



# Démarches territoriales de sobriété et de discernement technique

A destination des collectivités locales  
et des entreprises



Octobre  
2025

# Sommaire

## 1. Eléments de cadrage

- a) Contexte
- b) Définition de la sobriété
- c) Messages centraux sur la sobriété
- d) Guide d'identification des pratiques de sobriété
- e) Ressources de l'ADEME

## 2. Applications concrètes

- a) La sobriété appliquée à la mobilité
- b) La sobriété appliquée à la consommation / production
- c) La sobriété appliquée à l'aménagement des territoires
- d) La sobriété appliquée au bâtiment et à l'immobilier
- e) La sobriété appliquée à l'alimentation
- f) La sobriété appliquée au numérique

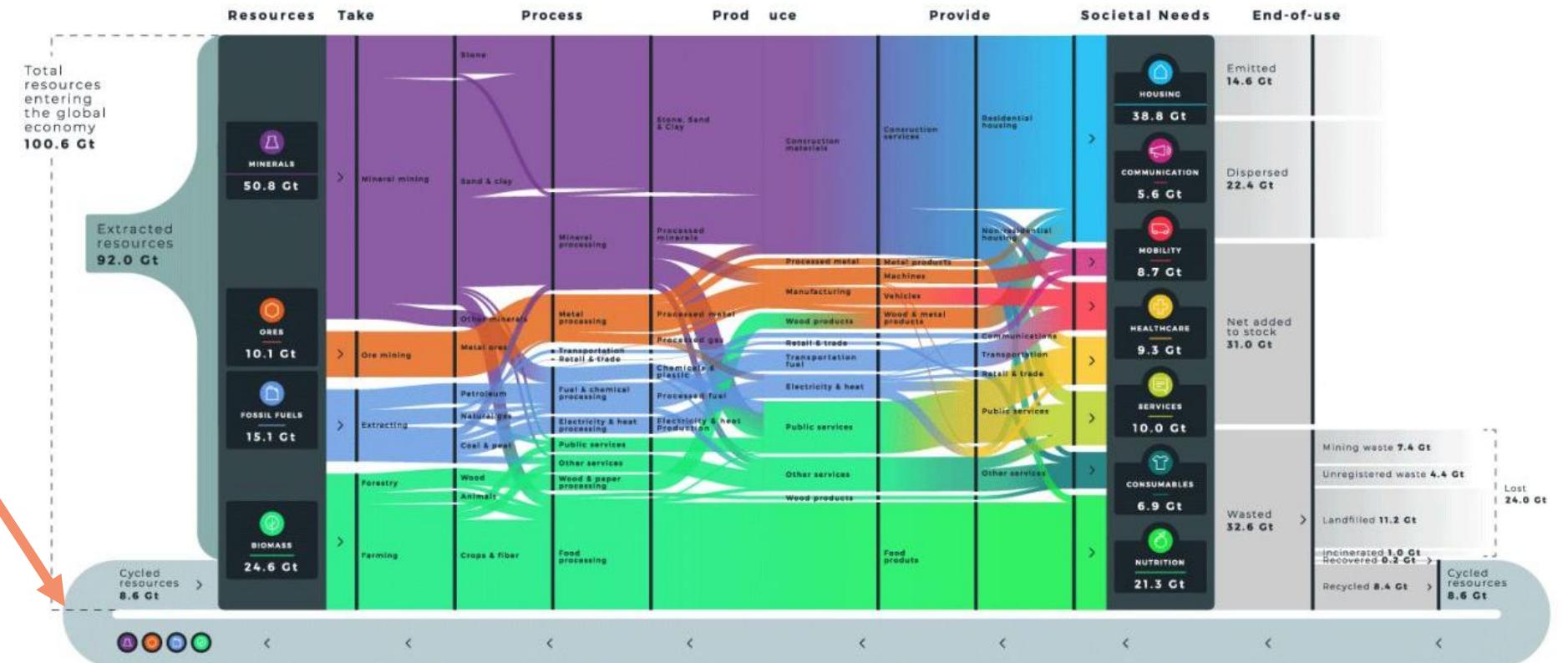
## 3. Démarche systémique de discernement technique dite « low-tech »

- a) Définition
- b) Conditions de succès dans les entreprises et les collectivités locales
- c) Ecosystème d'acteurs
- d) Exemples d'application
- e) Sobriété et discernement technique, de puissantes démarches de transformation systémique des organisations et territoires

# A l'échelle mondiale, une « circularisation » de l'économie nécessaire pour être durablement prospère mais inatteignable sans sobriété

Selon le Circularity Gap Reporting, le taux de « circularisation » de l'économie mondiale est en régression depuis 2018 :

2018 : 9,1%  
2020 : 8,6%  
2023 : 7,2%  
2025 : 6,9%

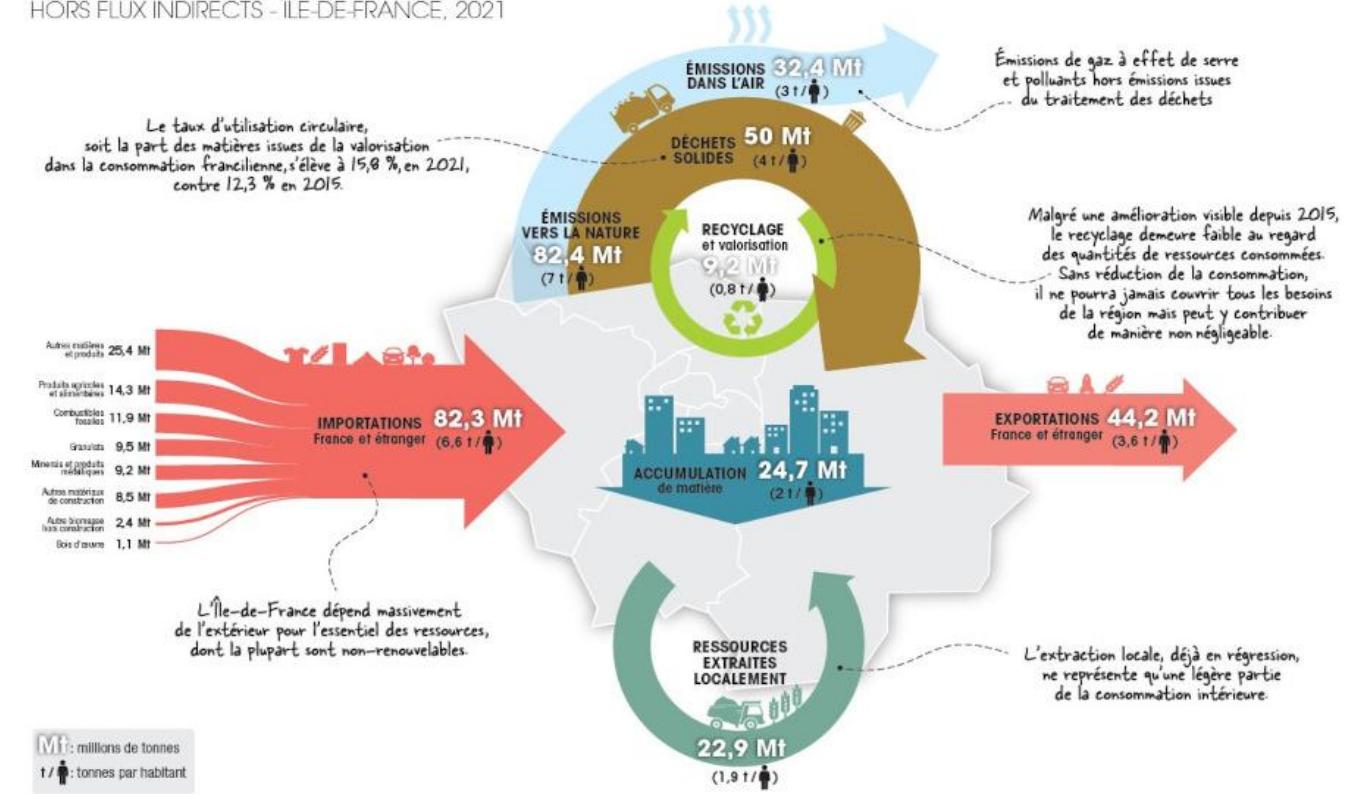


Source : The Circularity Gap Reporting, <https://www.circularity-gap.world/>

# A l'échelle locale, une « circularisation » de l'économie également nécessaire pour être durablement prospère mais inatteignable sans sobriété

- **148 Mt par an** de matières mobilisées en 2021 (dont 56% sont importées)
- Une « empreinte matérielle » moyenne de **12 tonnes** par an et par Francilien
- Une économie « **circularisée** » à hauteur de **23 Mt** soit **15,8%** (soit 2 tonnes de matières valorisées par Francilien)
- Un gisement potentiel de matériaux de construction (béton, pierre, granulats routiers, enrobés...) secondaires à valoriser (réemploi, réutilisation, recyclage) de **2 169 Mt** soit **175 tonnes** par Francilien

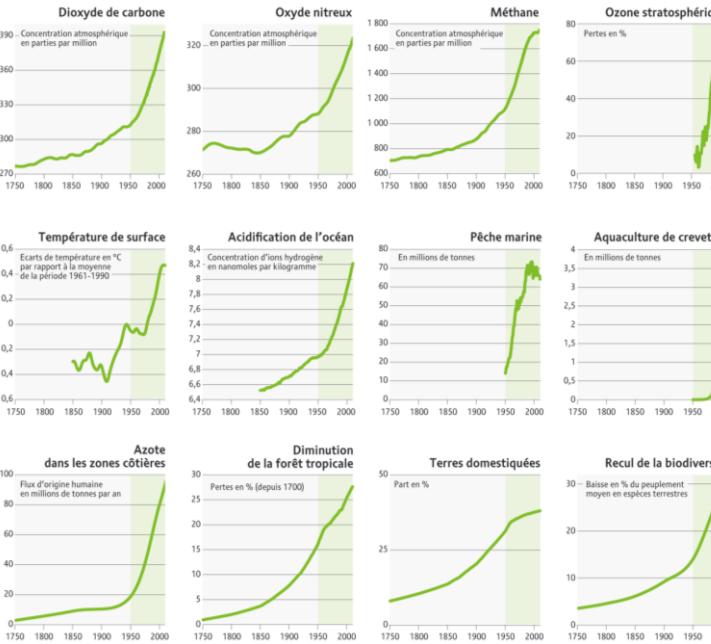
BILAN DE FLUX DE MATIÈRES\*  
HORS FLUX INDIRECTS - ÎLE-DE-FRANCE, 2021



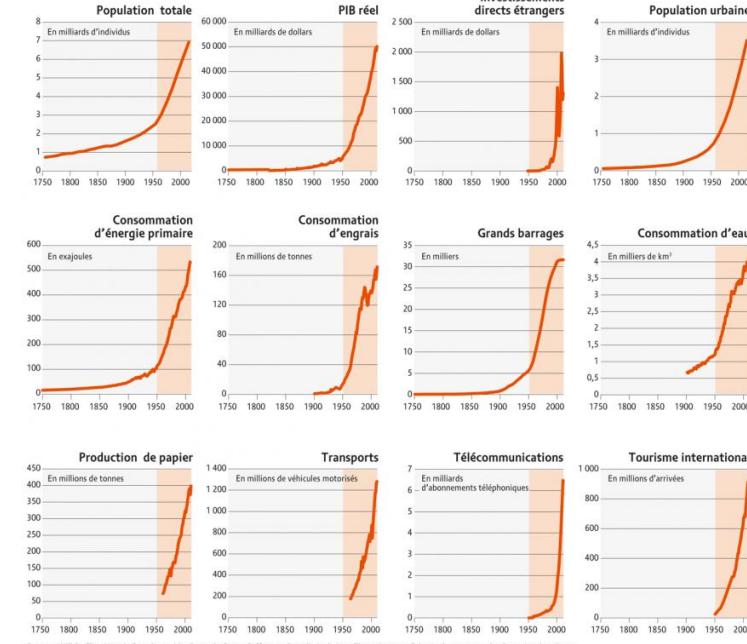
Source : Note rapide n°1018 « Transformation du métabolisme régional : l'Île-de-France est-elle plus circulaire qu'avant ?, Institut Paris Region, données 2021, décembre 2024

# Depuis les années 50, une accélération exponentielle de l'empreinte écologique mais aussi du poids, de l'évolution et de l'obsolescence technologiques

Evolution du système Terre



Développement socio-économique



Source : Will Steffen, Paul J. Crutzen et John R. McNeil, « The Anthropocene: Are Humans Now Overwhelming the Great Forces of Nature? » [« L'Anthropocène : les humains sont-ils en train de submerger les grandes forces de la nature ? »], *Ambio*, Royal Swedish Academy of Sciences, vol. 36, n° 8, décembre 2007, p. 614

# Depuis les années 50, une augmentation problématique de l'hétéronomie et de la fracture sociotechniques

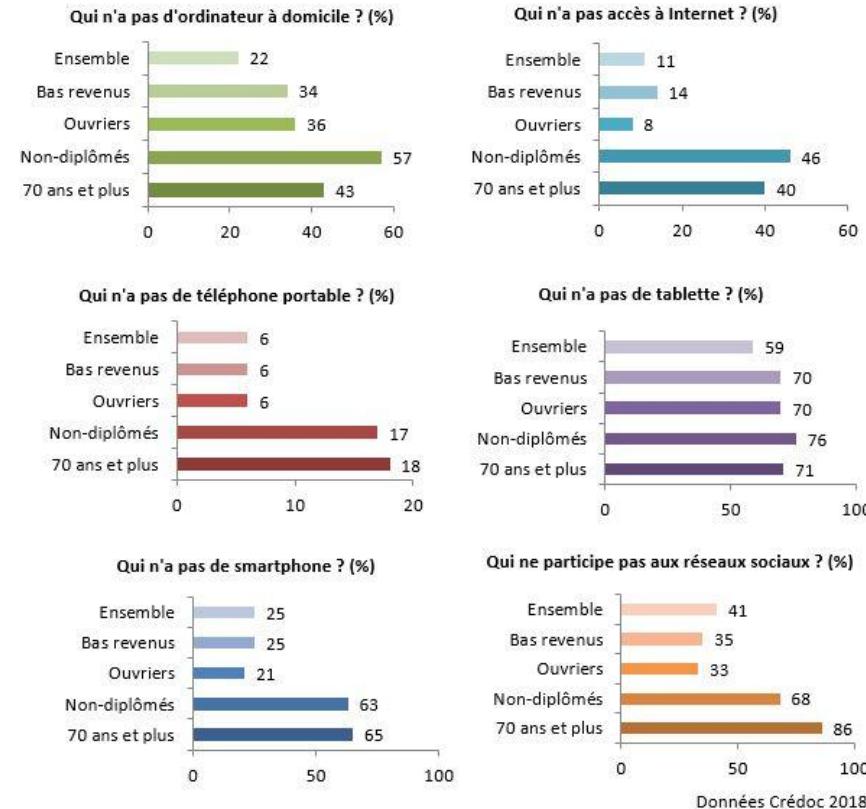
Hier, une réparation accessible (autonomie forte) ...



... aujourd'hui, qui répare ? (hétéronomie / interdépendance forte)

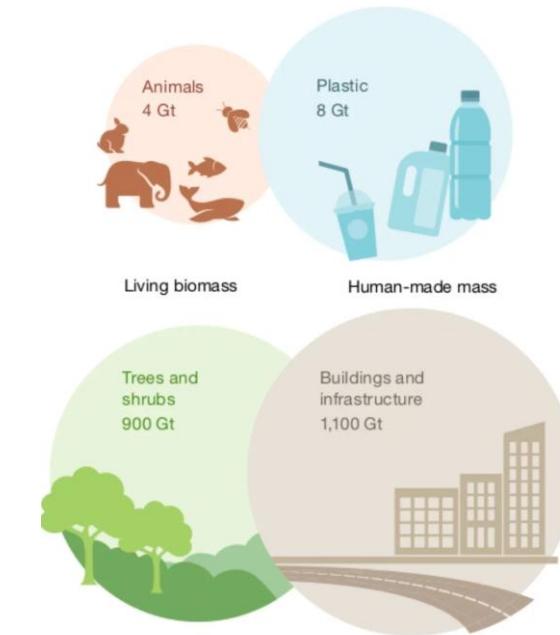
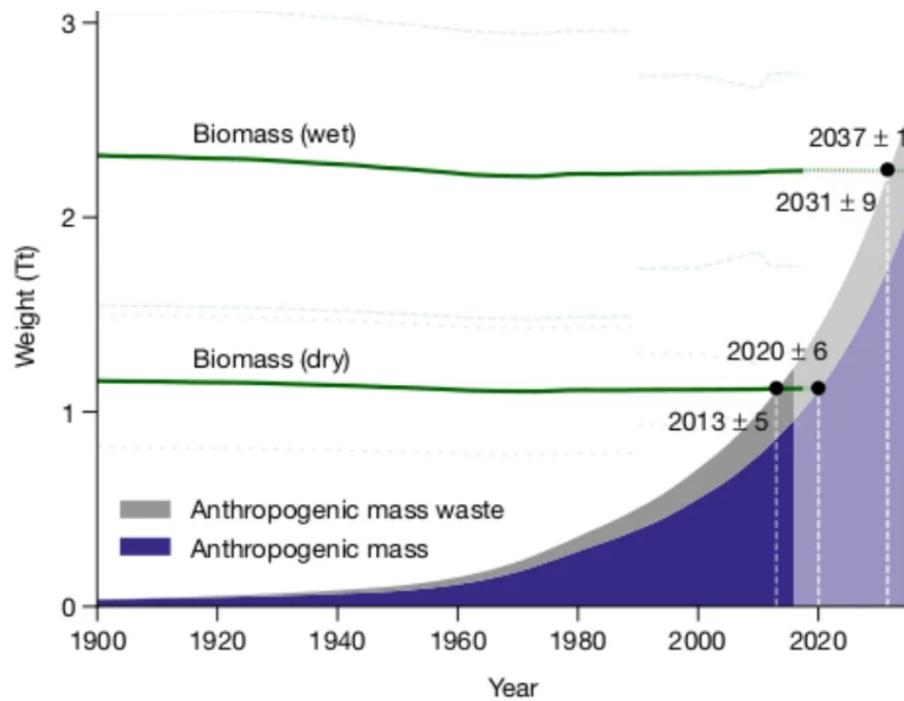


La fracture numérique est une réalité, sans compter ses impacts écologique et sanitaire...



