris que c'était possible de travailler sans chef, où chacun devient responsable de ce qui il a à faire, chacun s'approprie de sa tâche. C'est à nous de faire tous les contrôles, au niveau du temps donné, de la qualité de notre travail, c'est à nous de juger tout ça. Ça change beaucoup de ce que la société nous propose comme étant normal. » (Mimi)*

### **3.3.3. Isolement et incompréhension**

Il s'opère un mouvement contradictoire en ce qui concerne le réseau social. On gagne d'un côté, en créant du lien social avec de nombreuses nouvelles personnes, et on perd parfois de l'autre, en prenant ses distances par rapport à l'ancien réseau d'amis et de collègues, voire à la famille. Pour certains donc, le chemin de la sobriété implique un certain isolement, même si souvent voulu.

La rupture des liens avec l'ancien réseau d'amitiés arrive plus fréquemment chez les personnes qui présentent des trajectoires de vie discontinues, c'est à dire, où une transition entre des modes de vie très différents a eu lieu. A ce propos, Pierre, un bénévole du chantier, nous expliquait : « (...) on est tous dans des microcosmes. Avant je côtoyais un microcosme d'ingénieurs, maintenant des gens qui sont dans le monde associatif, qui vivent avec moins d'argent ». Pour d'autres personnes enquêtées, au contraire, cette rupture de liens n'est qu'un stéréotype contre lequel ils se battent. Ainsi, Émilie et Matthieu ont décidé de vivre dans une yourte pendant quelques années, mais ce choix d'habitat alternatif et de pratiques de sobriété ne venait pas accompagné d'une remise en question de leur participation au sein de la société.

*« Il y a des gens qui vivent dans un habitat léger qui ont du mal avec la société, qui cherchent une mise à l'écart, un retrait. Nous, c'était pas du tout pour ça qu'on l'a fait. On a continué avec notre mode de vie « classique », on a continué à aller travailler tous les jours et avec nos activités à l'extérieur. » (Matthieu)*

Le cas de Karim et Inés est certes le plus intéressant pour aborder cette problématique. Etant convaincus de qu'ils est nécessaire de s'imposer certaines contraintes pour réussir à renoncer au confort, ils se sont installés au bout d'une colline où on ne trouve aucun magasin ni voisin à moins de 3 km à la ronde et après avoir traversé un chemin de montagne. Cet isolement géographique est un symbole de leur isolement social. Ils éduquent eux-mêmes leurs enfants et satisfont la majorité de leurs besoins de façon autonome. Une à deux fois par semaine ils rencontrent d'autres personnes, lors des retrouvailles avec le groupe de familles de « no-school » de la région ou quand ils vont au village pour s'approvisionner.

Karim nous raconte que son choix de mode de vie frugal n'a pas été bien vécu par ses parents, qui ont perçu ce changement de vie comme un recul de son statut social et de son pouvoir d'achat. Cette différence de valeurs au sein de la famille ne signifie qu'un rapport différentiel à la consommation chez les uns et chez les autres, rapport qui se rend évident quand il s'agit de se faire des cadeaux. Dans le cadre d'un mode de vie sobre, Karim et Inés ont décidé de ne pas faire de cadeaux à leurs enfants, pour deux raisons. D'une part, pour découpler l'émotion et le sentiment de bonheur à la possession de nouvelles choses. D'autre part, parce que cela rentre en conflit avec leur décision d'acheter le strictement nécessaire et de ne pas stimuler la production.

*« Ça pour mes parents c'était très dur à comprendre. A chaque fois qu'ils venaient nous voir ils amenaient plein de cadeaux pour les enfants. On a dû dire NON. Ces objets en plastique on ne les veut pas. Vous croyez faire du bien à nos enfants, en fait vous contribuez à leur pourrir leur avenir, à augmenter les déchets. » (Karim)*

D'autres enquêtés ont également parlé d'une incompréhension de leur entourage vis-à-vis de leur démarche. D'après eux, leurs modes de vie sont entendus comme étant de la flagellation, une démarche dans la souffrance et les soucis. « Les gens me disent, mais pour quoi t'emmerder ? On n'est pas en temps de guerre ! », nous racontait Brigitte. Selon les frugaux, en leur présence, leurs proches menant des modes de vie « classiques » se sentent observés et jugés et ils réagissent en se protégeant et en se justifiant. Une des personnes enquêtées nous a raconté que même sa compagne éprouvait ce sentiment d'être jugée en permanence pour ne pas adopter les pratiques sobres auxquelles, lui, il tenait. Et cela provoquait des tensions dans leur couple.

Il existe, enfin, des interstices de négociation entre des modes de vie différents. Certains ont raconté comment ils arrivaient à négocier dans certaines situations avec des personnes qui menaient des pratiques de consommation dominantes. Par exemple, Jeanne accepte de faire des courses dans un supermarché quand elle organise un repas avec ses amis. Brigitte dit savoir « m'installer sur le canapé avec les autres et regarder la télé, je sais boucher mes oreilles ».

#### **3.3.4. Rapports de genre**

L'adoption des pratiques de frugalité, a-t-elle des conséquences sur la construction du couple et de la famille? Y a-t-il un plus grand engagement de la part des hommes que des femmes, ou un investissement différent? Nous avons sélectionné pour cette étude aussi bien des familles que des personnes seules (dont quelques-unes sont en couple



mais avec une personne qui n'est pas impliquée dans le projet de frugalité<sup>14</sup>). Nous allons analyser les rapports à l'intérieur des quatre couples enquêtés, dont un premier trait commun s'avère frappant : la stabilité du couple. Il s'agit de couples « durables », composés par des personnes qui, tout en étant jeunes, sont ensemble depuis de très nombreuses années<sup>15</sup>.