# Une « techno-sphère » fabriquée par l'humain (1 100 Gt) qui semble déjà peser plus lourd que la biomasse (1 000 Gt)

Selon une première étude (à reproduire) du Weizmann Institute of Science publiée en 2020 dans la revue *Nature*, la masse anthropique de ce qui est fabriqué par les humains, déchets inclus, aurait dépassé la masse « sèche » — le poids « hors eau » — des êtres vivants depuis 2018 au plus tard et sa masse totale la dépasserait d'ici 2040 au plus tard.



Le premier responsable est le secteur de la construction. A titre de comparaison, le poids des bâtiments et des infrastructures dépasse celui des arbres et arbustes tandis que le plastique pèse deux fois plus que l'ensemble des animaux.

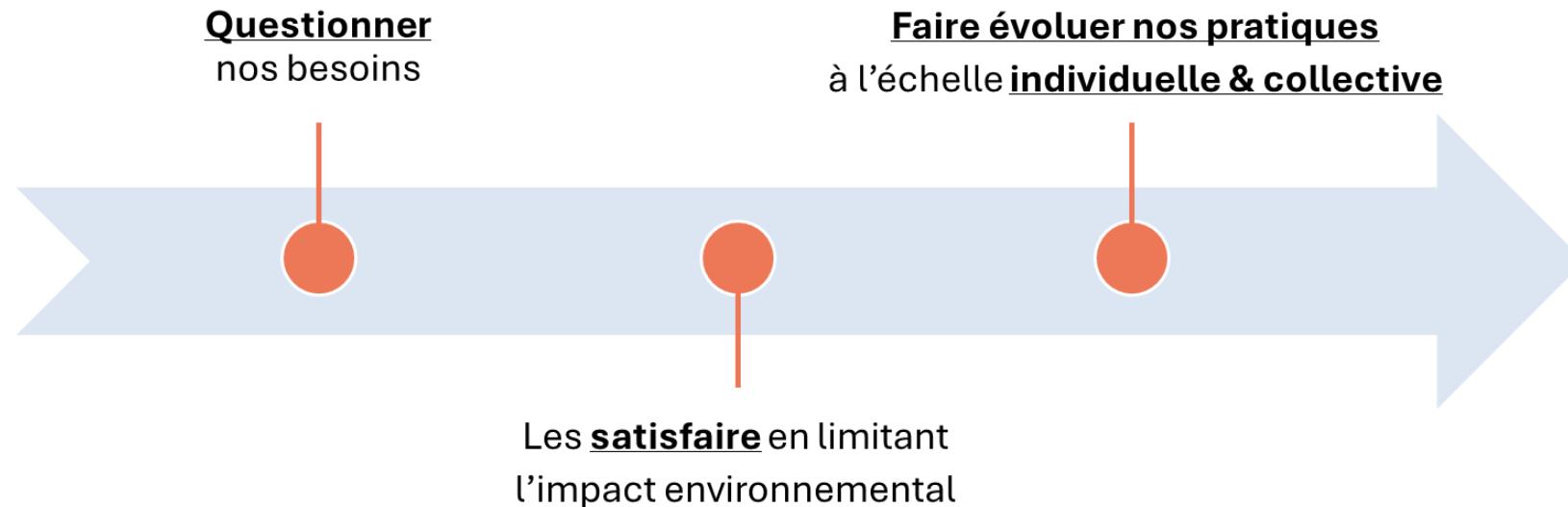
# Les démarches de sobriété et de discernement technique, une réponse à l'inflation et à l'ambivalence technologiques

- Plus soutenables, plus résilientes et plus souveraines au regard de la finitude, de l'éloignement géographique et des tensions géopolitiques autour des ressources
- Plus facilement maintenables, réparables, réutilisables, recyclables
- Plus appropriables et démocratiques dans l'utilisation



# Définition complète de la sobriété selon l'ADEME

« La sobriété est une démarche visant à **réinterroger les besoins individuels et collectifs** pour y répondre en **adaptant nos modes de production et de consommation** afin de **réduire les émissions de GES et la pression sur les ressources**, tout en poursuivant des objectifs **d'équité sociale et d'intérêt général**. »



# Les quatre piliers indissociables de la sobriété

Cette définition de la sobriété s'appuie donc sur les quatre piliers indissociables suivants :

- Le **questionnement des besoins aux échelles individuelles et collectives** afin d'y répondre en définissant des pratiques décentes et soutenables
- La **réduction de l'impact des modes de production et de consommation** sur l'environnement, les ressources et le vivant en favorisant la **réduction des émissions de gaz à effet de serre et de la pression sur les ressources** (énergies, matières, eau, etc.)
- La sobriété passe par des **changements de politiques publiques, d'organisation, des modes de production et de consommation, et plus globalement de pratiques individuelles et collectives.**
- Une **attention particulière à l'équité sociale et à l'intérêt général doit être systématiquement associée** afin de ne pas générer ou renforcer de situation de précarité.

# Notions clés rattachées à cette définition

- La **notion concrète de « démarche »**, pour inciter à agir, à changer nos pratiques
- La notion de **questionnement de ses besoins**, d'où part toute démarche opérationnelle
- Au-delà des enjeux climatiques, la **notion d'épuisement des ressources** à éviter
- La notion assumée de **réduction des consommations d'énergie et de matière**, et à l'échelle individuelle, réduction de sa propre consommation, **voire de renoncement** pour les populations les plus aisées
- Le **prérequis d'équité sociale** à rattacher systématiquement à la définition
- La notion de **système économique et sociétal en jeu** à travers la sobriété

# Formules de conviction utiles

Opter aujourd’hui pour une démarche de sobriété, c'est :

- **Consommer moins pour consommer mieux** (à l’exception des populations en situation de précarité)
- **Anticiper et se prémunir contre les pénuries de ressources** et les effets du dérèglement climatique pour éviter de se voir imposer des restrictions difficiles demain
- **Être proactif** dans une démarche d’équité sociale et de bien-être des populations

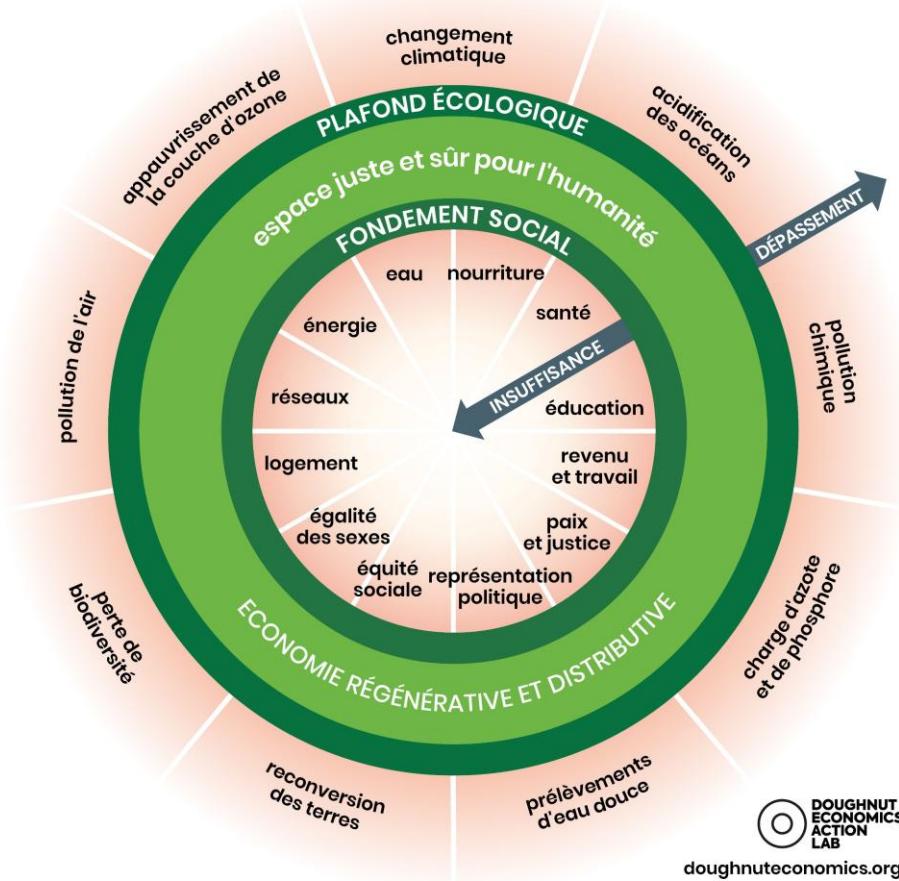
# Illustration par la théorie du Donut

L'image du « Donut » de l'économiste britannique Kate Raworth est très parlante pour visualiser l'objectif de la sobriété.

Elle a pour but d'entrer ou se maintenir dans l'espace vert clair dit « juste et sûr pour l'humanité ».

Il est caractérisé par un **plancher social** en dessous duquel on parle de privation ou de précarité et par un **plafond environnemental** au-dessus duquel nos pratiques et usages ne sont pas durables.

La sobriété à l'échelle d'une société vise à **converger** vers cet espace équitable et sûr.



# Clarification du champ d'application de la sobriété

## À quoi s'applique la sobriété ?

Aujourd'hui, on évoque encore majoritairement la sobriété énergétique. Or la sobriété est une démarche **globale**. Elle s'applique en effet **à l'ensemble des ressources** : l'énergie, l'eau, la biomasse, les ressources minérales, les sols... Et elle peut être appliquée **dans de nombreux domaines** : la mobilité, l'alimentation, le numérique, etc.

La démarche de sobriété appliquée à l'énergie et à l'eau commence à être bien connue, sous les effets de la géopolitique et du climat.

Pour le foncier, il s'agit de préserver des terres face à l'artificialisation des sols. Par exemple, éviter l'étalement urbain en revitalisant les centres-villes, rénover et réduire la vacance plutôt que construire des bâtiments ou des logements neufs.

# Conditions à remplir pour la mise en place d'une démarche de sobriété

## 1- SOBRIÉTÉ ET EQUITÉ SOCIALE

Aujourd'hui, les inégalités sont présentes à travers le monde et vont s'accentuer notamment avec le changement climatique. La sobriété peut s'avérer un moyen de contribuer à réduire ces inégalités.

En se centrant sur la satisfaction des besoins essentiels, une démarche de sobriété permet de contribuer à un partage plus équitable des ressources et des efforts. Au regard des différences de contributions aux émissions de GES et aux consommations de ressources, mais également des marges de manœuvre plus réduite de la part des populations qui ont des budgets plus contraints, **il convient de faire contribuer chacun en fonction de ses contraintes et moyens.**

*« La répartition des efforts doit donc être progressive sur l'ensemble du spectre social, les capacités contributives de chacun étant mobilisées de façon croissante en fonction des revenus et des patrimoines ». (voir avis ADEME « La transition juste », avril 2024).*

Les politiques publiques doivent avant tout prendre en compte ces différentiels de revenus et de patrimoines dans la mise en œuvre de leurs démarches et l'Etat doit être garant de cette équité. Il en va non seulement de l'efficacité des actions et des résultats, mais aussi de leur désirabilité pour la société.

# Conditions à remplir pour la mise en place d'une démarche de sobriété

## 2- ARTICULATION DES ECHELLES INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

On réduit souvent la démarche de sobriété à sa dimension individuelle. Or **pour être efficace, une démarche de sobriété doit articuler deux échelles : collective et individuelle.**

Le levier collectif relève de la planification, des politiques publiques et des stratégies d'acteurs privés. Les acteurs moteurs à cet échelon peuvent être l'Europe, l'Etat, les collectivités locales, les entreprises mais aussi les acteurs du monde associatif.

La démarche de sobriété est également une démarche individuelle : elle concerne des personnes qui peuvent mettre en œuvre des actions de sobriété à leur échelle.

En pratique, les **deux échelles sont interdépendantes, et les activer simultanément permet d'accélérer les transformations.**

# Conditions à remplir pour la mise en place d'une démarche de sobriété

## 3- TRANSPARENCE ET ENJEUX DÉMOCRATIQUES POUR UNE MEILLEURE DESIRABILITE

La **transparence est une condition qui installe la confiance et facilite l'engagement** dans une démarche de sobriété.

Elle peut se matérialiser de plusieurs manières : dans la gouvernance des projets, à travers leur co-construction et à travers l'information et le dialogue. Afficher les objectifs, les conditions de mise en œuvre, les impacts individuels ou collectifs et les résultats attendus (ou atteints) des projets sont cruciaux pour obtenir de l'adhésion.

Individuellement chacun définit ses besoins et ajuste ses pratiques de consommation en fonction de ses contraintes.

Collectivement, les **niveaux de sobriété et leurs mises en œuvre doivent être délibérés et tranchés démocratiquement.**

# Différence et complémentarité entre sobriété et efficacité

**En matière d'énergie, quelle est la différence entre « efficacité » et « sobriété » ?**

Dans les deux cas, on réduit la consommation d'énergie. L'efficacité cherche à réduire la consommation d'énergie à service rendu égal, alors que la sobriété cherche en plus à questionner l'utilité ou le besoin du service, à le modifier, voire à y renoncer.

**Dans le cadre de la transition écologique, la seule démarche d'efficacité énergétique ne peut pas suffire pour atteindre nos objectifs.** Prenons deux exemples pour comprendre la différence entre sobriété et efficacité :

- Mettre en œuvre une démarche d'efficacité énergétique, c'est par exemple mieux entretenir sa chaudière pour optimiser son rendement. Ou bien éclairer des routes avec des LEDs plutôt qu'avec des ampoules.
- Mettre en œuvre une démarche de sobriété énergétique, c'est baisser la température ambiante de 1°C, ou éteindre l'éclairage public la nuit.

**Les deux démarches doivent s'additionner. Mais il est plus pertinent de commencer par mettre en œuvre une démarche de sobriété avant de rechercher l'efficacité.**

# Prioriser la sobriété sur l'efficacité pour réduire le risque des « effets rebond »

## Pourquoi l'efficacité ne suffit pas ?

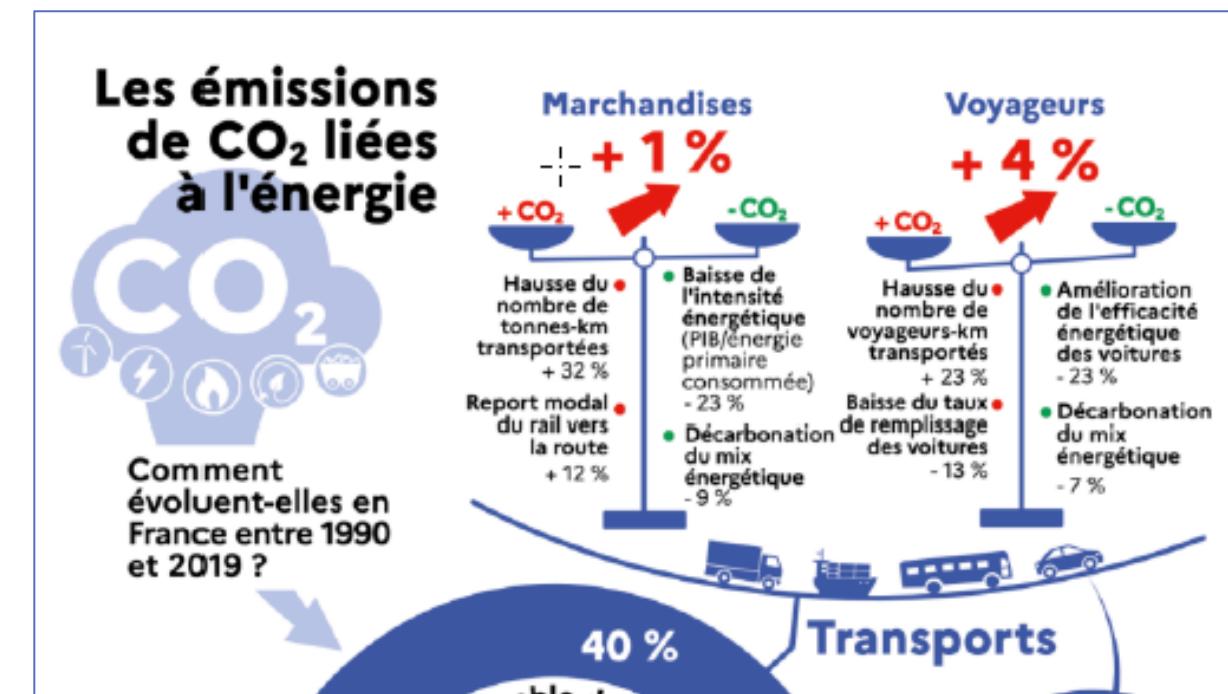
L'efficacité peut générer des effets rebond ou des transferts d'impact qu'on appelle aussi le « paradoxe de Jevons ». L'exemple ci-contre montre que les gains d'efficacité réalisés dans le transport sont annihilés par des pratiques peu sobres (Sources : CGDD/SDES, 2022 - Bertrand Gaillet).

## Pourquoi sobriété et efficacité sont complémentaires ?

Ces deux approches permettent chacune de réduire les impacts environnementaux de nos activités. Elles sont complémentaires.

Il est indispensable de mobiliser à la fois des leviers d'efficacité et de sobriété si l'on souhaite respecter les objectifs définis en matière de lutte contre le changement climatique et de préservation de l'environnement.

**Mobiliser une définition de la sobriété clairement différenciée de l'efficacité permet de s'assurer que l'on met en place à la fois des actions de sobriété et d'efficacité.**



# ENR'CHOIX, un outil francilien pour maîtriser les consommations d'énergie et limiter les effets rebond par la sobriété, l'efficacité et les énergies renouvelables thermiques

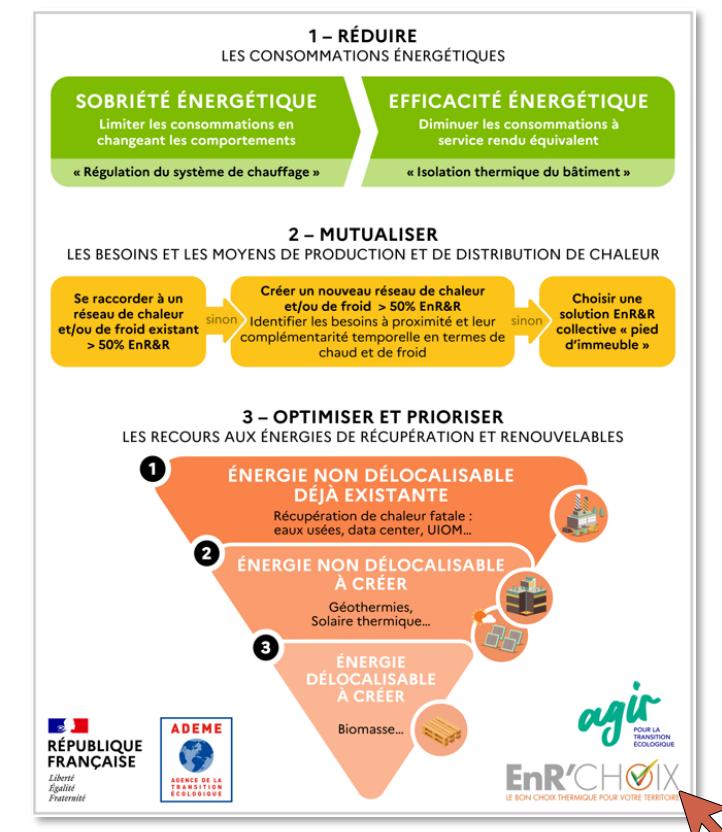
EnR'CHOIX est un outil stratégique sur la **chaleur renouvelable**, porté par la Direction régionale Île-de-France de l'ADEME et conçu pour accompagner les collectivités territoriales, les aménageurs et les gestionnaires de patrimoine dans leur transition énergétique.

En s'appuyant sur les priorités définies dans le Schéma Régional Climat Air Énergie (SRCAE), il propose des solutions concrètes pour réduire les consommations énergétiques, mutualiser les besoins en chaleur et en froid, et prioriser les énergies renouvelables et de récupération (EnR&R).

Cet outil intègre des actions de sobriété énergétique, qui visent à changer les comportements pour limiter les usages superflus, et d'efficacité énergétique, avec des solutions techniques pour optimiser les bâtiments existants. Il encourage également le développement de réseaux de chaleur basés sur des ressources locales comme la chaleur fatale, la géothermie ou la biomasse, afin de mutualiser les besoins et réaliser des économies d'échelle.

EnR'CHOIX identifie les potentiels régionaux : récupération de chaleur sur les eaux usées ou les datacenters, géothermie, profonde ou de surface, solaire thermique, et biomasse énergie. Cet outil facilite une planification territoriale cohérente, permettant de renforcer l'attractivité des territoires tout en répondant aux objectifs de neutralité carbone.

Pour plus d'information : <https://www.enrchoix.idf.ademe.fr/>



# Rejoindre des réseaux d'acteurs nationaux pour s'inspirer, se former et agir

- Réseau national des acteurs de la sobriété (CLER / Virage énergie)

Il fédère les acteurs (collectivités territoriales, institutions parapubliques, associations, chercheurs et laboratoires de recherche, bureaux d'études, ou encore entreprises) pour mieux intégrer la sobriété dans la transition écologique via des échanges, des rencontres, des formations, une veille. Virage Énergie et le Réseau CLER co-animent ce réseau, avec le soutien de l'ADEME.



- Réseau Elus pour agir

L'ADEME a lancé un réseau d'élus référents Transition écologique et énergétique dans chaque commune, chaque intercommunalité de France et à l'échelle de chaque région.



- Territoires Engagés Transition Ecologique

Ce programme permet aux EPCI et syndicats de déchets de structurer leur politique de transition écologique et leur projet de territoire autour du référentiel de l'économie circulaire. **Le référentiel intègre des indicateurs sur la sobriété.**



# Rejoindre le réseau francilien pour s'inspirer, se former et agir

## ▪ La « Fabrique francilienne de la sobriété » de l'Institut Paris Region

- Des études,
- Des ateliers,
- Des conférences,
- Des cartographies,
- Des visites de site,
- Des appels à manifestations d'intérêt auprès des communes pour un état des lieux et l'élaboration d'un programme local de sobriété.



# Informer et sensibiliser aux enjeux de la sobriété

## ▪ Vidéo pour comprendre

- Accès à [la vidéo « Qu'est ce que la sobriété pour mon territoire »](#)  
(version courte 3'25 et version longue 5'50)



## ▪ Campagne de communication

- [« Epargnons nos ressources »](#)
- [Kit pour démarrer une démarche de sobriété au sein de sa collectivité](#)



## ▪ Newsletter trimestrielle

- « La Lettre des sobriétés » : [Lien pour s'abonner](#)



## ▪ Se renseigner pour mettre en pratique la sobriété

- [Page Sobriété](#) sur le site économie-circulaire (ADEME)



# Informer et sensibiliser aux enjeux de la sobriété

## ▪ Aider et inciter au changement de pratiques

- Le site « Epargnons nos ressources » donne toutes les adresses de proximité pour emprunter, partager, réparer, acheter/vendre en seconde main (entreprises, citoyens)
- 10 gestes de sobriété l'hiver, l'été et en numérique
- L'opération « Osez changer » pour aider les citoyens à répertorier, trier et désencombrer leur logement et s'engager vers une consommation plus responsable et plus sobre



## ▪ Sensibiliser ses interlocuteurs

- Les défis « Déclics » pour suivre sa consommation, se donner des objectifs et relever le défi à plusieurs (citoyens)



# Se former à une politique de sobriété

## ▪ Formations proposées par l'ADEME

- [« S'engager dans une politique territoriale de sobriété »](#)  
(formation en ligne de 2h, pour élus ou services – TRANSI 11)
- Rencontres « Territoire Engagé » sur la sobriété (ex. A3P, pas de rencontre planifiée en 2025)



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

ADEME  
AGENCE DE LA  
TRANSITION  
ÉCOLOGIQUE

ADEME Formation  
Les formations de l'Agence de la transition écologique

PRÉSENTATION NOS FORMATIONS CONTACTEZ-NOUS

Accueil > formations > Transition écologique: approche transversale > S'engager dans une politique territoriale de sobriété

**S'engager dans une politique territoriale de sobriété**

Vous souhaitez (re)dynamiser votre projet politique de transition écologique. Nous vous accompagnons pour faciliter le passage à l'action.

Code module : TRANSI11  
Mis à jour le : 07/06/2024

# Construire une politique territoriale de sobriété

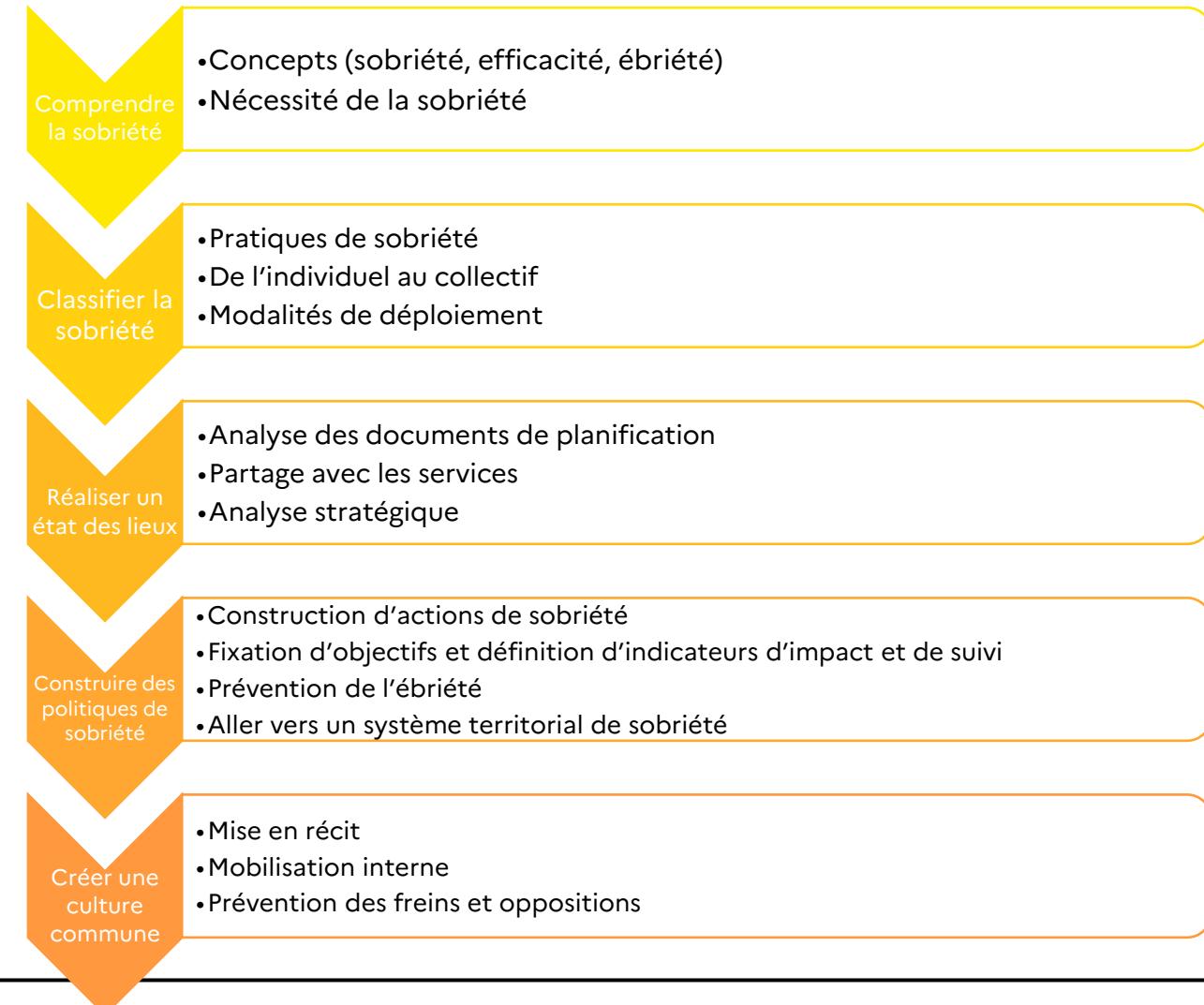
## ▪ Guide méthodologique « Impulser une politique de sobriété sur mon territoire »

- **Outil méthodologique** conçu pour **accompagner les collectivités territoriales** dans la mise en œuvre d'une politique de sobriété.
- Cible : **agents des collectivités locales** : élus, techniciens, directions générales. Également pour tout acteur public ou privé souhaitant initier une démarche de sobriété dans son organisation ou sur son territoire.
- Guide **indispensable** pour démarrer et être guidé tout au long de sa démarche



# Construire une politique territoriale de sobriété

## Principales étapes détaillées dans le guide méthodologique



# S'inspirer de l'existant

- Exploration des actions de sobriété dans les démarches territoriales en Europe (ADEME, 2020)

Etat des lieux des actions de «sobriété» mises en œuvre dans 9 territoires, par les collectivités, pour elles-mêmes, pour les entreprises et le grand public en France et en Europe.

- Etat des lieux des actions de sobriété dans les territoires français (ADEME, 2020)

Exemples de démarches territoriales de sobriété en France.

- Politiques territoriales de sobriété – TERSOB (ADEME, 2021)

Les collectivités trouveront ici : un outil leur permettant de cadrer et identifier les pratiques de sobriété qu'elles souhaitent promouvoir ; une « grille », leur permettant de structurer leur politique territoriale de sobriété ; l'ensemble des freins et leviers identifiés dans la conduite de politiques territoriales de sobriété ; un exemple de fiche de poste d'un(e) « chef(fe) de projet sobriété énergétique ».



# S'inspirer de l'existant : exemples concrets

- **Fiches pratiques de retours d'expériences** d'acteurs ayant mis en œuvre une politique de sobriété dans différents domaines (consommation, foncier, énergétique, mobilité, aménagement, etc.)
- Fiches disponibles en annexe du guide « Impulser une politique de sobriété sur mon territoire »
- Fiches pratiques pour agir en tant que collectivités (réalisées par FNE avec le soutien financier de l'ADEME)
  - [La sobriété énergétique](#)
  - [La sobriété des mobilités](#)
  - [La sobriété lumineuse](#)
  - [La sobriété foncière](#)
  - [La sobriété du secteur BTP](#)
  - [La sobriété en eau](#)
  - [La sobriété agricole](#)
  - [La sobriété de l'élevage](#)
  - [La sobriété textile](#)
  - [La sobriété numérique](#)
- **Fiches pratiques** du « Réseau Sobriété » (réalisées par le CLER et Virage énergie, en partenariat avec l'ADEME)
  - [Fiche Quotas touristiques](#)
  - [Fiche Bureau des Temps](#)
  - [Fiche Publicité espace public](#)
  - [Fiche Cyclo-logistique](#)
  - [Fiche Restauration Scolaire Sobre](#)
  - [Fiche Sobriété Hydrique](#)
  - [Fiche Habitat Participatif](#)
  - [Fiche Végétalisation des cours d'école](#)



# S'inspirer de l'existant : exemples concrets

- Guide qui recense des objectifs concrets sur la sobriété pour les villes  
(Energy cities)
- **Entretiens inspirants d'élus locaux (Energy cities)**
  - « Attractivité, le nouvel ennemi ? » en février 2023 par Tristan Riom, Vice-président de la Métropole de Nantes en charge du climat Energie mutations économiques agriculture et alimentation.
  - « Repenser les critères d'appréciation de la 'bonne gestion budgétaire' au niveau local pour engager la bifurcation écologique » en juin 2023 par Anthony Poulin, Maire adjoint de Besançon.
  - « Grenoble – Le service public à l'heure de la sobriété » en décembre 2023 avec Vincent Fristot, Adjoint Finances et Comptabilité écologique, transition énergétique à Grenoble ADEME)



# Pour aller plus loin

- **Baromètre Sobriétés et Modes de vie** (ADEME, 2024)

Pour mieux appréhender les évolutions des pratiques et représentations des Français sur ce sujet, mais aussi les conditions de mise en œuvre de démarches collectives et individuelles de sobriété et les incidences positives et négatives sur les différents publics.



- **Feuilleton Transition Sobriété 2050** (ADEME, 2024)

Prospective qui évalue les impacts de la sobriété, de l'efficacité énergétique, du commerce international et de la décarbonation de l'énergie et des procédés sur la consommation d'énergie et les émissions de GES dans la mobilité, le résidentiel, le tertiaire et l'industrie.



- **Indicateurs de bien-vivre et cobénéfices de la sobriété** (ADEME 2024)

Synthèse des co-bénéfices des modes de vie sobres en matière de bien-vivre au travers de 16 initiatives (exemples d'initiatives étudiées : Bien-vivre territorial en Occitanie ; Développement durable dans le département de la Gironde ; Bonheur réunionnais brut ; Donut d'Amsterdam)



# Un guide des pratiques de sobriété

La partie suivante propose une grille permettant de faciliter l'identification de pratiques de sobriété dans les différentes thématiques.

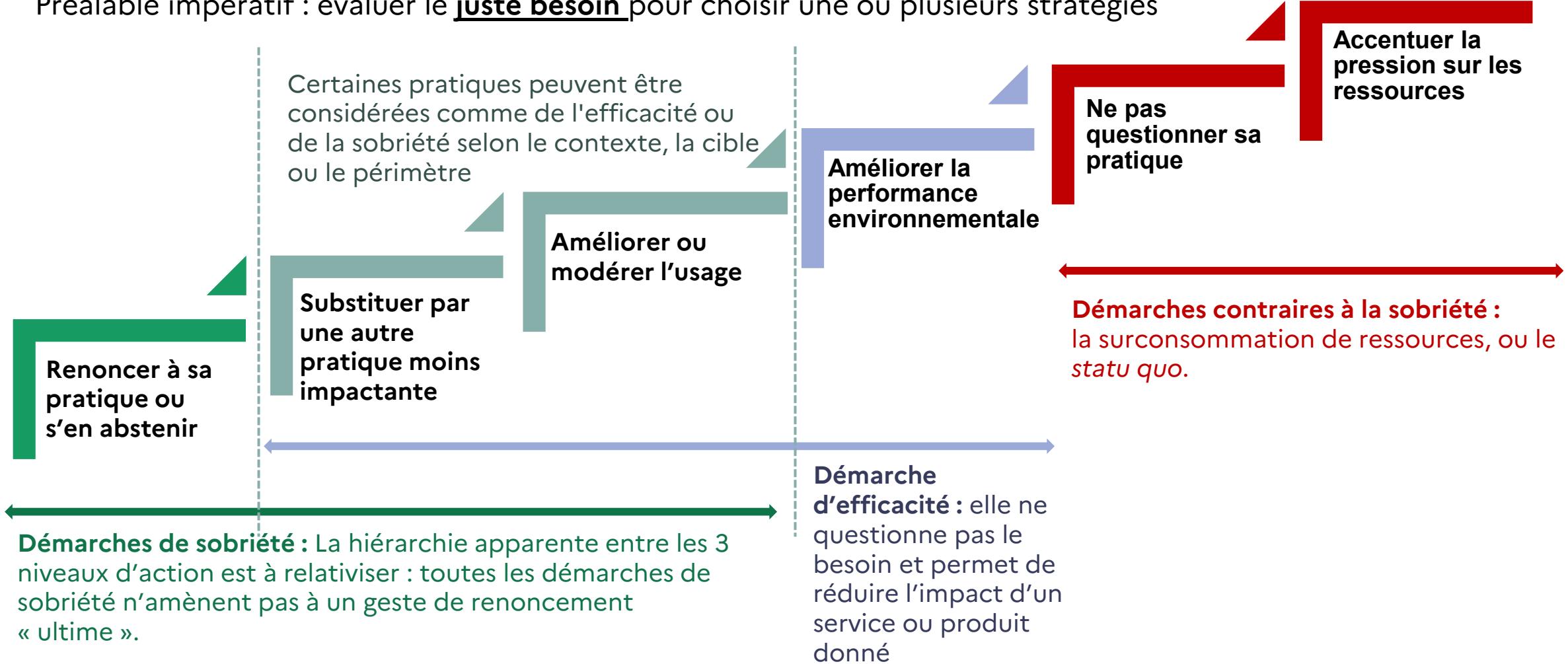
Dans un deuxième temps, par thématique et par cible, des illustrations sont proposées. La liste des pratiques est pensée comme une source d'inspiration pour illustrer son discours, elle n'est pas exhaustive et peut être complétée à l'envie.