Dans ces cas d'étude, nous retrouvons une répartition du travail qui se rapproche du modèle « classique » de division des rôles entre les sexes, à savoir, l'attribution de la sphère intérieure et domestique à la femme et de la sphère extérieure et publique à l'homme. Dans le cas numéro 3, par exemple, Loïc et Christelle ont établi une division des rôles qui fonctionne durant les moments de chantier collectif et une autre configuration pour les périodes ordinaires de l'année. Lors des périodes de chantier, il s'agit d'une organisation qui répond aux stéréotypes plus classiques de genre : la femme est en charge des repas, des tâches ménagères et des enfants ; l'homme s'occupe de gérer le chantier, d'organiser le travail collectif et de faire les courses et les déplacements en voiture. Dans les périodes ordinaires, étant donné que l'auto-construction de la maison est un processus long, le couple a décidé que Loïc n'irait plus travailler en tant que jardinier et qu'il resterait à la maison pour avancer plus vite dans la construction. Christelle, quant à elle, continuerait à travailler comme formatrice pour subvenir aux besoins financiers de la famille. Ainsi, lors des chantiers collectifs, le partage du travail prend la forme « classique » qui réserve aux femmes la gestion des espaces intérieurs et aux hommes les domaines extérieurs. A l'inverse, dans l'organisation à plus long terme, c'est la femme qui fréquente la sphère publique pour financer la vie quotidienne. Cela est sans doute dû à deux motifs: le travail de Christelle est plus stable et mieux rémunéré que celui de son mari; Loïc a des compétences techniques que Christelle n'a pas du tout.

En effet, nous avons constaté lors de nos observations et de nos entretiens que la composante technique des pratiques frugales se situe plus du côté des hommes que des femmes. Les domaines de la construction et du bricolage, du fonctionnement des systèmes et de l'innovation technique sont plus l'objet du labeur masculin. En ayant une plus grande maîtrise des connaissances et des compétences techniques, les hommes détiennent un certain leadership dans la gestion des pratiques frugales. Il est frappant que dans les quatre interviews, les femmes ont cédé la parole à leurs maris pour qu'ils expliquent les aspects très concrets des pratiques de frugalité. Il est possible que cette

---

<sup>14</sup> Dans le cas 2, nous avons interviewé Charles accompagné de sa femme Christiane. Cependant, nous n'avons gardé que Charles pour l'étude car le projet n'était porté que par lui, sa femme n'étant pas impliquée dans la démarche de frugalité.

<sup>15</sup> Émilie et Matthieu ont 30 ans et sont ensemble depuis 12 ans. Stéfan et Iris, de 33 ans, sont en couple depuis 11 ans. Loïc et Christelle ont 38 ans et sont ensemble depuis 15 ans. Enfin, Karim et Inés, de 43 ans, sont ensemble depuis l'âge de 23 ans.

domination masculine soit plus de l'ordre du discours et de la mise en scène que du quotidien, où hommes et femmes partagent en fait la prise en charge de ces pratiques.

Si les femmes ont montré une plus grande difficulté à systématiser les aspects techniques de ce que, de fait, elles font au quotidien, elles ont pris le devant pour développer d'autres explications liées à l'univers sensible et à une réflexion sur le plus long terme. Par exemple, Émilie a partagé une réflexion profonde sur le mode de vie sobre et sur la manière dont elle voulait élever son enfant, alors que Matthieu a très bien expliqué les processus de suivi de consommation et du compostage des matières organiques. Iris a décrit de manière très sensible le parcours de leur couple pour arriver à la frugalité, alors qu'elle a immédiatement passé la parole à Stéfan pour expliquer les principes philosophiques et pratiques de la permaculture.

Nous avons également observé des signes d'un rapport très évolué sur la question du genre en ce qui concerne l'égalité des sexes et la prise de décisions. Les récits d'entrée dans la frugalité, comme celui d'Iris, rendent compte d'une relation symétrique où les informations et les responsabilités sont partagées de façon égalitaire et où la prise de décision implique un long processus de consensus et d'apprentissages à deux.

### **3.4. Imaginaires et représentations de l'avenir**

Tel qu'il existe une analyse réalisée sur la société de consommation présente, les personnes enquêtées ont aussi élaboré des scénarii imaginaires de ce que sera la société du futur. Parmi ces représentations nous retrouvons deux représentations de l'avenir assez contrastées. D'un côté, une projection de la société actuelle dans le temps faite à partir d'éléments du contexte présent; de l'autre, un ensemble d'idées et de propositions sur ce qui serait un avenir souhaitable pour la société. Si dans le premier cas, il s'agit d'une prolongation et aggravation des caractéristiques de fonctionnement de la société de consommation actuelle dans un contexte critique de pénurie des ressources, dans le deuxième cas, les frugaux volontaires construisent une vision d'avenir bien plus souhaitable, où il y aurait une place pour les normes et les valeurs qu'ils défendent et portent aujourd'hui.

#### **3.4.1. Vision pessimiste du futur**

*« Je vois mal à part un gros choc comment les gens vont se rendre compte de la finitude des ressources. A chaque fois il y a des catastrophes de plus en plus importantes et les gens continuent à refouler. J'ai peur pour ceux qui arrivent, les nouvelles générations. Il y aura des guerres pour les ressources, ce qu'on voit très bien aujourd'hui pour le pétrole. Mais quand il s'agira de ressources comme l'eau et comme les terres cultivables, je trouve*

*effrayant ce que ça peut provoquer. » (Clément)*

*« Je suis assez désespérée, assez pessimiste. La terre, l'eau... les gens pensent qu'il en achèteront toujours. Mais le pouvoir d'achat ne va pas faire exister des ressources naturelles qu'on est en train de détruire. Comme si on pouvait vivre les humains avec internet et c'est tout ! » (Brigitte)*

*« D'ici une dizaine d'années, il sera encore plus facile de produire grâce aux imprimantes 3D. Il y aura donc beaucoup plus d'objets jetables et on sera encore plus dans la surconsommation. Les mauvaises technologies, comme les moteurs à essence, sont tellement développées et puissantes qu'il prendra du temps, des décennies d'années, pour les changer. Et ces décennies on ne les a pas. On est juste au début d'une période qui sera très difficile. Pour mes enfants et petits-enfants le monde sera dur. C'est une centaine d'années de transition essentiellement. Il faut les survivre. Je pense que les humains survivront, mais pas tous. Au bout de ce processus ? Je vois une population globale de 2 milliards plutôt que de 9 ou 10. En général ce genre de changements est assez pénible. Parce qu'il n'y a pas énormément de manières de réduire la population mondiale: il y a la guerre, la famine... » (Karim)*

### 3.4.2. Un futur souhaitable à construire

Face à un diagnostic pessimiste, où des catastrophes naturelles et humaines auront lieu, les frugaux volontaires se mettent à réfléchir à un avenir souhaitable pour les nouvelles générations et commencent à le construire au quotidien dès aujourd'hui. Cette vision d'avenir et valeurs créés seront transmises à leurs enfants, qui devront à leur tour continuer cette édification d'une société désirable dans un contexte bien plus difficile à l'actuel. Voyons quel serait le rôle réservé dans cette société à l'économie, l'éducation des enfants, la technologie et le vivre ensemble.

Arrêter avec le paradigme consumériste et rentrer individuellement et progressivement dans une économie stable ; éduquer les enfants avec/dans le faire soi-même et en l'apprenant, pour qu'il y prenne part, le rythme cyclique de la nature ; se servir de la technologie et la science mais en respectant des critères éthiques ; développer des liens sociaux et communautaires et établir de formes de solidarité sociale.

<b>ÉCONOMIE</b>	<p><i>« Il faut qu'on termine avec le modèle de croissance et le paradigme consumériste et qu'on rentre individuellement dans un autre paradigme. Ça ne peut pas venir du haut. » (Clément)</i></p> <p><i>« Aujourd'hui, on est toujours obsédé par la croissance. Mais si on continue à grandir comme ça dans une centaine d'années on n'aura plus de ressources. Donc à un moment il y aura une transition à une économie statique et stable. » (Karim)</i></p>
<b>ÉDUCATION</b>	<p><i>« Je crois en une éducation par la vie, par l'exemple et par l'expérimentation. Être avec les adultes, faire comme eux. » (Brigitte)</i></p> <p><i>« La seule liberté, la seule indépendance que je peux donner à mes enfants est d'avoir la capacité de faire les choses par soi-même, sans avoir besoin d'argent. Je voudrais créer dans mes enfants un instinct d'être plus économe avec les ressources. » (Karim)</i></p> <p><i>« Avoir un seul modèle d'éducation comme celui qu'on a aujourd'hui ne peut jamais être</i></p>

	<p><i>une bonne solution. Comme les animaux, il nous faut avoir plusieurs stratégies de vie pour être adaptatifs. Limiter les différences est une erreur. C'est pour ça qu'on aime éduquer nous-mêmes nos enfants, parce que le plus d'éducation différentes que sont fournies aux enfants, le mieux ce sera. Il y aura une sélection naturelle qui se fera et certaines pratiques auront plus de succès que les autres. Dans un monde incertain c'est ça ce qu'il faut. » (Inés)</i></p> <p><i>« La façon dont on a envie d'élever nos enfants est de lui montrer que la sobriété est possible et que on peut tout faire par soi-même. Essayer de le connecter au mieux à la terre, le connecter avec la nature pour qu'il puisse sentir le cycle, qu'il y prenne part. Et qu'il sache qu'il a un rôle à jouer avec ses mains. » (Émilie)</i></p>
<b>TECHNOLOGIE</b>	<p><i>« L'avantage de la technologie moderne est qu'on peut consommer peu et avoir un rendu correct, comme avec mes lampes led. » (Philippe)</i></p> <p><i>« On ne va pas résoudre les problèmes du futur en regardant le passé. Moi, sincèrement, j'aime bien mes antibiotiques, avoir chaud en hiver, avoir des radiographies si je me case la cheville. On croit à la technologie, à la médecine, on n'est pas « alternatifs » dans ce sens-là. Il faut juste savoir bien les utiliser. » (Karim)</i></p> <p><i>« On apprend presque tout sur internet, sur comment réparer les choses et faire les travaux. On l'utilise aussi pour apprendre les contenus qu'on va apprendre à nos enfants. Maintenant j'apprends le grec ancien pour apprendre à mon fils aîné. » (Inés)</i></p>
<b>VIVRE ENSEMBLE</b>	<p><i>« Je peux être un peu utopiste mais j'ai envie de dire que le groupe est un peu l'avenir du monde, que c'est le vivre ensemble qui va faire que ça puisse fonctionner. » (Christelle)</i></p> <p><i>« Une des solutions possibles pour s'adapter à un monde où il y aura moins de ressources est de rétablir les communautés, c'est l'un des moyens de survie. Rétablir les villages, rien que ça. » (Karim)</i></p> <p><i>« J'imagine un endroit où tu vis avec des gens que tu aimes et qu'on s'arrange au maximum pour partager toutes les installations techniques. Un endroit où profiter ensemble de la vie et voir les choses évoluer. C'est une façon de retrouver l'équilibre, parce qu'on est tous interdépendants. » (Mimi)</i></p>

## 4. Conclusions

Dans la présente enquête, nous avons observé que l'adoption d'un mode de vie frugal est toujours précédée par une remise en question de la société contemporaine, en tant que société de consommation. Le confort et l'individualisme promus par cette société ainsi que les effets que ce mode de vie consumériste a sur l'environnement sont au centre de la critique sociale, politique et éthique. En outre, de la même façon que les frugaux volontaires font une analyse de la société contemporaine, ils projettent les caractéristiques et les conséquences de la société de l'hyper consommation sur l'avenir. Ils construisent ainsi un imaginaire du futur comme celui d'une société de pénuries, où l'accès aux ressources naturelles sera de plus en plus difficile. Dans ce panorama, l'apprentissage de la frugalité se présente comme une stratégie efficace pour atteindre une plus grande maîtrise de l'environnement naturel, économique et social, ce qui permettrait, dans un contexte de risque généralisé, de se réappropriier son destin.