Les thématiques abordées sont :

- Mobilités
- Consommation et production
- Aménagement des villes et territoires
- Bâtiment et immobilier
- Alimentation
- Numérique

# Les stratégies de réponse au besoin en général

Préalable impératif : évaluer le **juste besoin** pour choisir une ou plusieurs stratégies



# 4 façons concrètes d'intégrer la sobriété dans les pratiques

Plusieurs démarches sont possibles pour intégrer davantage de sobriété dans ses pratiques, ses choix de consommation et son organisation. Pour faciliter l'identification de pratiques de sobriétés, la grille de réflexion présentée ci-après comprend 4 catégories, inspirées des travaux de Negawatt :

- **« Sobriété des usages » : modérer l'utilisation d'une ressource, d'un bien ou d'un service**

*Exemples : baisse de la température de consigne des logements (18°C dans les pièces à vivre, 16°C dans les chambres), extinction des veilles, limitation des vitesses sur la route, renoncement à certains déplacements dispensables, extension de la durée de vie des équipements, recyclage des friches pour réindustrialiser, retrofit (ou remanufacture) industriel*

- **« Sobriété structurelle ou organisationnelle » : restructurer ou réorganiser les activités dans l'espace et le temps, pour créer les conditions d'une modération de la consommation**

*Exemples : aménagement du territoire en vue de réduire les distances à parcourir pour les déplacements quotidiens (travail, courses, loisirs, etc.), remise sur le marché d'espaces vacants, densification des tissus existants*

- **« Sobriété dimensionnelle » : mieux dimensionner les biens et services à ses besoins**

*Exemples : utilisation de véhicules adaptés en poids, volume et puissance aux usages de déplacement, mise en place de parcours résidentiels adaptant la taille des logements à celle des ménages*

- **« Sobriété coopérative ou conviviale » : mutualiser la consommation ou l'utilisation des ressources, biens et services**

*Exemples : autopartage, cohabitation dans les logements ou les espaces de travail ou bâtiments multi-usages ou multifonctions, mise en commun des moyens de production dans une logique d'écologie industrielle et territoriale*

Par ailleurs, ces quatre démarches nécessitent de **repenser son rapport au temps et à l'espace** et sont applicables aux **particuliers comme aux collectivités locales et aux entreprises**.

Elles ne sont pas exclusives l'une de l'autre : elles **gagnent au contraire à se combiner**.

Les exemples présentés ci-après sont des illustrations.

# Sommaire

## 1. Eléments de cadrage

- a) Contexte
- b) Définition de la sobriété
- c) Messages centraux sur la sobriété
- d) Ressources de l'ADEME
- e) Guide d'identification des pratiques de sobriété

## 2. Applications concrètes

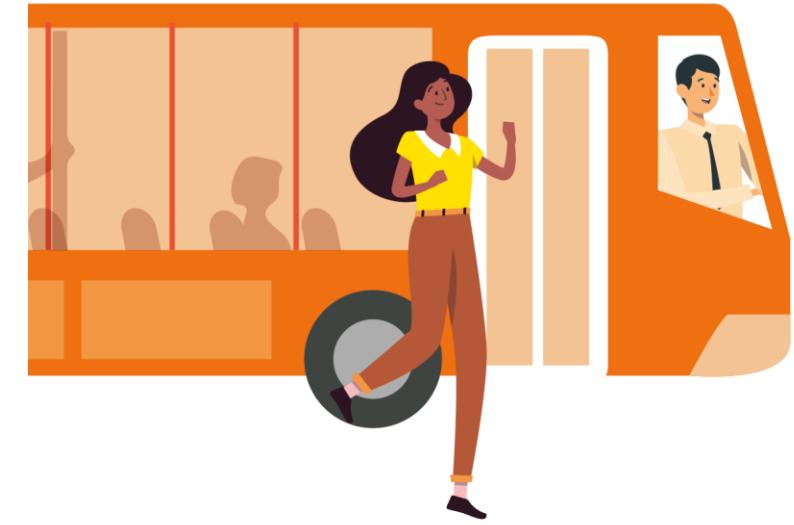
- a) **La sobriété appliquée à la mobilité**
- b) **La sobriété appliquée à la consommation / production**
- c) **La sobriété appliquée à l'aménagement des territoires**
- d) **La sobriété appliquée au bâtiment et à l'immobilier**
- e) **La sobriété appliquée à l'alimentation**
- f) **La sobriété appliquée au numérique**

## 3. Démarche systémique de discernement technique dite « low-tech »

- a) Définition
- b) Conditions de succès dans les entreprises et les collectivités locales
- c) Ecosystème d'acteurs
- d) Exemples d'application
- e) Sobriété et discernement technique, de puissantes démarches de transformation systémique des organisations et territoires

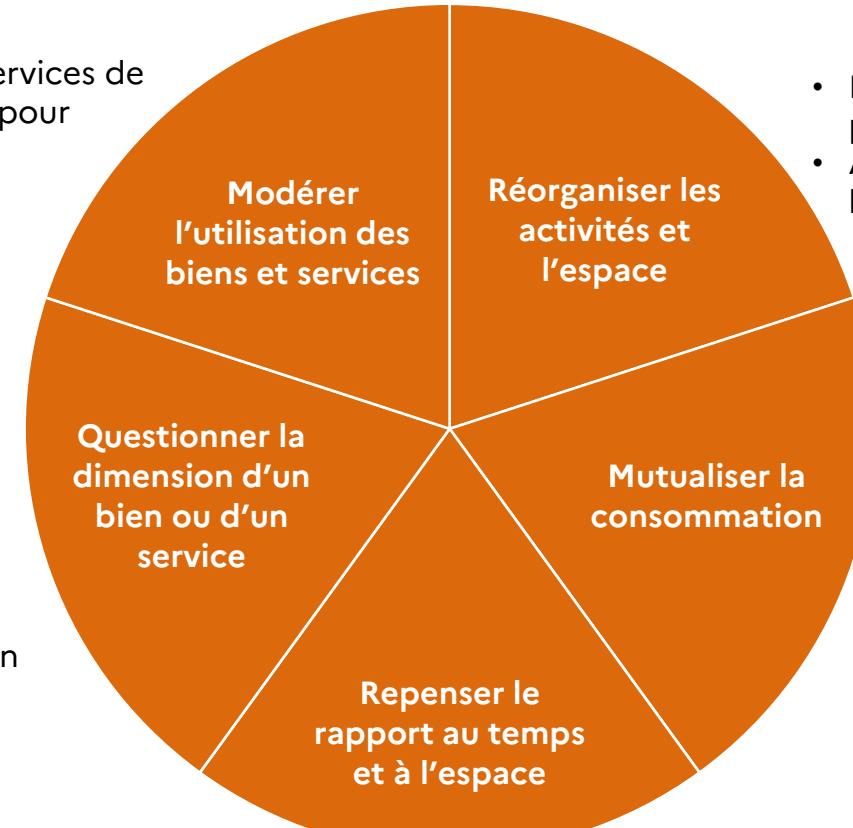
# Applications concrètes

## La sobriété appliquée à la mobilité



# Je suis une collectivité : comment intégrer davantage de sobriété dans mon offre de transport et d'aménagement ?

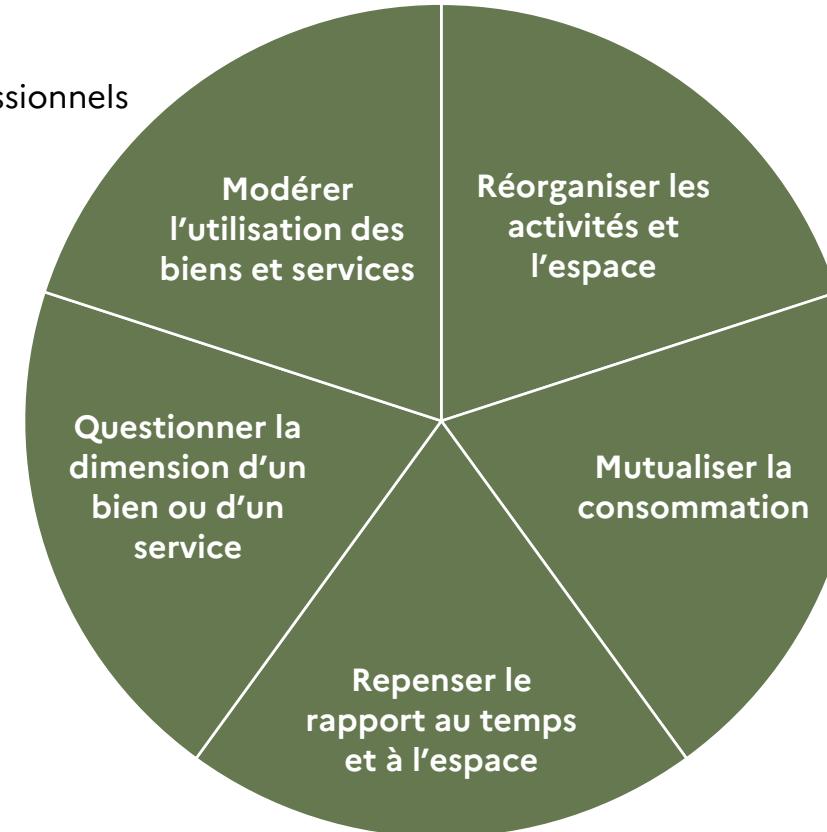
- Développer les commerces et les services de proximité (points de retrait, poste) pour raccourcir les déplacements.
- Adapter la capacité des moyens de transport en commun à la fréquentation



- Réaménager le territoire (via les PLUi et les SCOT) pour rapprocher les habitats des entreprises
  - Améliorer la desserte en transports en commun et leur fréquence
  - Aménager des aires d'autostop / de covoiturage
  - Mettre en place un service d'autopartage
- Limiter la vitesse sur le territoire.
- Repenser les rythmes de vie (établissements scolaires, services, etc.) pour permettre l'usage des transports en commun

# Je suis une entreprise : comment intégrer davantage de sobriété dans mon organisation ?

- Limiter les déplacements professionnels
- [Pour les entreprises de l'automobile] Concevoir des véhicules plus légers, moins sophistiqués, moins suréquipés.
- Développer une flotte de vélos



- Faciliter l'aménagement des horaires de travail pour favoriser les mobilités actives et les transports en commun

- Développer le télétravail
- Sortir du modèle « 1 voiture de fonction par commercial ».
- Réorganiser les postes pour limiter les déplacements multi-sites (voir, par exemple, le service proposé par l'entreprise « 1 km à pied »)

- Mutualiser les livraisons, les réunions à l'extérieur, les navettes multi-entreprises

# « No parking, no business » en centre-ville : un mythe à déconstruire

## Messages clés des études menées sur plusieurs agglomérations françaises :

- La plupart des clients vivent à proximité des commerces (entre 6% et 40% des clients viennent de la périphérie)
- La majorité des clients sont piétons et plus la ville est grande, plus la part modale de la voiture est faible (5% pour Paris, 21% pour Lille et Nantes, 60% pour Saint-Omer)
- Les clients veulent un espace avec moins de voitures : seulement 20% des clients considèrent la voiture comme moyen de transport prioritaire
- Les commerçants surestiment leurs clients automobilistes du fait de biais cognitifs (eux-mêmes sont souvent automobilistes, automobilistes plus contestataires que les autres clients, etc.)
- La piétonnisation des villes et le développement des modes de transport alternatifs améliorent la fréquentation et les chiffres d'affaires



# Des exemples de démarches relatives à la mobilité contraires ou insuffisantes au regard de la sobriété

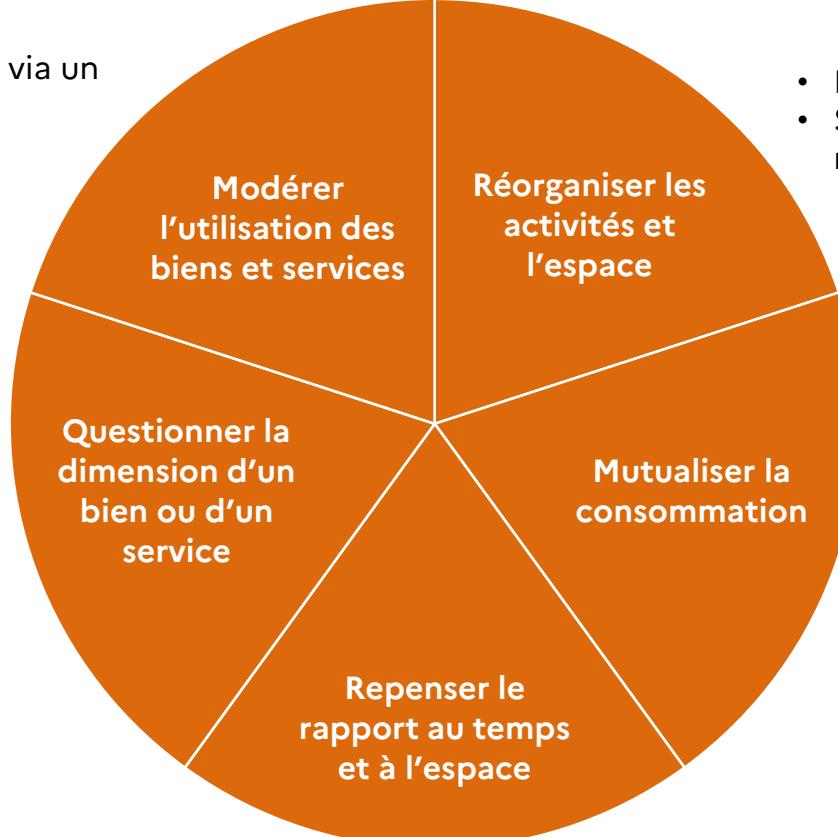


# Applications concrètes

**La sobriété appliquée à la consommation et production**



# Je suis une collectivité : comment intégrer davantage de sobriété dans la consommation de mon territoire ?

- 
- Réguler la publicité sur son territoire via un Règlement Local Publicité
  - Mettre en place une politique d'achats responsables basée sur les besoins
  - Prendre le temps de consulter les habitants et usagers sur les besoins effectifs avant d'engager un projet
  - Favoriser l'implantation des lieux de réparation
  - Sensibiliser les services aux politiques d'achats responsables
  - Mettre un espace à disposition pour favoriser le partage de biens entre habitants.
  - Mutualiser des équipements avec la collectivité voisine

# Je suis une entreprise : comment intégrer davantage de sobriété dans ma production et ma consommation ?

- Réduire les emballages
- Proposer des conditionnements de produits qui correspondent à l'usage



- Questionner le délai du retour sur investissement (une restructuration de son modèle économique peut avoir un retour sur du temps long)

- Questionner les origines, les types et la logistique des produits et services vendus et privilégier les circuits courts de proximité car 70% à 80% de l'empreinte carbone (scope 3 inclus) dépend de ces facteurs
- Créer une cellule d'écoconception de ses produits et services
- Envisager l'économie de la fonctionnalité et de la coopération (EFC)

- Proposer de la location de ses produits
- Mutualiser les moyens de production

# Des exemples de démarches relatives à la consommation et production contraires ou insuffisantes au regard de la sobriété

## Démarches à éviter, contraires à la sobriété

### Démarches d'efficacité

#### Améliorer la performance environnementale

- Utiliser des produits d'entretien plus respectueux de l'environnement.
- Acheter d'occasion
- Remplacer les éclairages publics par des LED.
- Labelliser les produits et services vendus avec des exigences environnementales.

#### Ne rien changer

- Acheter de la FastFashion (Shein), de basse qualité.
- Utiliser des lessives spécifiques pour chaque type de vêtement.
- Envoyer le bulletin municipal papier sans distinction dans toutes les boîtes aux lettres
- Ne pas offrir de garantie-constructeur.

#### Accentuer la pression sur les ressources

- Renouveler ses vêtements à chaque saison (surfréquence)
- Acheter un vêtement dès que j'en trouve un qui me plaît (surnombre)
- Se faire livrer ses achats en 2h
- Acheter une perceuse professionnelle pour une utilisation ponctuelle
- Autoriser la construction d'un még-entrepôt
- Envoyer des « goodies » aux clients.
- Produire en nombre des objets de faible durée de vie et faible qualité

Particuliers  
Collectivités  
Entreprises

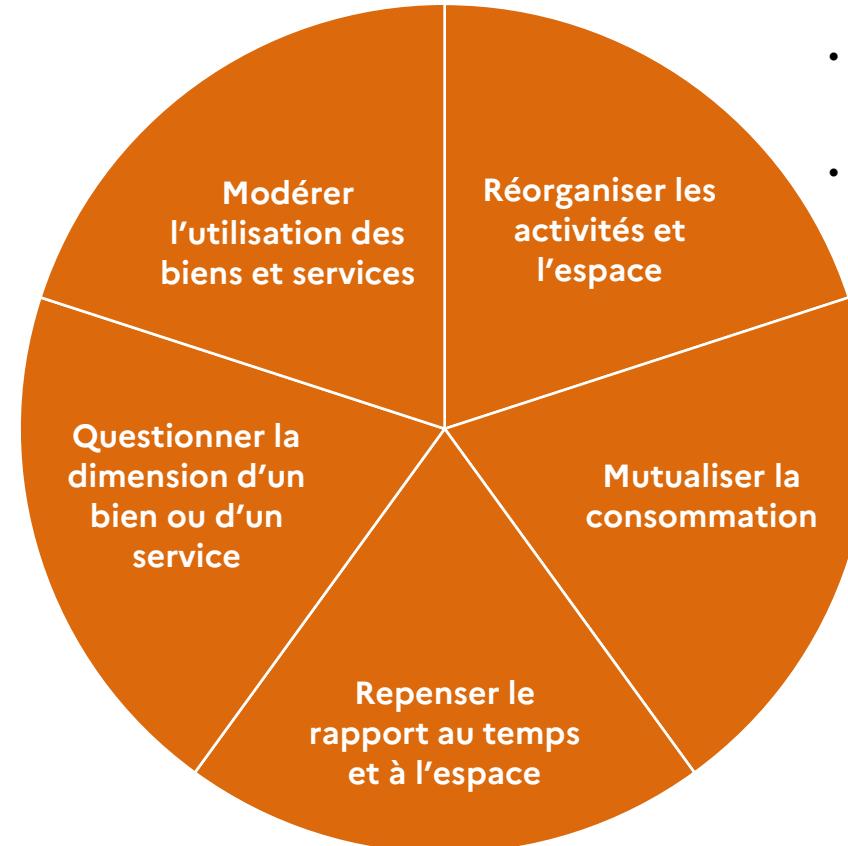
# Applications concrètes

La sobriété appliquée à l'aménagement des villes et territoires (foncier, réseaux, activités, espaces publics, etc.)



# Je suis une collectivité : comment intégrer davantage de sobriété à l'aménagement de l'espace de mon territoire ?

- Lutter contre la vacance et la sous-occupation de l'immobilier (bureaux, commerces et logements).
- Cartographier les réseaux et les services existants pour ne pas les multiplier sur son territoire.