Pour prendre leurs distances par rapport aux habitudes de consommation dominantes, les frugaux volontaires vont chercher de nouvelles manières de faire et de vivre, plus responsables vis-à-vis de la nature et des générations futures. L'expérimentation et le « faire soi-même » sont à la base de ces manières alternatives de consommer, ce qui a comme corollaire immédiat la diminution des achats. Le « faire soi-même » est surtout une manière de produire plus éthique que la manière dominante, qui ne prend pas compte des coûts cachés de la production et de leur impact sur l'environnement. En contrôlant la chaîne de production (l'origine et l'obtention des matières premières les techniques et les conditions de travail), les frugaux volontaires deviennent des « consommateurs responsables », d'après la définition proposée par une des personnes enquêtées (p. 21). Enfin, le « faire soi-même » émancipe les individus des réseaux économiques globaux et les rend plus autonomes et résilients.

À la recherche de manières alternatives de faire, les frugaux volontaires s'essayent à l'expérimentation de pratiques et de techniques sobres en consommation énergétique. Le retrait pris par rapport à la société « moderne » les amène parfois à reprendre des recettes ancestrales en redécouvrant des savoir-faire anciens, rejetés par la société contemporaine. Notre enquête de terrain a ainsi montré à quel point l'adoption de la frugalité signifie parcourir un chemin d'apprentissages. En faisant elles-mêmes, les personnes acquièrent et récupèrent des compétences et connaissances élémentaires pour la survie (concernant l'alimentation, l'habitat, les énergies et la transmission des savoirs) qui sont actuellement déléguées à des sphères spécialisées de la société. Cette expérience d'apprentissage et d'expérimentation est souvent décrite par les enquêtés comme étant très riche et stimulante.

L'apprentissage de la frugalité comporte également tout un travail de rééducation de soi et de déconstruction des habitudes acquises. Celui s'opère à travers le changement des pratiques quotidiennes concrétisant les rapports des personnes à la consommation, à l'alimentation, au confort, au corps et aux manières de faire relatives à l'hygiène ainsi qu'aux définitions du propre et du sale pour soi-même et pour les objets du monde. L'adoption de la frugalité comporte ainsi un processus d'incorporation dans le corps des valeurs propres à la sobriété. Cela est ce qui justifie l'expérience filmique que nous avons réalisée, car l'enregistrement filmique permet d'observer les pratiques et les techniques des acteurs de très près et de saisir ainsi le processus d'incorporation de la frugalité à travers les gestes du quotidien.

Vivre sans avoir besoin d'argent, voilà la devise qui résume l'esprit de la frugalité. Bien que les frugaux volontaires choisissent ce mode de vie pour des raisons éthiques et politiques, la frugalité a aussi des répercussions sur le plan économique. La réduction des « besoins », et par conséquent des achats, et le « faire soi-même » amènent à une réduction des dépenses. Dans certains cas étudiés, cela a des impacts sur l'investissement au travail salarié des personnes enquêtées, qui, en s'apercevant qu'elles peuvent vivre avec un budget plus serré, décident de réduire leurs heures de travail rémunéré (cas 1, 3, 4, 6 et 10). Nous avons analysé dans la partie 3.2.3 comment la frugalité constituait également une stratégie d'accès à la propriété.

La frugalité volontaire a également des impacts sur la sociabilité des personnes. Nous avons constaté que les pratiques de sobriété sont dans tous les cas accompagnées par la création de liens sociaux de type collaboratif, de mutualisation et d'entraide. Le tissage de relations sociales solidaires fait partie de la stratégie frugale pour réduire les besoins d'argent. Nous avons également observé que l'adoption du mode de vie frugal peut créer des décalages par rapport au réseau social précédent. Le sentiment de responsabilité des frugaux volontaires vis-à-vis de leur environnement n'est pas toujours partagé ni compris par leur entourage, où la démarche des frugaux est plutôt perçue comme étant dans la souffrance et les soucis.

Enfin, les pratiques de frugalité constituent un terrain pour la création de normes et valeurs alternatives à celles défendues par la société de consommation. Cela est particulièrement observable dans l'organisation du travail sous formes frugales, comme nous l'avons vu dans le chantier participatif. Les valeurs collectives mises à mal dans la société contemporaine sont exaltées, dans le cadre d'une organisation du travail coopératif, souvent non rémunéré, dans le cadre de la réciprocité. Le rapport au temps change également, changer le rythme de l'industrie par le rythme de la nature.

À travers ces divers projets et pratiques de sobriété, les frugaux volontaires réinventent un monde où ils ont envie de vivre, une société désirable pour eux et pour les

génération futures. Cette construction d'un monde souhaitable paraît en effet un exercice nécessaire pour compenser la vision négative issue de leurs analyses. Ainsi, les personnes enquêtées imaginent une société du futur où le paradigme consumériste n'aurait plus de légitimité et où les individus seraient rentrés progressivement dans un modèle d'économie stable. Ils projettent aussi une société où les liens sociaux seraient forts et solidaires et où la communauté de travail et de partage aurait une place importante. Ils imaginent une société qui saurait se servir de la technologie et de la science avec modération et en se basant sur des critères éthiques ; et une éducation des enfants fondée sur la transmission de la capacité de « faire soi-même » et sur la connaissance et le respect des rythmes de la nature.

Il reste à savoir si la frugalité est un modèle possible pour tous les consommateurs. Nous avons pu constater dans cette enquête que de nombreuses personnes vivant dans la frugalité bénéficient du système de production dominant, que ce soit directement grâce à l'épargne constituée lorsqu'ils effectuaient un travail salarié au sein d'une entreprise, ou indirectement en bénéficiant d'allocations chômage et d'aides sociales de l'État français. En outre, la grande majorité des frugaux volontaires enquêtés fait partie des couches cultivées de la population, puisqu'ils ont tous réalisé des études universitaires et obtenus de diplômes élevés (11 sur 18 adultes ont un Bac+5 ou plus). Le rapport entre la frugalité volontaire, d'un côté, et la disponibilité de temps, de ressources et la formation intellectuelle, de l'autre, mériterait d'être l'objet d'une étude plus approfondie en incorporant des données quantitatives.

Enfin, si nous imaginions une société où la frugalité était la norme, il est probable que les dimensions de socialité et de sociabilité du mouvement ne seraient pas les mêmes que celles observées aujourd'hui. En effet, l'une des forces du mode de vie frugal réside dans son caractère alternatif et contre-hégémonique. Le fait de se savoir part d'une communauté minoritaire de résistance explique peut-être la plus grande force du mouvement frugal, c'est à dire, la puissance des liens sociaux créés lors des pratiques de frugalité.

## Références bibliographiques

- BOUKALA Mouloud, *Le dispositif cinématographique, un processus pour (re) penser l'anthropologie*. Paris, Editions Téraèdre, 2009.
- DE FRANCE Claudine, *Cinéma et Anthropologie*. Paris, Editions de la Maison des sciences de l'homme, 1989 [1982].
- DOUGLAS Mary, *Purity and Danger. An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. London, Routledge, 1966.
- HOPKINS Rob, *Manuel de Transition. De la dépendance au pétrole à la résilience locale*. Éditions Écosociété, 2010.
- LALLIER Christian, «L'observation filmante. Une catégorie de l'enquête ethnographique», *L'Homme*, 2011/2 n°198-199, p. 105-130.
- MONSAINGEON Baptiste, « De la décharge à ciel ouvert aux agglomérations de débris plastique dans le milieu océanique : les déchets ménagers sont-ils devenus un problème environnemental ? ». In Poirot-Delpech Sophie et Laurence Raineau (sous la direction de), *Pour une socio-anthropologie de l'environnement*, Tome 1 « Par-delà le local et le global ». Paris, L'Harmattan, SocioAnthropo-Logiques, 2012.
- OLIVIER DE SARDAN Jean-Pierre, « La politique du terrain. Sur la production des données en anthropologie », *Enquête* [En ligne], 1 | 1995, mis en ligne le 10 juillet 2013, consulté le 09 mars 2014. URL : <http://enquete.revues.org/263> ; DOI : 10.4000/enquete.263
- PIERRE Magali (sous la coordination de), *Les déchets ménagères entre privée et public. Approches sociologiques*. Paris, L'Harmattan, 2002.
- PINK Sarah, « Walking with video », *Visual Studies*, Vol. 22, No. 3, Décembre 2007.
- REMILLET Gilles, *Ethno-cinématographie du travail ouvrier. Essai d'anthropologie visuelle en milieu Industriel*. Paris, L'Harmattan, 2009.
- REMILLET Gilles, « Ethnographie filmée des pratiques de soin en situation clinique entre émotion et cognition. L'exemple de la consultation médicale en acupuncture », *Mondes contemporains. Revue d'Anthropologie sociale et culturelle*, N°3, Terrains en anthropologie visuelle, Nice, 2013, pp.123-148.
- SEMAL Luc, « Le militantisme écologiste face à l'imaginaire collectif : le cas des villes en transition ». In Poirot-Delpech Sophie et Laurence Raineau (sous la direction de), *Pour une socio-anthropologie de l'environnement*, Tome 2 « Regards sur la crise écologique ». Paris, L'Harmattan, SocioAnthropo-Logiques, 2012.
- SINAI Agnès (sous la direction de), *Penser la décroissance. Politiques de l'Anthropocène*. Paris, Presses de Sciences Po, Nouveaux Débats, 2013.
- SZUBA Mathilde, « Les CRAGs, laboratoires du rationnement ». In Poirot-Delpech Sophie et Laurence Raineau (sous la direction de), *Pour une socio-anthropologie de l'environnement*, Tome 1 « Par-delà le local et le global ». Paris, L'Harmattan, SocioAnthropo-Logiques, 2012.



## Annexes

**Tableau 1** : Cas d'étude, critères sociodémographiques et leviers d'action.

Cas	Personnes enquêtées	Âge	Composition groupe	Lieu	Levier d'action	Descriptif de pratiques
1	<i>Émilie et Mathieu</i>	30/30	Couple	Viens	Habitat/ Déchets/ Mobilité	Ils habitent dans une yourte, sont autonomes en énergie solaire et filtrent leurs eaux usées. Ils compostent leurs déchets et ont un potager. Ils utilisent le covoiturage pour se rendre tous les jours au travail.
2	<i>Charles</i>	74	Seul	Viens	Habitat/ Déchets	Il a installé un système de récupération et de traitement de l'eau de pluie et de filtration des eaux usées.
3	<i>Loïc et Christelle</i>	38 /38	Couple avec enfants <i>Plus bénévoles (Mimi, Sébastien, Pierre)</i>	Viens	Habitat	Ils construisent leur maison avec des matériaux écologiques et dans une modalité de chantier participatif avec l'aide de bénévoles.
4	<i>Philippe</i>	53	Seul	Viens	Habitat/ Déchets	Il habite un cabanon austère, où il est autonome en énergie solaire. Philippe participe au tri sélectif, à la récupération et au compostage des ordures ménagères.
5	<i>Jeanne</i>	26	Seul	Paris	Déchets	Elle n'achète pas de produits neufs. Elle récupère dans les poubelles ou achète d'occasion.
6	<i>Brigitte</i>	67	Seul	Paris	Mobilité / Consommation / Habitat	Elle se déplace à pied ou à vélo. Elle ne consomme que le strictement nécessaire, et a transformé son