- Aménager sa ville pour les piétons, questionner l'utilité et les coûts socio-économiques des projets à long terme (> à 30 ans)

- S'appuyer sur les documents d'urbanisme (PLUi et SCoT) pour planifier l'aménagement dense des centres-bourgs existant
- Remettre le piéton au centre des déplacements dans le territoire (voir notamment les bénéfices ici <https://theconversation.com/no-parking-no-business-en-centre-ville-un-mythe-a-deconstruire-224182>)
  - Mutualiser un bâtiment, une chaufferie avec d'autres entreprises ou collectivités
  - Développer les bureaux partagés pour les locaux administratifs « flex office »

# Sobriété et urbanisme commercial : un accompagnement pour changer de regard sur l'urbanisme commercial

## Objectifs de la démarche :

- Accompagner un collectif de territoires pionniers souhaitant explorer les liens entre leurs lieux de commerce et marchandises
- Porter un regard nouveau sur l'attractivité de leur territoire
- Tirer des enseignements plus larges pouvant inspirer d'autres acteurs et territoires.

Concrètement, il s'agira d'étudier les terrains d'expérimentation au-delà des termes économiques et immobiliers, en abordant :

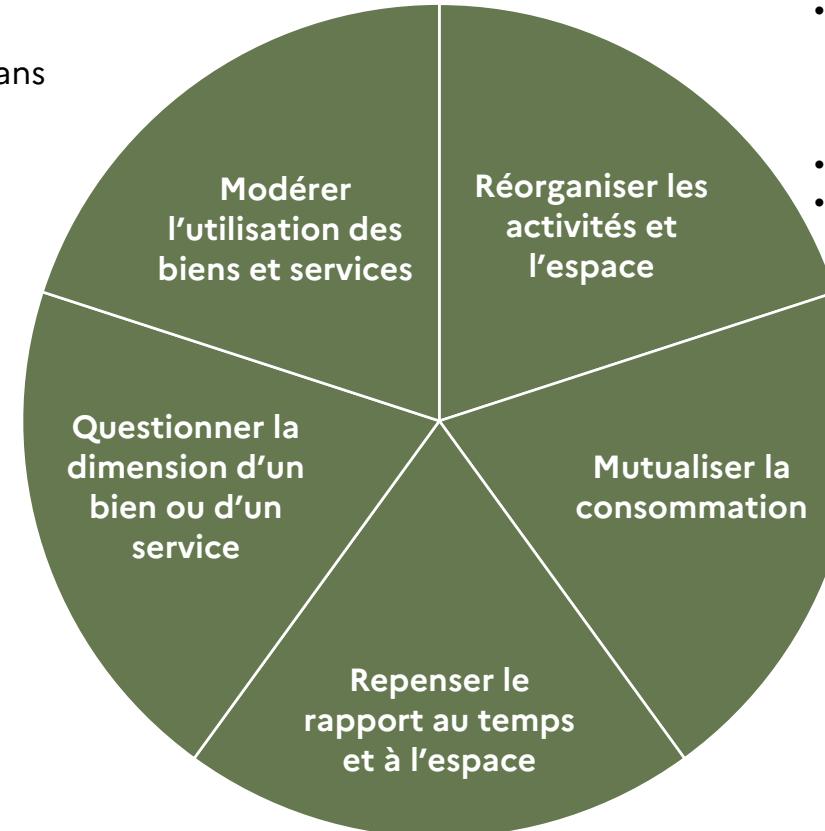
- Les **impacts de la marchandise** qui sera proposée aux consommateurs,
- Les **flux induits par ces activités** (logistique, consommateurs, déchets)
- L'**opportunité de favoriser des pratiques sobres** issues du contexte local



Contact : [thomas@territoirecirculaire.fr](mailto:thomas@territoirecirculaire.fr)

# Je suis une entreprise : comment intégrer davantage de sobriété dans mon organisation et mes projets ?

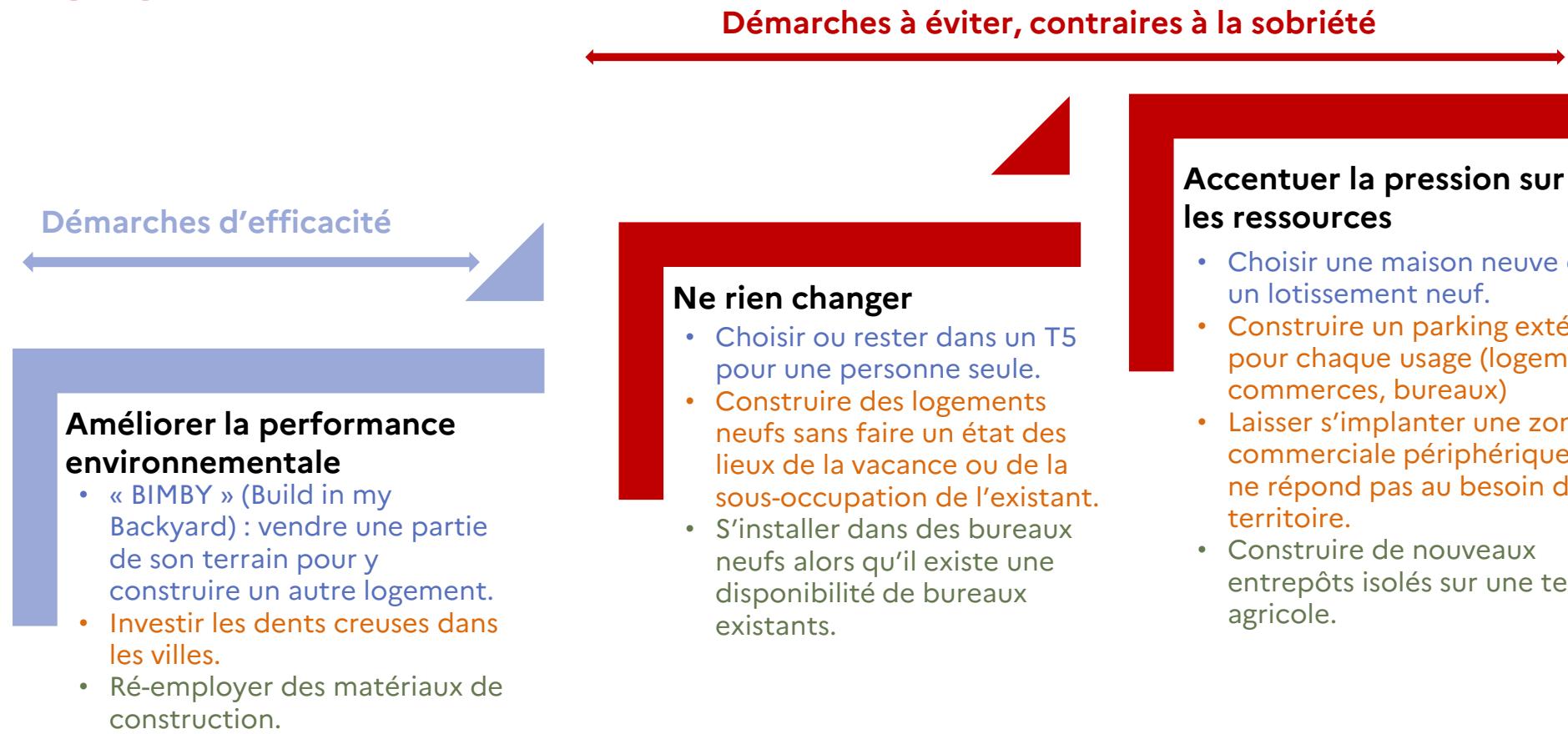
- Préserver les espaces naturels dans l'aménagement de son site
- Supprimer des parkings devenus inutiles grâce au report modal des salariés



- Analyser les coûts financiers, sociaux et environnementaux à long terme des projets

- Questionner les origines, les types et la logistique des produits et services vendus et privilégier les circuits courts de proximité (moins de réglementations que sur le bâti et le foncier)
  - Installer son site proche de ses salariés
  - Organiser les transports en communs avec la collectivité pour l'accès au site
- 
- Mutualiser les services pour les salariés (crèche, conciergerie, etc.)
  - Mettre en place le flex office
  - Mutualiser équipements entre entreprises (cantines, station d'épuration,...)

# Des exemples de démarches relatives à l'aménagement de l'espace contraires ou insuffisantes au regard de la sobriété



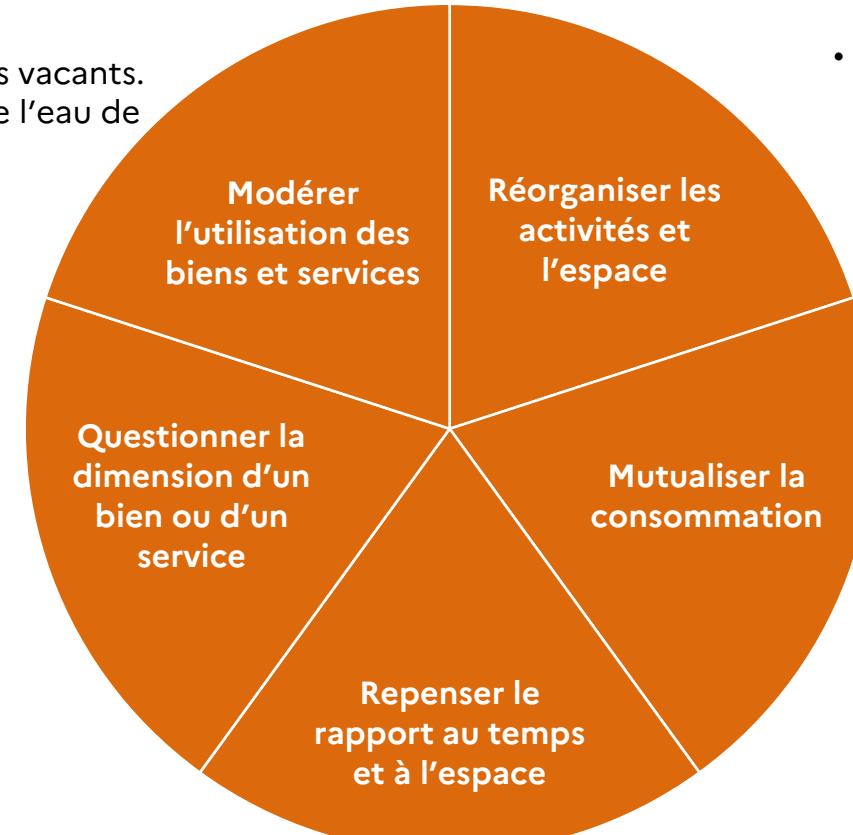
# Applications concrètes

**La sobriété appliquée au bâtiment et à l'immobilier**



# Je suis une collectivité : comment intégrer davantage de sobriété dans la gestion de mon parc immobilier ?

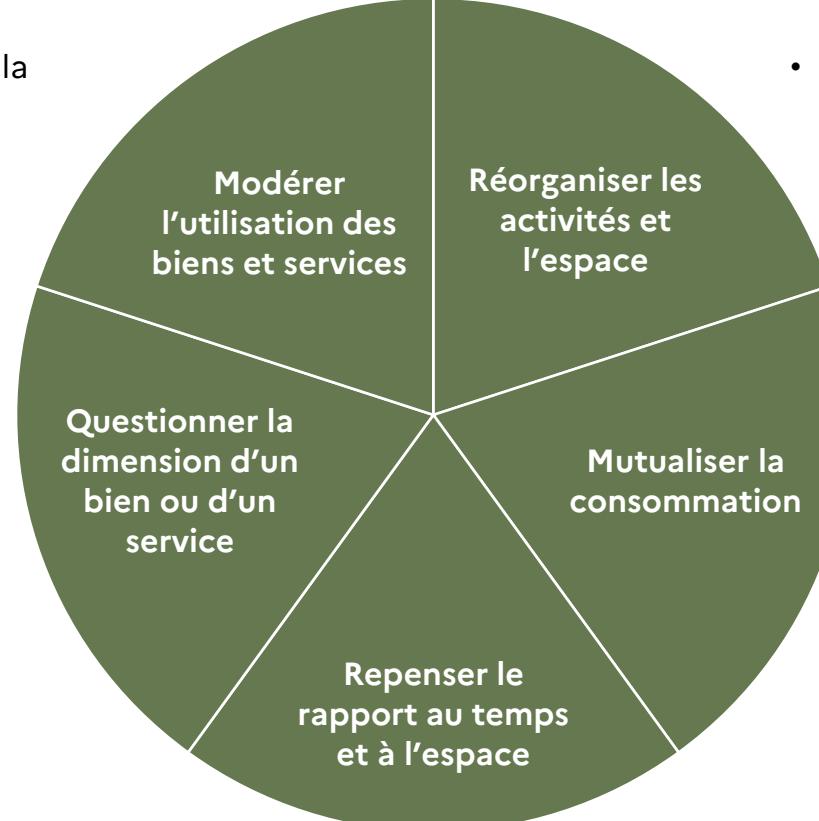
- Remettre sur le marché les bâtiments vacants.
- Rendre obligatoire la récupération de l'eau de pluie dans un nouveau lotissement



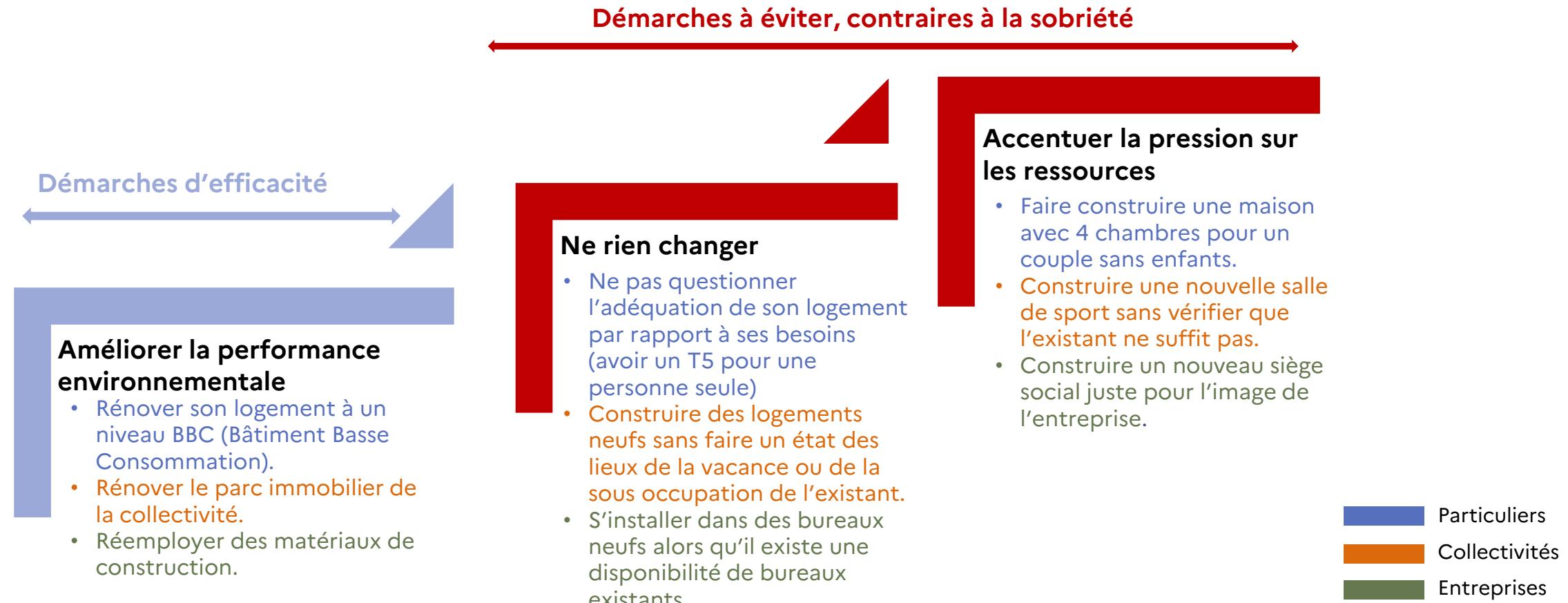
- Décaler l'allumage du chauffage dans l'année.

- Inciter à la transformation de bureaux vacants en logements
- Ouvrir à différents usages ses bâtiments communaux (une salle de sport devient une salle de fête)

# Je suis une entreprise : comment intégrer davantage de sobriété dans l'exploitation de mon parc immobilier ?

- 
- Réduire l'éclairage extérieur dès la fin de l'activité et éteindre les écrans et projecteurs non indispensables (affichage du hall d'accueil)
  - Concevoir des bâtiments denses et où chaque mètre carré est utilisé le plus possible
  - Concentrer les heures de présence l'hiver pour réduire le chauffage et l'éclairage
  - Nommer un référent sobriété de l'entreprise et lui donner des moyens
  - Développer les bureaux partagés ou « flex office »
  - Bâtiments utilisés 24h/24 : imaginer différents usages en fonction des moments de la semaine (la cantine devient restaurant le weekend)

# Des exemples de démarches relatives au bâtiment et à l'immobilier contraires ou insuffisantes au regard de la sobriété



# Applications concrètes

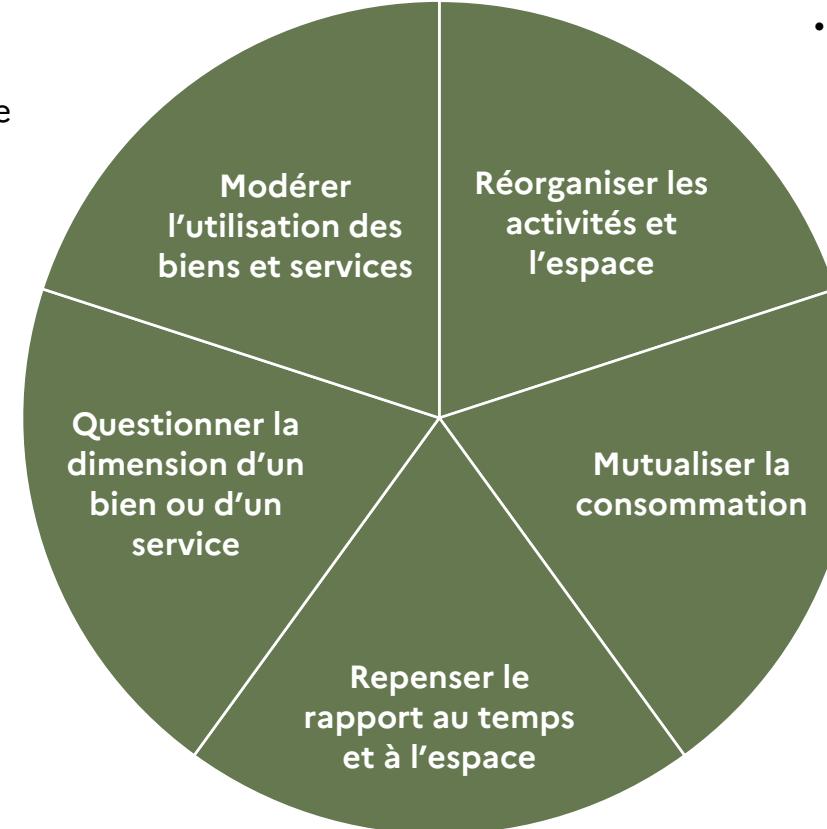
## La sobriété appliquée à l'alimentation