						habitat pour réussir à avoir une très basse consommation d'énergie.
7	<i>Daniel</i>	70	Seul	Malakoff	Déchets	Il récupère des aliments dans les poubelles d'un marché municipal et les redistribue.
8	<i>Maxime</i>	12	Seul <i>Plus classe de 6ème</i>	Aulnay-sous-Bois	Déchets	Il participe à un projet de lutte contre le gaspillage alimentaire de la cantine de son collège et fait du compostage à la maison.
9	<i>Iris et Stéfan</i>	33/32	Couple <i>Plus un autre membre de l'association (Joseph)</i>	Le Perreux	Agriculture	Ils gèrent un jardin collectif en permaculture avec une association de voisins.
10	<i>Clément</i>	35	Seul	Paris	Consommation / Mobilité	Il limite ses consommations. Il se déplace à vélo, ne prend ni l'ascenseur ni l'avion.
11	<i>Karim et Inés</i>	42/42	Couple avec enfants	Fontaine de Vaucluse	Agriculture/ Habitat/ Consommation	Ils habitent en haut d'une colline et sont autosuffisants en eau (de pluie), en énergie et pratiquement en aliments. Ils n'achètent presque pas d'objets, ils font eux-mêmes et réparent.

**Tableau 2 : Profils professionnels avant et après l'entrée dans la frugalité.**

	<b>Âge actuel</b>	<b>Âge d'entrée dans la frugalité</b>	<b>Diplôme, formation et occupation principale AVANT</b>	<b>Formation et occupation principale APRÈS</b>
<b>Émilie</b>	30	25 – installation dans un habitat léger	Bac+5. Formation en urbanisme, développement durable et économie sociale. Elle travaille comme consultante en développement local.	<i>Idem</i>
<b>Mathieu</b>	30		Bac+3. Formation en électronique et en énergies renouvelables. Il travaille comme économiste de flux.	<i>Idem</i>
<b>Charles</b>	74	60 – installation à la campagne en communauté	Bac. Il a travaillé comme entrepreneur dans le domaine du chauffage.	Retraité
<b>Christelle</b>	38	36 – achat d'un terrain et début du chantier participatif pour construire une maison écologique	Bac+5. Formation en sciences humaines, travail social et psychologie. Elle travaille comme formatrice.	<i>Idem</i>
<b>Loïc</b>	38		Bac+3. Jardinier	<i>Idem</i>
<b>Philippe</b>	53	49 – installation à la campagne, achat d'un cabanon	Bac. Il travaille comme accompagnateur en montagne.	<i>Idem</i>
<b>Jeanne</b>	26	23 – arrêt d'acheter du neuf et récupération dans les poubelles	Bac+8. Doctorante en philosophie. Prépare une thèse sur la culture matérielle et l'obsolescence des objets.	<i>Idem</i>
<b>Brigitte</b>	67	<i>(pas de moment précis d'entrée)</i>	Bac+3. Femme au foyer et artiste travaillant avec de matériaux recyclés.	<i>Idem</i>
<b>Daniel</b>	70	65 – récupération des déchets alimentaires d'un marché	Bac+8. Économiste en développement durable. Il a travaillé dans la recherche.	Retraité
<b>Iris</b>	33	30 – changement	Bac+3. Artiste plasticienne. Elle travaille en art contemporain et	<i>Idem</i> plus activité associative

		d'habitudes alimentaires, jardinage et participation à des associations	politique.	
<b>Stefan</b>	33		Bac+8. Médecin généraliste	<i>Idem</i> plus activité associative
<b>Clément</b>	35	35 - rupture conventionnelle	Bac+5. Sociologue politique. Il travaillait dans un institut de sondage comme directeur d'étude en charge d'enquêtes sociologiques.	Reprise des études : Master en politiques publiques de l'environnement.
<b>Sébastien</b>	35	30 – rupture conventionnelle	Bac+5. Ingénieur mécanique. Il travaillait dans l'industrie automobile.	Bénévole sur des chantiers participatifs et dans de fermes. Formation en cours en énergie solaire.
<b>Mimi</b>	31	29 – rupture conventionnelle	Bac+5. Pharmacienne. Elle travaillait dans l'industrie pharmaceutique.	Bénévole sur des chantiers participatifs. Projet en cours d'habitat groupé.
<b>Pierre</b>	38	33 - rupture conventionnelle	Bac+5. Ingénieur. Il travaillait dans l'industrie aéronautique à Toulouse.	Formation en matériaux écologiques en 2010 dans le Luberon. Il travaille comme salarié depuis 2011 dans la montée en gamme des matériaux écologiques pour le bâtiment.
<b>Joseph</b>	49	39 - rupture conventionnelle	Bac+3. Formation technique. Il travaillait comme cadre dans une grande entreprise, dans la finance et le management.	Formation en énergies renouvelables. Il est auto entrepreneur et installe de panneaux d'énergie thermique.
<b>Karim</b>	42	32 – démission, installation à la campagne, achat d'un mas pour rénover	Bac+5. Formation en économie et sciences politiques. Il travaillait dans le marketing et le marché d'acquisitions.	Constructeur et agriculteur.
<b>Inés</b>	42		Bac + 5. Formation en économie et sciences politiques. Il travaillait dans la finance dans une banque d'investissement.	Constructeur et agriculteur.