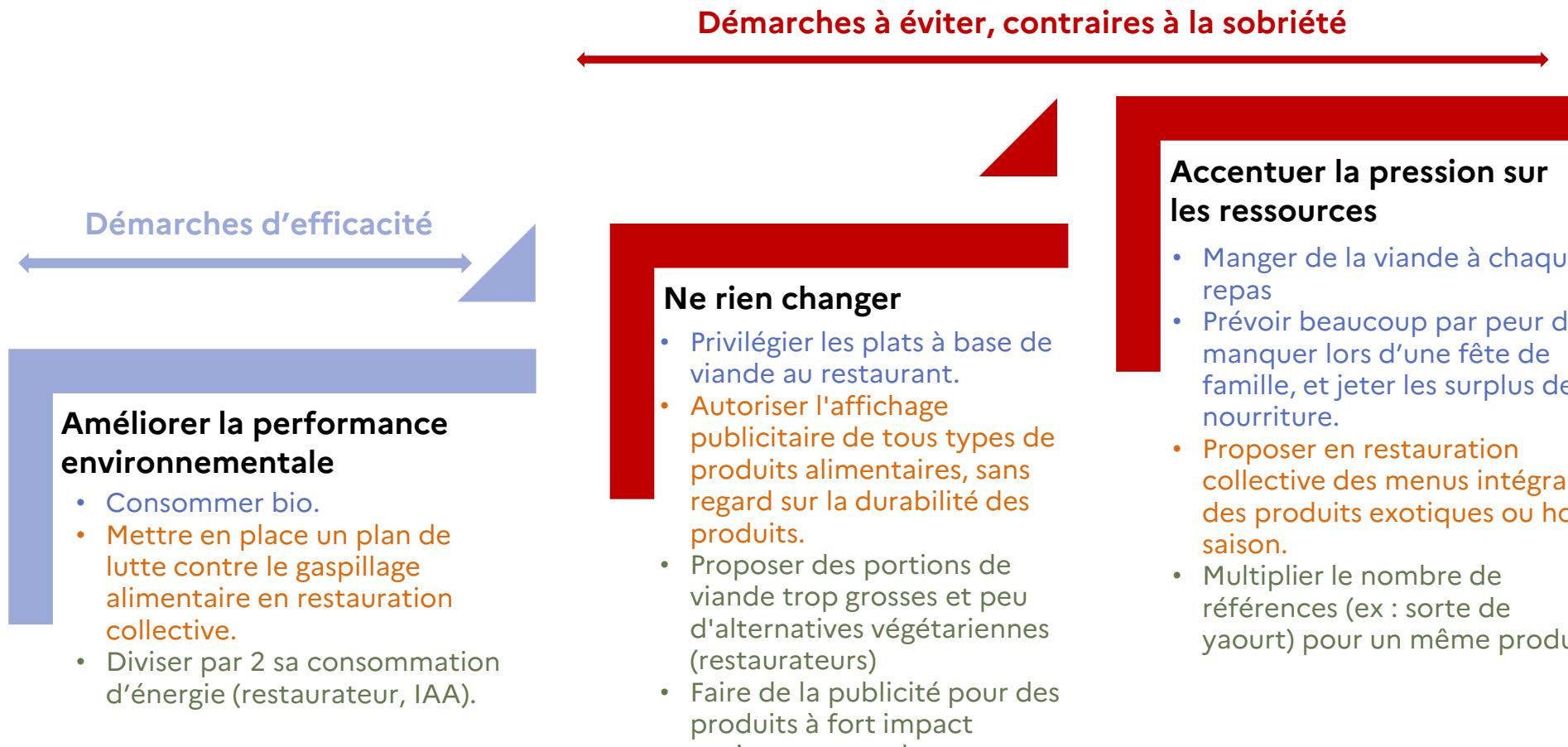
# Je suis une collectivité : comment intégrer davantage de sobriété dans l'alimentation et la restauration ?

- 
- Le diagramme circulaire est divisé en six segments égaux, chacun contenant une suggestion pour intégrer la sobriété dans l'alimentation et la restauration :
- Modérer l'utilisation des biens et services**
  - Réorganiser les activités et l'espace**
  - Mutualiser la consommation**
  - Repenser le rapport au temps et à l'espace**
  - Questionner la dimension d'un bien ou d'un service**
  - Imposer une réduction de l'utilisation de produits hors saison en restauration collective**
- Ensuite, à l'extérieur du cercle, sont listées des actions détaillées pour chaque suggestion :
- Réguler la publicité sur la viande ou sur des produits très transformés
  - Proposer des alternatives sans viande dans les menus des cantines
  - S'assurer que les habitants du territoire ont tous accès à une alimentation durable (points de distribution à moins de X km)
  - Faciliter l'installation d'agriculteurs Bio/d'AMAP sur le territoire
  - Accompagner le développement d'outils de transformation alimentaire mutualisés pour les producteurs (légumeries, conserveries...)
  - Utiliser les cantines hors temps scolaire pour permettre l'accès de tous à une alimentation saine et durable

# Je suis une entreprise : comment intégrer davantage de sobriété dans l'alimentation et la restauration ?

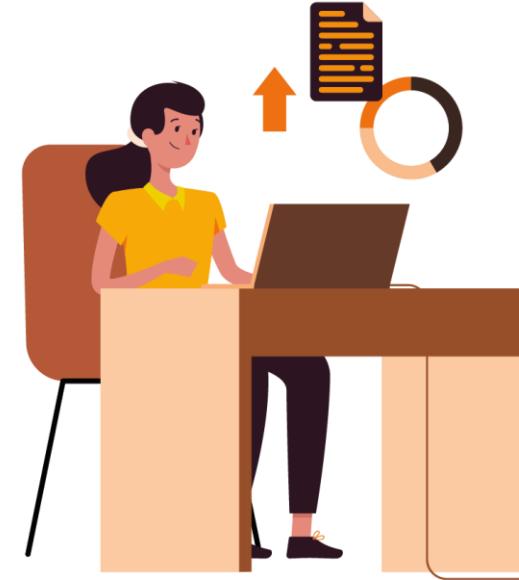
- Limiter le nombre de références pour un même produit (IAA, distributeur)
  - Remplacer la publicité sur les produits alimentaires par une information fiable et pédagogique
  - Supprimer les labels relevant du "greenwashing"
  - Proposer des offres « petit mangeur de viande » dans les menus avec des portions réduites
  - Fermer son point de vente le dimanche et les jours fériés (distributeur)
  - Adapter la carte de restauration d'entreprise aux produits (durables) disponibles localement
  - Mutualiser un point de vente entre plusieurs producteurs
- 
- Le diagramme circulaire est divisé en six segments égals, chacun contenant une suggestion. Les segments sont :
  - Modérer l'utilisation des biens et services
  - Réorganiser les activités et l'espace
  - Mutualiser la consommation
  - Repenser le rapport au temps et à l'espace
  - Questionner la dimension d'un bien ou d'un service

# Des exemples de démarches relatives à l'alimentation contraires ou insuffisantes au regard de la sobriété

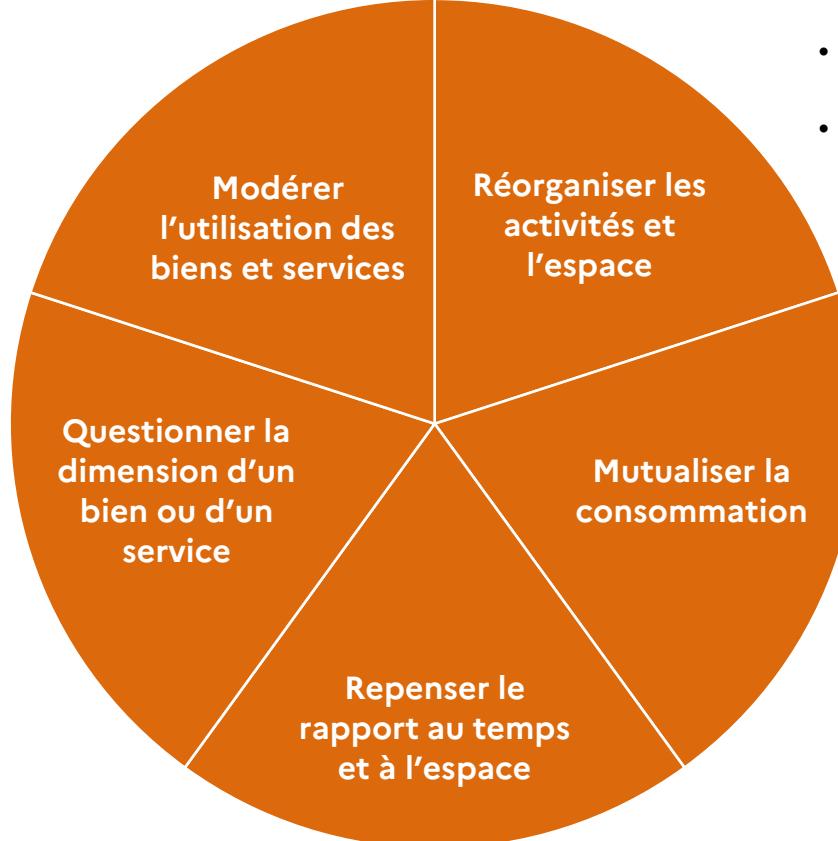


# Applications concrètes

## La sobriété appliquée au numérique

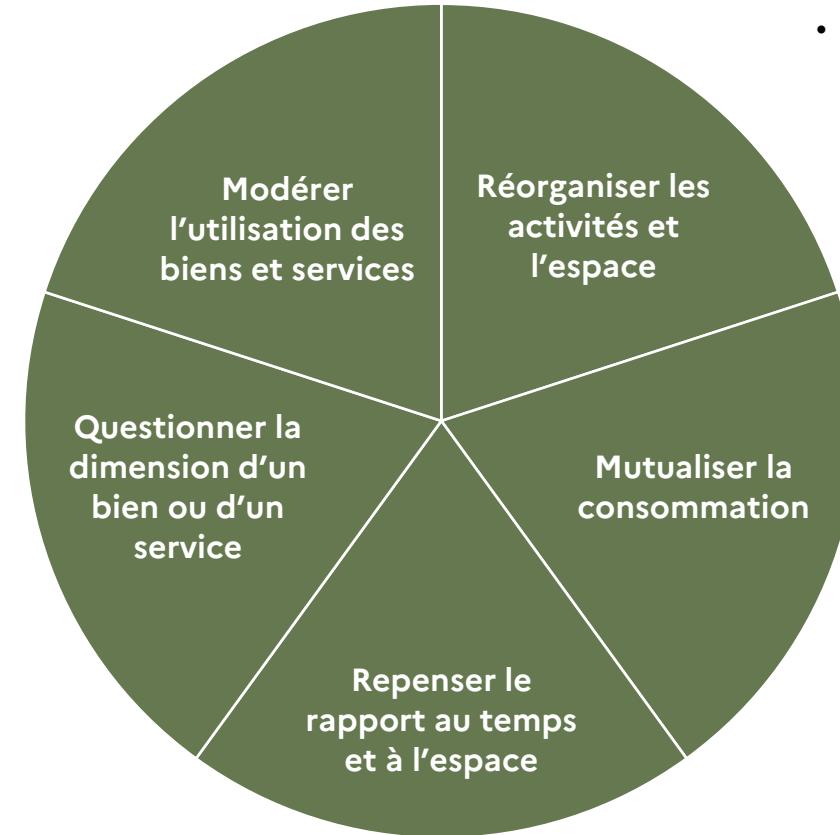


# Je suis une collectivité : comment intégrer davantage de sobriété dans la gestion du numérique ?

- 
- Modérer l'utilisation de services « intelligents » sur le territoire
  - Limiter les panneaux publicitaires numériques dans l'espace public
  - Maintenir une taille limitée pour le parc logiciel en désinstallant régulièrement les outils inutilisés
  - Favoriser les services humains par rapport aux services numériques
  - Dans une même localité, privilégier les réunions en présentiel plutôt que les visioconférences.
  - Organiser un ménage des courriels, dossiers, données de la collectivité
  - Soutien à un atelier de réparation des appareils numériques
  - Donner un équipement de seconde vie aux agents au sein de la collectivité

# Je suis une entreprise : comment intégrer davantage de sobriété dans la gestion du numérique ?

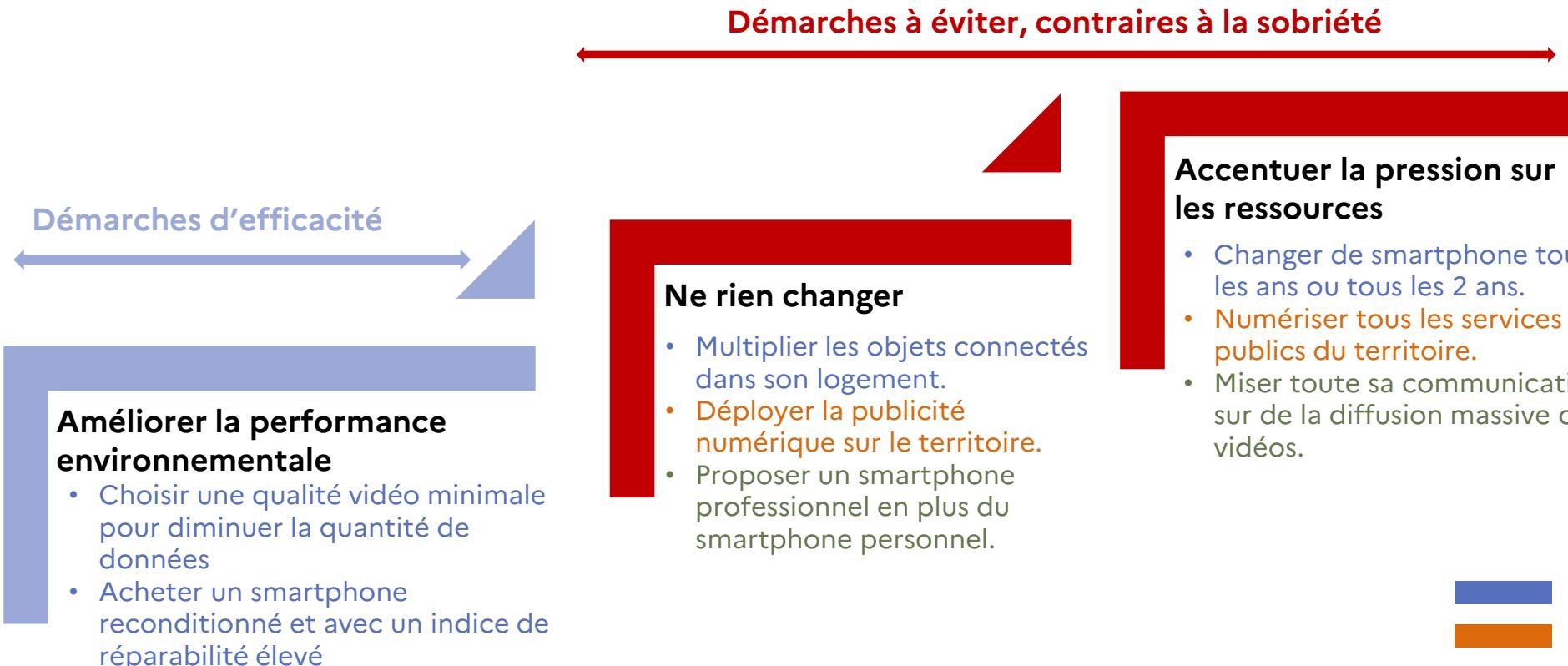
- Pas d'écran d'affichage au sein de mon entreprise
- Eteindre les équipements la nuit
- Adapter le nombre d'équipements numériques individuels à chaque poste



- Eteindre une partie de ses serveurs la nuit et le week-end

- Former ses développeurs internes à l'écoconception de services numériques
- Mutualiser des services en ligne avec d'autres entreprises
- Utiliser des logiciels en open source au lieu de développer son outil propriétaire

# Des exemples de démarches relatives au numérique contraires ou insuffisantes au regard de la sobriété



- Particuliers
- Collectivités
- Entreprises

# Sommaire

## 1. Eléments de cadrage

- a) Contexte
- b) Définition de la sobriété
- c) Messages centraux sur la sobriété
- d) Ressources de l'ADEME
- e) Guide d'identification des pratiques de sobriété

## 2. Applications concrètes

- a) La sobriété appliquée à la mobilité
- b) La sobriété appliquée à la consommation / production
- c) La sobriété appliquée à l'aménagement des territoires
- d) La sobriété appliquée au bâtiment et à l'immobilier
- e) La sobriété appliquée à l'alimentation
- f) La sobriété appliquée au numérique

## 3. Démarche systémique de discernement technique dite low-tech

- a) Définition
- b) Conditions de succès dans les entreprises et les collectivités locales
- c) Ecosystème d'acteurs
- d) Exemples d'application
- e) Sobriété et discernement technique, de puissantes démarches de transformation systémique des organisations et territoires

# Définition complète des démarches systémiques de discernement technique dites « low-tech »

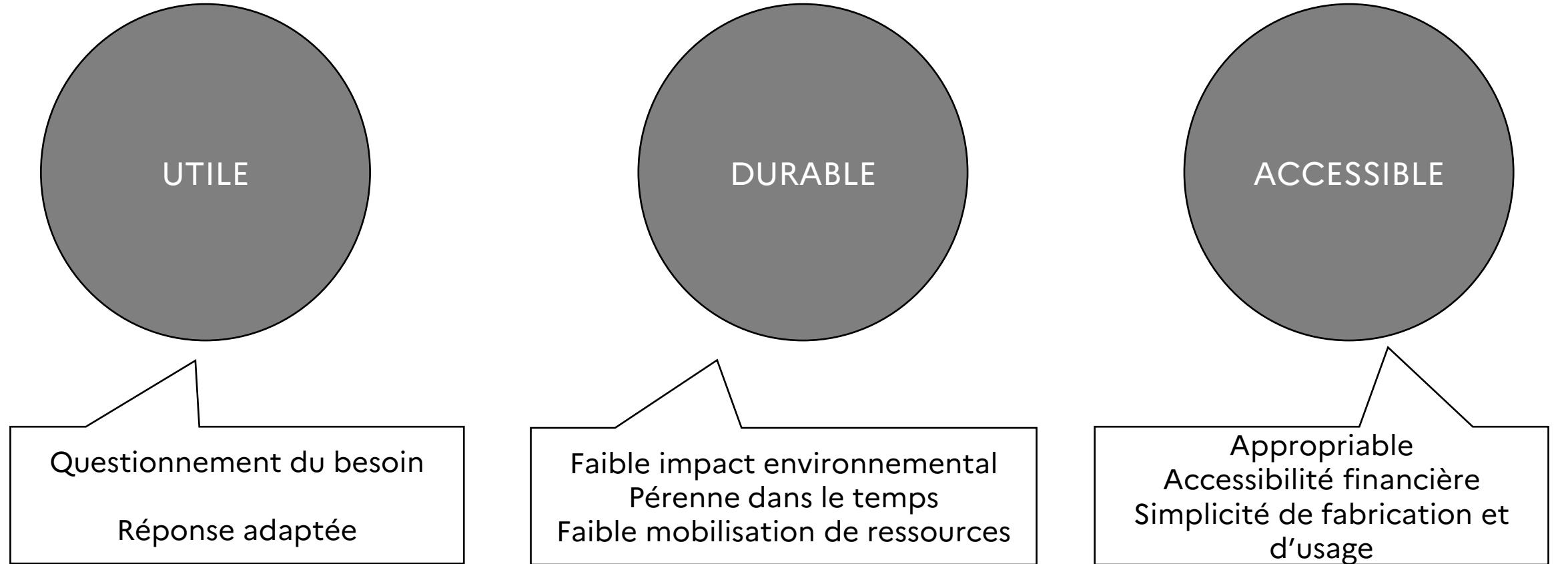
Le qualificatif de « low-tech » ou de « discernement technique » s'applique à une démarche et non pas à son résultat. Ainsi, un objet n'est pas low-tech dans l'absolu, il est plus (ou moins) low-tech qu'une solution alternative répondant au besoin initial.