## Études de cas

### A. Cas 1 : L'expérimentation de la sobriété dans un habitat léger

Émilie et Mathieu sont âgés de 30 ans et viennent de conclure une expérience de vie de six ans dans une yourte installée sur le jardin d'une propriété dans le parc du Lubéron. Depuis très jeunes, ils avaient le projet de pratiquer un mode de vie sobre en consommation énergétique et l'habitat léger leur a paru être un cadre idéal pour le tester.

*« On avait déjà vécu dans des habitats en dur, dans un appartement. Le hasard de la vie nous a amené ici, et c'était parfait, c'était ce dont on avait besoin pour expérimenter là où on avait envie d'aller. On voulait tester plein de choses en habitant ici, qu'on ne pouvait pas essayer dans l'appartement où l'on vivait avant. Ce qui compte c'est qu'on est très curieux et on aime beaucoup expérimenter, on aime bien tester pour nous les choses qu'on prône et on a toujours un regard critique sur ce qu'on fait. » (Mathieu)*

Au moment de leur emménagement, la yourte était une sorte de tente très élémentaire, isolée par une fine couche de feutre et recouverte par une bâche imperméable. À l'extérieur, dans des cabanes séparées, se trouvaient des toilettes sèches et une douche. Pendant cinq ans ils ont optimisé l'aménagement de la yourte pour qu'elle soit un habitat à la fois sobre en consommation d'énergie et confortable. Ils ont fait de travaux d'isolation thermique, ont ramené l'eau courante à l'intérieur de la yourte, ont installé des panneaux solaires et ont meublé l'intérieur de la yourte de sorte à optimiser l'espace exigü. Une fois atteint un niveau de confort similaire à celui d'un appartement, ils ont décidé de quitter leur cocon et d'acheter une maison dans le centre-ville d'Apt, avec les économies réalisées au cours de ces six années de frugalité.

Ils conçoivent ces années passées dans la yourte comme une escale nécessaire pour la découverte et l'apprentissage de la sobriété. C'est grâce aux toilettes sèches qu'ils ont observé et expérimenté le cycle de la vie. En compostant la matière des WC, ils s'en servaient pour le jardin donc pour faire pousser les légumes qu'ils mangeaient après. Idem pour la récupération des eaux usées, qu'ils filtraient par la suite avec un système de phyto épuration conçu par eux-mêmes et utilisaient pour l'arrosage du potager.

Dans cet habitat rond, ils ont également appris à utiliser leurs mains pour faire toutes les installations dans la yourte. « On a découvert qu'on pouvait tout faire par nous-mêmes, que tout était possible. On a acquis l'expérience et la confiance », nous raconte Mathieu. Aujourd'hui ils considèrent le travail manuel comme une activité fondamentale dans leurs vies et ils entreprennent eux-mêmes l'intégralité des travaux de la nouvelle maison. Ils conservent les techniques de frugalité testées dans la yourte :

*« La sobriété, il y a aucune difficulté à la reproduire en ville. Au contraire, on la poussera plus loin parce qu'elle ira sur les transports, on n'aura plus besoin d'avoir une voiture. On fera comme ici l'isolation*

*thermique de la maison, la récupération d'eau de pluie, le potager et les toilettes sèches. Tout ça on l'amène avec nous. L'idée est de vivre proche du travail pour réduire la consommation énergétique. C'est pour ça qu'on va en ville. Mais je reste convaincue qu'il y a une autre forme d'habitat, une autre manière d'habiter le monde rural, qu'on a testé et qui est là. » (Émilie)*

### **B. Cas 3 : Le chantier participatif, un laboratoire d'expériences**

Christelle et Loïc sont ensemble depuis quatorze ans. Quand ils ont eu leur premier enfant, ils ont déménagé dans une maison en village, qu'ils louaient. Plus tard, au moment où ils ont eu l'opportunité d'avoir un prêt pour être propriétaires, ils ont acheté un terrain pour bâtir une maison.

Par choix éthique, ils ont décidé de la construire avec des matériaux locaux et écologiques : fondamentalement de la paille, du bois et de la terre. Au début ils comptaient faire construire la maison par des artisans du village, en travaillant un peu eux-mêmes aussi. Mais au fur et à mesure de l'avancement du projet, l'auto-construction partielle est devenue l'auto-construction totale. Ils ont décidé de faire appel à un groupe de bénévoles pour travailler sur le chantier. Pour leur premier chantier participatif en avril 2014, ils étaient 30 bénévoles à être venus de toute la France pour apprendre à construire avec cette technique de construction appelée CST (Cellule Sous Tension). Les bénévoles s'installent et travaillent pendant trois semaines et en échange ils ont le gîte (en tentes) et le couvert garantis.

Si le projet au départ était de construire une maison rectangulaire, le choix de la technique a imposé la construction en hexagones. Dans leur projet, tout est modifiable en cours de route car ils sont toujours ouverts à l'imprévu.

*« Dans un projet de construction comme celui-là, l'aventure humaine est autant partie prenante. Notre chantier permettait aux bénévoles et à nous-mêmes, de vivre une aventure, de construire quelque chose dont on ne connaissait pas le résultat final. Les matériaux sont presque de la nourriture pour qu'on avance. On propose nos recettes et on sait qu'elles seront modifiées en cours de route par le collectif. Dès le petit déjeuner jusqu'au soir, dès qu'on était assis ensemble, on revoyait tous les plans. Si quelqu'un arrivait avec une bonne idée, on changeait tout. » (Christelle)*

En effet, l'un des bénévoles, Pierre, dont le travail est de promouvoir l'utilisation des matériaux écologiques dans le bâtiment nous expliquait, « (...) je peux faire ici plein de choses que je ne peux pas faire dans mon travail. Ça a été mon laboratoire, c'est un lieu où on teste plein de choses et où on a plein de libertés qu'on n'a pas ailleurs ». Cet espace d'expérimentation était autant valable pour les personnes qui avaient envie d'apprendre une technique de construction écologique et de faire du travail manuel, que pour les professionnels pour qui la maison en deux hexagones et en paille a servi comme laboratoire d'expériences. Mais ce sont surtout Loïc et Christelle qui ont profité de la dimension expérimentale de leur projet.