L'approche low-tech, parfois appelée « innovation frugale » [dans les entreprises], est une démarche innovante et inventive de conception et d'évolution de produits, de services, de procédés ou de systèmes qui vise à maximiser leur utilité sociale, et dont l'impact environnemental n'excède pas les limites locales et planétaires. La démarche low-tech implique un questionnement du besoin visant à ne garder que l'essentiel, la réduction de la complexité technologique, l'entretien de ce qui existe plutôt que son remplacement. La démarche low-tech permet également au plus grand nombre d'accéder aux réponses qu'elle produit et d'en maîtriser leurs contenus.

Source :

BLOQUEL Marianne, BONJEAN Anne-Charlotte, FANGEAT Erwann, MARRY Solène, ADEME, FORGET, Astrid, FUSTEC Alan, HABE Camille, JAEGER Romain, MOIROUD Loraine, MORALES Eloïse, Goodwill-management, CHABOT Clément, Low-tech Lab 2022. État des lieux et perspectives des démarches « low-tech ». Rapport - 48 pages  
Cet ouvrage est disponible en ligne <https://librairie.ADEME.fr/>

# Définition courte des démarches systémiques de discernement technique dites « low-tech »



# Quelques caractéristiques des démarches systémiques de discernement technique dites « low-tech »

## La démarche low-tech au service de la sobriété

- Une écologie de la demande et non de l'offre
- L'usage (et son questionnement) au centre de la démarche
- La pérennité de la ressource comme élément moteur de la créativité, de l'innovation mais aussi de la maintenance
- Investissements et dépendance financière adaptés

## La démarche low-tech et la réindustrialisation

- Simplification et accessibilité des procédés de production
- Allègement des nomenclatures
- Expérience consommateur augmentée et poussée vers l'allongement de la durée d'usage (maintenabilité)
- Facilitation de l'appropriation par l'usager
- Inclination forte pour la documentation en libre accès (open source) pour faciliter la circulation de l'information, favoriser la créativité et accélérer l'innovation soutenable et résiliente

# Analyse comparée des démarches de discernement technique avec les autres leviers de l'économie circulaire

Concepts comparés aux low-tech	UTILE	DURABLE	ACCESSIBLE
Eco-conception		X	
Economie de la fonctionnalité	X	X	
Sobriété	X		
Innovation frugale	X	X	X

# Quelles conditions de succès des démarches de sobriété et de discernement technique dans les entreprises et les collectivités locales ?



Respect des exigences réglementaires



Impact limité sur la productivité



Fiabilité opérationnelle



Acceptabilité ou désirabilité sociale



Respect de la sécurité des personnes



Prix compétitif



RH et compétences disponibles

Dans ces conditions, les démarches de sobriété et de discernement technique deviennent techniquement opérables et économiquement viables

# Plus de 600 acteurs dans le monde créent, appliquent, transmettent, promeuvent ou soutiennent des démarches de sobriété et de discernement technique

**Différentes catégories d'acteurs peuvent se croiser :**

- Les maîtres d'ouvrage / maîtres d'œuvre
- Les financeurs
- Les animateurs, conseillers, compagnons
- Les enseignants
- Les acteurs de la réglementation et de la normalisation
- Les personnalités publiques influenceuses

**2 mouvements connectés qui se croisent :**

- une dynamique industrielle et affairiste avec un ancrage national
- une dynamique artisanale et associative avec un ancrage très local

# Un écosystème d'acteurs de la sobriété et de discernement technique riche et diversifié en France (non exhaustif)

Ceux qui mettent en œuvre



où sont les dragons

Ceux qui réglementent



Ceux qui pensent / influencent

Philippe Bihouix  
Olivier Rey  
François Jarrige  
Gauthier Roussilhe  
Arthur Keller  
Alan Fustec  
Corentin de Chatelperron  
Quentin Mateus  
William Bernaud  
Etc.

Ceux qui financent



Ceux qui enseignent



Ceux qui animent, accompagnent et conseillent



# Exemples d'application à l'échelle des produits

## Conteuse d'histoire pour enfants (Lunii)

Avant : fabriqué en Chine et avec un écran numérique

Maintenant : fabriqué en France et sans écran

→ Sobriété en ressources et questionnement du besoin



## Réchaud à bois portable (Décathlon)

→ Sobriété en ressources dans l'utilisation (pas de gaz) et questionnement du besoin



## Balance électronique sans pile et sans batteries (dynamo) (Terraillon)

→ Sobriété en ressources et questionnement du besoin



## Vélo autoalimenté (Décathlon)

→ Sobriété en ressources et questionnement du besoin

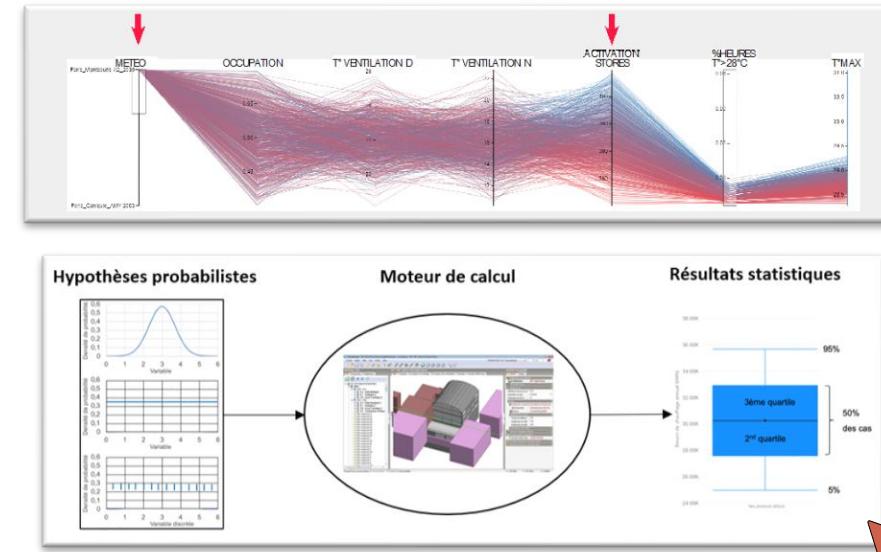
*Et bien d'autres à venir !*

# Exemples d'application à l'échelle des services

Le conseil en  
« discernement  
technique » (Goodwill  
Management)



La Simulation Thermique  
Dynamique (STD) probabiliste  
au service de bâtiments « low-  
tech » (conception, fabrication,  
équipements, usages)  
(ELEMENTS Ingénieries)



Formation à la rénovation et  
à la construction paille  
(valise pédagogique,  
chantier participatif, etc.)  
(CollectIF Paille)



# Exemples d'application à l'échelle des systèmes (socio-technique, organisationnel, etc.)

Boulangerie et torréfaction solaires en Normandie (Néoloco)



Conception et mise à disposition d'outils agricoles low-tech et leur documentation technique pour les agriculteurs (Atelier paysan)

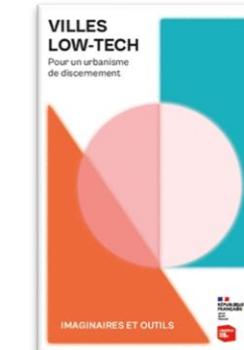


Conception, prototypage, fabrication, réparation et recyclage de véhicules intermédiaires (Extrême Défi / ADEME)



Tiny house en Bretagne avec 12 applications low-tech pendant 12 mois (Lowtech Lab)

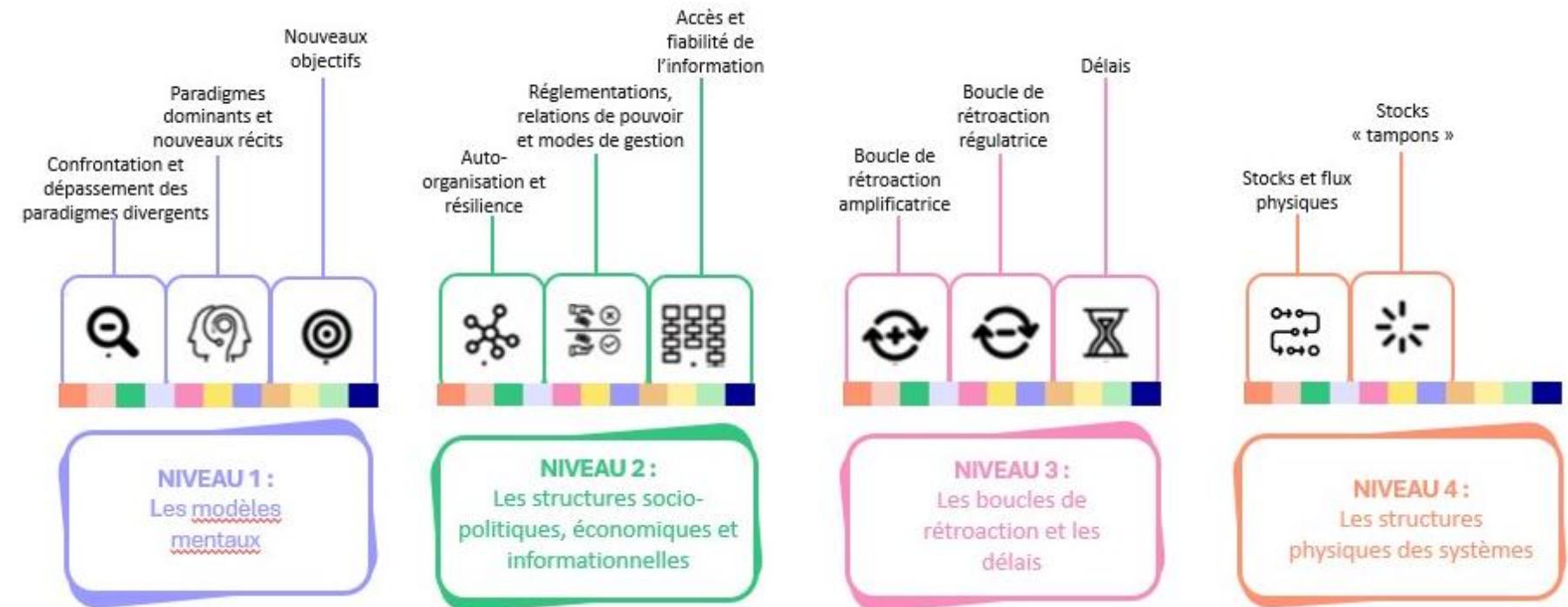
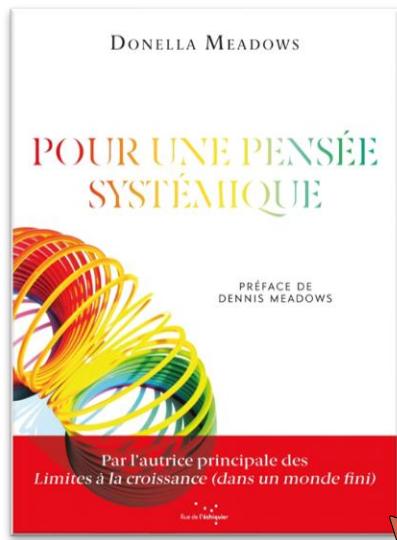
Bateau cargo à voiles pour chocolat, café et vins (Grain de Sail)



Fabrique de la ville et d'un urbanisme de discernement (Paris&Co, AREP, Institut Paris Region, BNP, Eiffage, GRDF, Groupama, SNCF)

# Sobriété et discernement technique, de puissantes démarches de transformation systémique des organisations et territoires

11 leviers activables pour faire évoluer les organisations et territoires par la sobriété et le discernement technique : passons-les en revue !



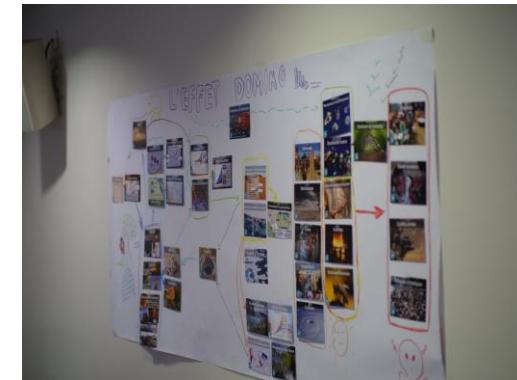
Source : Pour une pensée systémique, Donella Meadows, Editions Rue de l'échiquier, 2023

# La sobriété et le discernement technique questionnent nos « modèles mentaux » et imaginaires collectifs

## Levier n°1 : Dépassement des paradigmes

Confronter et dépasser les paradigmes et représentations mentales divergents du rapport à la consommation et à la technique et faire émerger une vision partagée par la mise en débat libre, contradictoire et argumenté et un certain art de la conversation et de la controverse démocratiques (« dialogique » en pensée complexe)

*Exemples d'action : fresque de la sobriété, débats, ateliers d'intelligence collective (forum ouvert, world café, fishbowl, brainstorming, « collaboration générative », jeux sérieux, etc.), etc.*



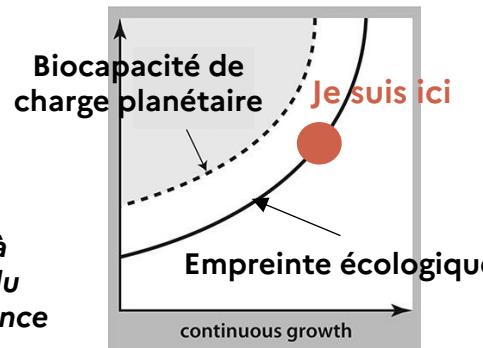
3. Démarche systémique de discernement technique dite « low-tech »  
e. Sobriété et discernement technique, de puissantes démarches de transformation systémique des organisations et territoires

# Exemples d'archétypes de « modèles mentaux » relatifs à notre rapport à la sobriété et à la technique à mettre en débat : les scénarios « Transition(s) 2050 » de l'ADEME



## S4 PARI RÉPARATEUR

Modèle mental associable à l'archétype de dynamique du système « Terre » de « croissance continue ou illimitée »



Paradigme de l'abondance et caractéristiques dominantes  
« Cornucopianisme »

Consumérisme et « technosolutionnisme »

Stabilité / Vitesse

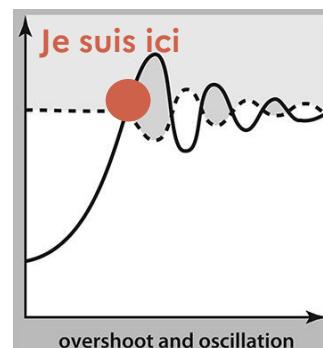
Efficacité / Efficience / Performance

Compétition / Economie de marchés



## S2 COOPÉRATIONS TERRITORIALES

Modèle mental associable à l'archétype de dynamique de « dépassement et d'oscillation vers l'équilibre » ou de « durabilité forte »



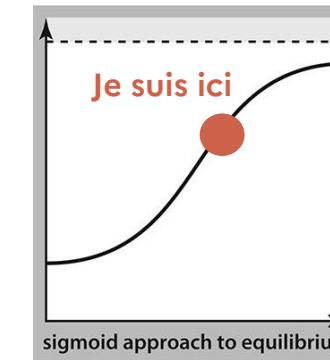
Paradigme de la rareté et caractéristiques dominantes  
« Néo-malthusianisme »

Sobriété et « discernement technique »

Instabilité / Décélération

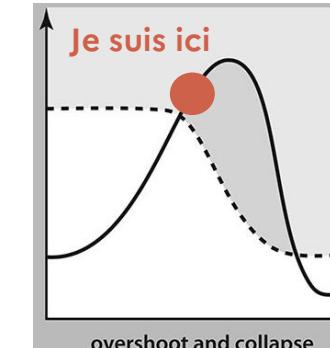
Robustesse / Résilience / Anti-fragilité

Coopération / Economie de communs



## S3 TECHNOLOGIES VERTES

Modèle mental associable à l'archétype de dynamique d'« approche sigmoïdale vers l'équilibre » ou de « durabilité faible »



## S1 GÉNÉRATION FRUGALE

Modèle mental associable à l'archétype de dynamique de « dépassement et d'effondrement » ou de « décroissance (en partie) subie »



3. Démarche systémique de discernement technique dite « low-tech »  
e. Sobriété et discernement technique, de puissantes démarches de transformation systémique des organisations et territoires

# La sobriété et le discernement technique questionnent nos « modèles mentaux » et imaginaires collectifs

## Levier n°2 : Paradigmes dominants et alternatifs

- Documenter le diagnostic des écueils des paradigmes dominants relatifs à notre rapport à la consommation et à la technique (\*) par la recherche et les études
- Mettre en récit de nouveaux paradigmes inspirants de sobriété et de discernement technique compatibles avec les limites et seuils socio-écologiques et solubles dans les différents systèmes de valeurs

Exemples d'action : recherche-action participative et science ouverte, études, formation, conseil, acculturation et inspiration lucides et pluralistes, les scénarios 1 et 2 de l'ADEME, communication écoresponsable « Epargnons nos ressources », marketing, films, séries, podcasts, festivals, réseaux sociaux, lanceurs d'alertes, etc.