*« On ne sait pas encore comment on va faire pour l'électricité, il y aura des aménagements au fur et à mesure. Je pense que le photovoltaïque demande des batteries et des matériaux rares qui ne seraient pas disponibles si toute la planète se met à les utiliser. Donc je pense plutôt à d'autres systèmes qui sont un peu plus aléatoires. Par exemple, il y a un petit vent ici, qui peut alimenter une éolienne, qui peut alimenter directement les ampoules, et que la lumière peut avoir des variations d'intensité selon le vent. On fera des essais et on verra, c'est comme ça qu'on a toujours fait dans ce chantier. » (Loïc)*

### **C. Cas 11 : L'apprentissage de l'autonomie**

Karim et Inés se sont rencontrés il y a déjà 25 ans, lorsqu'ils faisaient leurs études universitaires en économie et sciences politiques à l'Université d'Oxford. Il y a dix ans, ils ont vendu leur appartement de 60 mètres carrés à Londres et ont acheté un énorme terrain avec une vieille maison en pierre (un mas) dans le Vaucluse. L'objectif était de la rénover entièrement de leurs propres mains. Après une dizaine d'années passées dans le monde des finances et du marketing, ils voulaient apprendre à vivre d'une autre façon, plus éthique et autonome.

*« Nos connaissances n'étaient pas du tout pratiques. On pouvait parler de tout et n'importe quoi, dire aux gens comment investir et prendre des décisions. Mais je voulais pour une fois savoir concrètement de quoi je parlais, avoir l'expérience de faire tout par mes mains et de connaître les avantages, les inconvénients. Cette maison était un projet éducatif pour nous. » (Inés)*

Ils se sont installés au bout d'une colline, où il n'y a pas de services d'eau ni d'électricité, ni de voisins. Cet espace de vie isolé, sans aucune installation, était idéal pour apprendre à être autonomes. Depuis, ils passent leurs journées à rénover leur mas. Ils ont installé un système de récupération d'eau de pluie et d'approvisionnement d'énergie solaire. Ils ont fait tous les travaux de la maison eux-mêmes, les installations électriques et de plomberie, les murs et les sols, ainsi que fabriqué les portes, les fenêtres et les meubles. Ils ont en parallèle appris à travailler la terre, à avoir des poules et à cueillir leurs aliments.

Leurs enfants ne vont pas à l'école, c'est le père qui s'occupe de leur instruction à la maison. L'éducation a deux volets : intellectuel et artistique (cours de mathématiques, d'histoire, de langues, de biologie et de musique) et pratique (compétences techniques et manuelles dans le travail de la terre et sur le chantier). Les jouets, ils les fabriquent eux-mêmes ou ils s'inventent des jeux à l'extérieur.

*« C'est une vie auto-fabriquée. La seule liberté, la seule indépendance que je peux donner à mes enfants est d'avoir la capacité de faire les choses par soi-même, sans avoir besoin d'argent. Former un enfant pour rentrer dans un monde d'affaires, de commerce, comme celui que nous avons connu, on ne voulait pas le faire. Ni du côté éthique ni du point de vue pratique, parce qu'on pense que c'est un type d'éducation qui ne sera plus utile dans le futur. » (Karim)*

Ils conçoivent ce projet d'apprentissage de la frugalité et de l'autonomie comme une

étape dans leur vie, qu'ils ont consacrée à réaliser cet objectif. Il s'agit sans doute d'une expérience qui laissera des apprentissages pour toute leur vie, mais elle ne continuera pas dans les mêmes conditions. Ils ont l'intention de vendre leur maison et de partir vivre ailleurs d'ici quelques ans, avant que les enfants soient adolescents. Ils savent que plus tard ils auront besoin d'avoir plus de contact avec le monde extérieur.

*« Je voulais que ce soit une étape agréable pour eux, pour qu'ils incorporent avec plaisir tous ces apprentissages. Comme une étape en contact avec la nature, très pratique. Ça leur donnera de la liberté pour toujours. » (Inés)*

En ce qui concerne leurs motivations pour se lancer dans un tel projet, une petite divergence apparaît entre eux. Karim affirme avoir réalisé ce projet pour éduquer ses enfants, pour leur donner l'espace, la terre et les savoir-faire nécessaires pour apprendre à vivre de manière autonome. Inés, quant à elle, considère qu'ils l'ont aussi réalisé pour eux, pour rééduquer leurs anciennes habitudes et pour le plaisir d'apprendre de nouvelles formes de vie.



## Sigles et acronymes

<b>ADEME</b>	Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
<b>AFPIA</b>	Association pour la Formation Professionnelle dans les Industries de l'Ameublement

## L'ADEME EN BREF

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale, l'agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil. Elle aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle conjointe du ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.



ADEME  
20, avenue du Grésillé  
BP 90406 | 49004 Angers Cedex 01

[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

## ABOUT ADEME

The French Environment and Energy Management Agency (ADEME) is a public agency under the joint authority of the Ministry of Ecology, Sustainable Development and Energy, and the Ministry for Higher Education and Research. The agency is active in the implementation of public policy in the areas of the environment, energy and sustainable development.

ADEME provides expertise and advisory services to businesses, local authorities and communities, government bodies and the public at large, to enable them to establish and consolidate their environmental action. As part of this work the agency helps finance projects, from research to implementation, in the areas of waste management, soil conservation, energy efficiency and renewable energy, air quality and noise abatement.

[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr).



ADEME  
20, avenue du Grésillé  
BP 90406 | 49004 Angers Cedex 01

[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)