(\*) Extractivisme / productivisme / consumérisme, Réductionnisme analytique, Solutionnisme technologique



# La sobriété et le discernement technique questionnent nos « modèles mentaux » et imaginaires collectifs

## Levier n°3 : Objectifs

Faire évoluer les objectifs (stratégies, finalités, aspirations, etc.) dans nos modes de production et de consommation ainsi que dans nos pratiques et usages vers plus de sobriété et de discernement technique

Exemples d'action : démarches de planification, réinscription de la prospérité économique dans les limites et seuils écologiques (ODD, « Economie du Donut »), revalorisation des métiers de la maintenance, de la réparation et du réemploi, etc.



# La sobriété et le discernement technique questionnent nos structures sociales (politique, économique, informationnelle)

## Levier n°4 : Auto-organisation (\*)

Favoriser la capacité d'auto-organisation (« principe d'émergence » en pensée complexe) au travers d'espaces ouverts d'apprentissage, de recherche, de coopération et d'expérimentation relatifs à la sobriété et au discernement technique

Exemples d'action : écosystème territorial de recherche, tiers-lieux, collectifs de salariés, économie de la fonctionnalité et de la coopération (EFC), écologie industrielle et territoriale (EIT), Extrême Défi, appel à communs, fabriques, écohameaux ou écovillages ou villes « low-tech », villes et territoires en transition

(\*) Capacité intrinsèque des systèmes à se structurer, à apprendre, à s'adapter, à se diversifier, à se complexifier



3. Démarche systémique de discernement technique dite « low-tech »  
e. Sobriété et discernement technique, de puissantes démarches de transformation systémique des organisations et territoires

# La sobriété et le discernement technique questionnent nos structures sociales (politique, économique, informationnelle)

## Levier n°5 : « Règles du jeu »

Modifier les « règles du jeu » (incitations, sanctions, interdictions, obligations), les relations de pouvoir et les modes de gestion (organisationnel, juridique, économique, etc.) pour favoriser la sobriété et du discernement technique

Exemples d'action : lois, conventions citoyennes locales, processus référendaires, modèles organisationnels (Etat, collectivités, entreprises), modèles économiques (économie de la fonctionnalité et de la coopération (EFC), écologie industrielle et territoriale (EIT), économie sociale et solidaire (ESS), économie des communs, etc), normes, réglementations, finance durable, monopoles de fait ou de droit, etc.



# La sobriété et le discernement technique questionnent nos structures sociales (politique, économique, informationnelle)

## Levier n°6 : Informations

Fiabiliser l'accès et la qualité de l'information (environnementale, sociale, économique, financière, etc.) pour connaître les aspirations et inciter à la sobriété et au discernement technique

Exemples d'action : baromètre « sobriété et modes de vie », diagnostics, comptabilité environnementale (flux, carbone et/ou en triple capital), étiquetage environnemental, labels, reporting extra-financier (ESG), évaluations des politiques environnementales, audit et évaluation de l'usage de l'argent public, ONG, media spécialisés indépendants, lanceurs d'alertes, etc.



# La sobriété et le discernement technique agissent sur les boucles de rétroaction à l'origine des dynamiques d'amplification et de régulation

**Sobriété d'usage (réemploi), coopérative et organisationnelle (Economie de la Fonctionnalité et de la Coopération (EFC), Ecologie Industrielle et territoriale (EIT), Economie Sociale et Solidaire (ESS) et discernement technique (R&I socio-organisationnelle) (R1), (R2), (R3)**

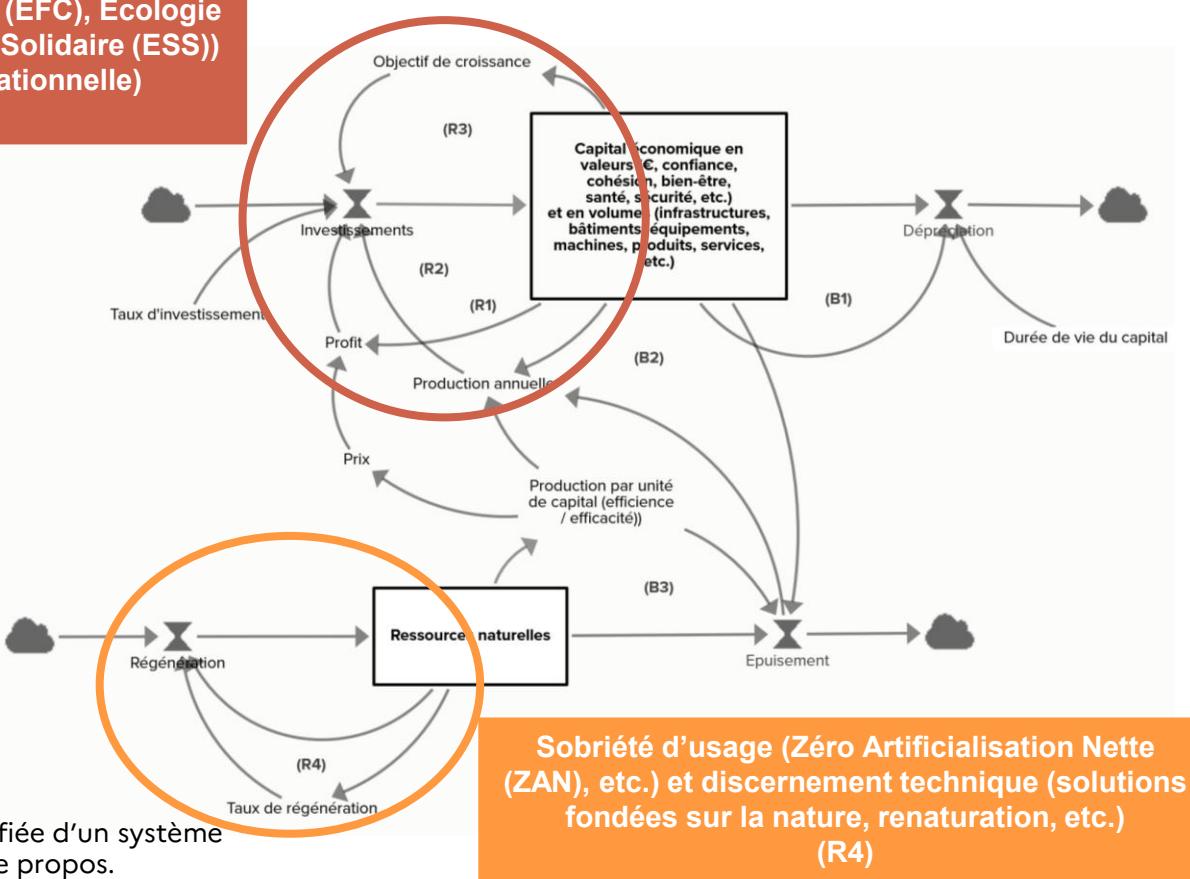
## Levier n°7 : Boucles de rétroaction amplificatrices

Sur le diagramme de stock et flux (\*) ci-contre, identifier et agir sur les boucles de rétroaction (« récursivité » dans la pensée complexe) amplificatrices (« R » comme « reinforcing ») à l'origine des dynamiques de croissance du stock :

- De capital économique en valeur économique et sociale (€, bien-être, cohésion, confiance, sécurité, etc.) par la sobriété d'usage (réemploi), coopérative et organisationnelle (EFC, EIT, ESS) et le discernement technique (R&I socio-organisationnelle, etc.) (R1, R2, R3)
- Des ressources naturelles par la sobriété d'usage (ZAN) et le discernement technologique (renaturation, solutions fondées sur la nature, etc.) (R4)

(\*) Le diagramme de stocks et de flux présenté ici est une représentation générique et très simplifiée d'un système économique. Directement inspiré des travaux de Donella Meadows, il a pour seul but d'illustrer le propos.

3. Démarche systémique de discernement technique dite « low-tech »  
e. Sobriété et discernement technique, de puissantes démarches de transformation systémique des organisations et territoires



# La sobriété et le discernement technique agissent sur les boucles de rétroaction à l'origine des dynamiques d'amplification et de régulation

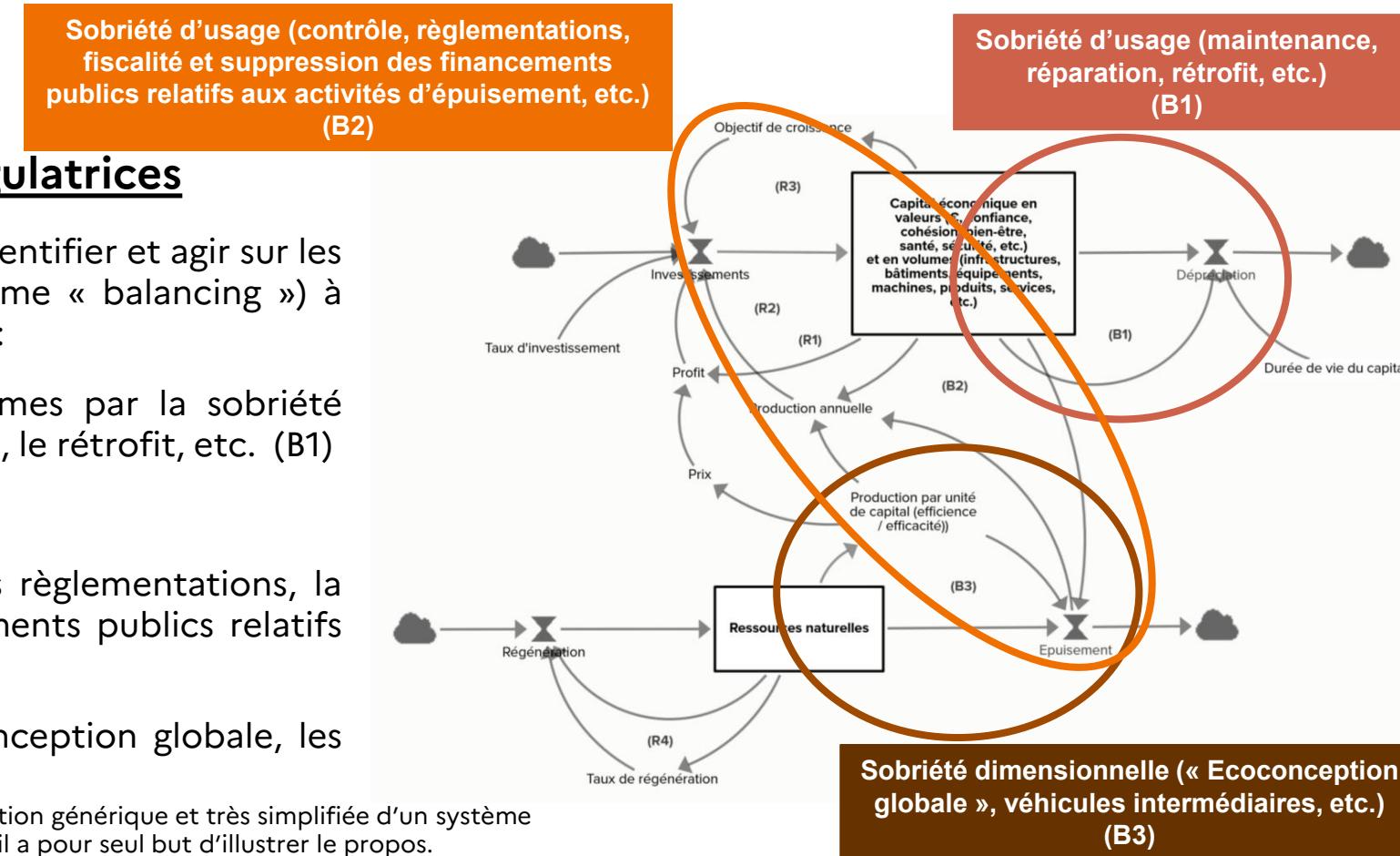
3. Démarche systémique de discernement technique dite « low-tech »  
e. Sobriété et discernement technique, de puissantes démarches de transformation systémique des organisations et territoires

## Levier n°8 : Boucles de rétroaction régulatrices

Sur le diagramme de stock et flux (\*) ci-contre, identifier et agir sur les boucles de rétroaction régulatrices (« B » comme « balancing ») à l'origine des processus de dépréciation du stock :

- De capital économique en valeurs et volumes par la sobriété d'usage comme la maintenance, la réparation, le rétrofit, etc. (B1)
- De ressources naturelles par :
  - La sobriété d'usage via le contrôle, les règlementations, la fiscalité et la suppression des financements publics relatifs aux activités d'épuisement, etc. (B2)
  - La sobriété dimensionnelle via l'écoconception globale, les véhicules intermédiaires, etc. (B3)

(\*) Le diagramme de stocks et de flux présenté ici est une représentation générique et très simplifiée d'un système économique. Directement inspiré des travaux de Donella Meadows, il a pour seul but d'illustrer le propos.



# La sobriété et le discernement technique agissent sur la durée des délais

## Levier n°9 : Délais

Agir sur la durée des délais compressibles à l'origine des comportements non linéaires (retards, inerties, seuils, exponentielles, oscillations, etc.) par la sobriété et le discernement technique

*Exemples d'action : projets et pratiques sobres, moins intensifs en équipements et infrastructures et plus rapides à mettre en œuvre ; les Extrêmes Défis de l'ADEME et France Expérimentation pour réduire les délais entre l'idéation, le prototypage, la mise sur le marché et le passage à l'échelle ; les solutions fondées sur la nature pour ralentir ou stopper les perturbations des cycles biogéochimiques naturels (eaux, sols, carbone, azote, phosphore, etc.), etc.*



# La sobriété et le discernement technique incitent à réduire les flux et stocks physiques à gérer

## Levier n°10 : Stocks et flux physiques

Réduire les besoins en flux et stocks physiques (non renouvelables notamment) des systèmes par la sobriété et le discernement technique

*Exemples d'action : redimensionnement des volumes de production et réseaux de chaleur et de fraîcheur renouvelables, des (parcs de) véhicules, des infrastructures et des bâtiments, des parcelles agricoles et cheptels, des centres de tri et de recyclage, des centres de données, pratiques agroécologiques pour préserver les stocks et flux biogéochimiques naturels (eaux, sols, carbone, azote, phosphore, etc.) ; dé-métropolisation des territoires au profit de réseaux de villes petites et moyenne et villages (voir scénarios prospectifs 1 et 2 de l'ADEME), etc.*



# La sobriété et le discernement technique incitent à réduire les flux et stocks physiques à gérer

## Levier n°11 : Stocks tampons

Réduire les besoins en stocks tampons stabilisateurs des systèmes par la sobriété et le discernement technique

*Exemples d'action : redimensionnement des bassins agricoles, préservation des zones humides et solutions fondées sur la nature ; redimensionnement des MIN et déploiement de greniers et réserves alimentaires locaux ; redimensionnement des stocks stratégiques d'énergie, de métaux critiques, de médicaments et de pièces détachées, des capacités de stockage d'énergie intermittente, des centres de données stratégiques, etc.*



# Bibliographie (non exhaustive)

## Sur les démarches de sobriété

Florian Cézard (AGATTE), Marie Mourad. 2019. Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux – 10 pages.

ADEME, Valérie GUILLARD, Nathan BEN KEMOUN. 2019. Penser la sobriété. Rapport 141 pages

David CORRE, TEHOP, Elodie HOUGUET, ALBEA, Gaël VIRLOUVET, TEHOP. 2021. Etat des lieux des actions de sobriété dans les territoires français – Phase 1 de l'étude de la sobriété dans les démarches territoriales. 68 pages

Gaël VIRLOUVET, TEHOP, Nicolas THIBAULT, Projets et Territoires. 2021. Politiques territoriales de sobriété, Eléments de méthode. Phase 3 de l'étude « La sobriété dans les démarches territoriales : État des lieux, besoins, soutiens de l'ADEME ». 80 pages

David CORRE, TEHOP, Cléa VAULOT, TEHOP, Gaël VIRLOUVET, TEHOP. 2021. Politiques territoriales de sobriété - Entretiens avec des acteurs de la sobriété – Phase 2 de l'étude de la sobriété dans les démarches territoriales de l'ADEME. 28 pages

Sylvie LACASSAGNE, Energy Cities, Gaël VIRLOUVET, TEHOP. 2021. Exploration des actions de sobriété dans les démarches territoriales en Europe – Phase 1 de l'étude de la sobriété dans les démarches territoriales. 36 pages

OTTAVIANI Fiona, L'HUILLIER Hélène, ARGOUD Fanny, 2024. Indicateurs de bien vivre et co-bénéfices de la sobriété. 170 pages.

ADEME, L'ObSoCo. 2023. Baromètre Sobriétés et Modes de vie. Rapport d'analyse. 79 pages.

# Bibliographie (non exhaustive)

## Sur les démarches de discernement technologique

BLOQUEL Marianne, BONJEAN Anne-Charlotte, FANGEAT Erwann, MARRY Solène, ADEME, FORGET Astrid, FUSTEC Alan, HABE Camille, JAEGER Romain, MOIROUD Loraine, MORALES Eloïse, Goodwill-management, CHABOT Clément, Low-tech Lab. 2022. État des lieux et perspectives des démarches « low-tech ». Rapport - 48 pages.

Lopez C., Le Bot N., Soulard O., Detavernier P., Heil Selimanovski A., Tedeschi F., Bihouix Ph., Papay A. 2021, La Ville Low-Tech, ADEME - Institut Paris Region – AREP

DURIEUX Rémi, ADEME, BEN HAIM David, SINNIG Guy, VIGNES Renaud, ZUFIC Lucas, AMERMA, 2023. Etude sur l'opportunité du déploiement d'un écosystème industriel low-tech en PACA. 63 pages.

Antoine MARTIN, Rémi DURIEUX et Clément COLIN. 2024. Recherche & low-tech, premiers éléments de réflexion : analyse et recommandations. 38 pages.

**Ces documents sont librement disponibles en ligne sur <https://librairie.ademe.fr/>**

## Sur le paradigme systémique

Pour une pensée systémique. Donella Meadows, Editions Rue de l'Echiquier, 2023

**Formation en ligne (1h) « Les fondamentaux du paradigme systémique : pour une France soutenable, résiliente et durablement prospère »**

- Direction régionale Ile-de-France
- Contact : [thibaut.faucon@ademe.fr](mailto:thibaut.faucon@ademe.fr)